

obsah

Slovo autorky	6	Posílení středu těla – pro začátečníky	66
Očima majitelky sweatyBetty	7	Rekapitulace	82
Jak používat tuto knihu	8	Nejčastější otázky	88
Zaměřeno na břicho	10	Posílení středu těla – pro pokročilé	90
Anatomie břišního svalstva	12	Rekapitulace	106
Vše o zkracovačkách	14	Nejčastější otázky	112
Vše o posilování hlubokých břišních svalů	16	Závěr	114
Zkracovačky – sestava	18	Riziko vzniku kardiovaskulárního onemocnění	116
Rekapitulace	34	Fitness cvičení pro břišní svaly	118
Nejčastější otázky	40	Dokonalé pozice	120
Plážový míč – sestava	42	Břišní svaly a každodenní život	122
Rekapitulace	58	Rejstřík	126
Nejčastější otázky	64	Poděkování	128

