

## ÚVOD

Proč balon?	4
Správný program	6
Než začnete	10
Seznamte se s balonem	12
Úvodní zahřátí	14
Závěrečné zklidnění	18

## CORE TRAINING

Rolování vsedě	22
Rotace trupu	24
Superman	26
Vzpor na balonu	28
Prkno	30

## POSILOVÁNÍ

Kliky	34
Posilování paží	36
Napínání zad	38
Zkracovačky	40
Ježek	42
Zdvihy	44
Unožování v kleku	46
Balanční sed	48
Zanožování	50
Most	52
Posilování hamstringů	54
Posilování stehen	56
Podřep u zdi	58

## STREČINK

Luk 1	62
Strečink v rotaci	64
Roláda	66
Luk 2	68
Líný brouk	70
Oblouk	72
Kleště	74
Jógový most	76
Strečink hamstringů	78
Strečink kvadricepsů	80
Strečink stehen	82
Twist	84
Strečink lýtek	86

## KRÁTKÉ SESTAVY

15minutová sestava	90
30minutová sestava	92
45minutová sestava	94
Rejstřík a poděkování	96

