

Co najdete v knize

Úvod	6
Balance Swing™ – cvičení s hormony štěstí na minitrampolíně	9
Co je Balance Swing™ a jak cvičení působí?	10
Vědecké studie ke cvičení na trampolíně	20
Základy TCM a její vliv na Balance Swing™	22



Balance Swing™ – 30minutový tréninkový program	31
Před začátkem cvičení: co je nutné dodržovat	32
Swing-in – zahřátí	34
Cardio Swing – posilování kardiovaskulárního systému a spalování tuků	44
Balance Stability – trénink rovnováhy	56
Balance Workout – posilování těla	72
Balance Relax – uvolnění	86
Krátký program	92
Poděkování	94
O autorkách	95

