

Obsah



Návrat do kondice
Úroveň fyzické zdatnosti
Efektivní dech
Protahování
Vyvážená a zdravá strava
Význam pití a vody
Minerály a stopové prvky
Vitamíny
Jak ženy k celulitidě přišly
Hormonální zvraty
Stres
Dědičné faktory

6	PAŽE	
8	1 Extenze v lokti s činkou	36
14	2 Posilovací cviky	38
18	3 Práce tricepsů: posilování na lavici	40
22	4 Práce bicepsů: flexe předloktí s tyčí	41
24	5 Flexe v lokti s činkami	42
26	6 Kliky	44
29	7 Protahování předloktí a zápěstí	46
30		
30	HRUDNÍK	
30	1 „Pull-over“ s činkou	48
30	2 Protahování hrudníku	49
	3 Vzpírání vleže neboli „bench press“	50
	4 Napnutí s činkami	51
	5 Vzpírání vsedě s tyčí a činkami	52
	RAMENA	
	1 Upažení s činkami	54
	2 Vertikální tah	56
	3 Vzpírání s tyčí vpředu	58
	4 Upažení, prsa skloněná vpřed	60
	5 Protahování ramenou a krku	62
	6 Protahování deltových svalů	64
	7 Protahování deltových svalů	66
	8 Protahování ramenních svalů	68



BŘICHO

- | | |
|------------------------------------|----|
| 1 Svinutí páteře neboli „crunch“ | 70 |
| 2 Zdvih prsou s nohama na lavici | 72 |
| 3 Střídavá extenze nohou na zemi | 74 |
| 4 Extenze nohou vztyčených ze země | 76 |
| 5 Zdvih pánve ze země | 78 |
| 6 „Crunch“ vsedě na lavici | 80 |
| 7 Zdvih prsou od země | 82 |

PAS

- | | |
|-----------------------------------|----|
| 1 Protažení s holí nebo s činkami | 84 |
| 2 Rotace hrudníku s tyčí | 86 |
| 3 Zdvih prsou od země | 88 |
| 4 Protažení do délky | 90 |

ZÁDA

- | | |
|-------------------------------|----|
| 1 „Veslování“ s činkami | 92 |
| 2 „Dobré ráno“ s tyčí | 94 |
| 3 Extenze s hrudníkem na zemi | 96 |
| 4 Rotace pánví vleže | 98 |

HÝŽDĚ

- | | |
|----------------------------------|-----|
| 1 Výpad vpřed s tyčí | 100 |
| 2 Stoupání na lavici | 102 |
| 3 Dřep s činkou | 104 |
| 4 Posilování hamstringů na zemi | 106 |
| 5 Zdvih pánve ze země | 108 |
| 6 Zdvih pánve s nohama na lavici | 110 |
| 7 Bočný zdvih stehen na zemi | 112 |
| 8 Abdukce v kyčli na zemi | 114 |
| 9 Extenze nohy na lavici | 116 |
| 10 Hamstringy na lavici s činkou | 118 |
| 11 Extenze kyčle vestoje | 120 |
| 12 Protažení hýžďových svalů | 122 |
| 13 Protažení hamstringů | 124 |

STEHNA

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| 1 Dřep | 128 |
| 2 Dřep s tyčí vpředu | 130 |
| 3 Flexe stehen s činkami | 132 |
| 4 Výpady vbok s činkami | 134 |
| 5 Dřep roznožmo | 136 |
| 6 Zdvih tyče ze země, napnutí nohou | 138 |
| 7 Zdvih tyče ze země, roznožmo | 140 |
| 8 Protažení kvadricepsu a přitahovačů | 142 |