

<b>Úvod: Cvičte chyťreji .....</b>	<b>9</b>
Anatomie svalstva celého těla.....	12
<b>Cvičení na ohebnost .....</b>	<b>15</b>
Protahení boční strany těla vkleče.....	16
Protahení čtyřhlavého svalu stehenního vestoje .....	17
Strečink ve výpadu do strany .....	18
Protahení hamstringů vestoje .....	20
Pohled zepředu .....	20
Pohled zezadu.....	20
Protahení lýtkového svalu vestoje .....	21
Protahení trojhlavého svalu pažního .....	22
Protahení ramen.....	23
Protahení hrudníku .....	24
Protahení dvojhlavého svalu pažního vestoje.....	25
Protahení dolní části zad vleže na zádech .....	26
Kočičí hřbet .....	27
Protahení břišních svalů vkleče.....	28
Protahení břišních svalů na gymnastickém míči.....	30
<b>Cvičení na vytrvalost .....</b>	<b>33</b>
Střídavý tlak na hrudník.....	34
Přítahy jednoruč.....	36
Tlak nahoru.....	38
Upažení vestoje.....	40
Rozpažení vestoje .....	42
Bicepsový zdvih.....	44
Tricepsový kickback jednoruč .....	46
Dřep .....	48
Split dřep s bicepsovým zdvihem.....	50
Posílení břišních svalů s gumou .....	52
Tlak dolů na jedné noze .....	54
<b>Cvičení na srovnání a držení těla .....</b>	<b>57</b>
Břišní opěra vestoje.....	58
Naklonění pánve vleže .....	59

Sklon pánve .....	59
Neutrální záda .....	59
Most.....	60
Zvedání končetin vleže na břiše .....	62
Naklonění pánve na gymnastickém míči.....	64
Sed – most na gymnastickém míči .....	66
Kobra .....	68
Oboustranná retrakce lopatek.....	70
<b>Cviky na zlepšení pohybového rozsahu .....</b>	<b>73</b>
Cviky – krk a ramena .....	74
Cviky – paže.....	76
Cviky – předloktí.....	78
Cviky – dolní končetiny.....	80
<b>Cviky na posílení středu těla .....</b>	<b>83</b>
Prkno .....	84
Nízké prkno.....	86
Prkno na míči se zanožením.....	88
Boční prkno.....	90
Boční prkno ve vzporu na ruce .....	92
Prohnutá kobra .....	94
Poloviční klek na míči.....	96
Rolování na míči .....	98
Sklapovačky .....	100
Spodní sklapovačky.....	102
Zvedání napnutých nohou .....	104
Sklapovačky s vytočením .....	106
Nůžky.....	108
Rotace na gymnastickém míči .....	110
Předpažení s medicinbalem .....	112
Vysoký hod.....	114
Obrácené hodinové ručičky .....	116
<b>Posilovací cvičení .....</b>	<b>119</b>
Upažení s činkami na míči.....	120

Pozice prkna s činkami .....	122
Zapažení s činkami na míči .....	124
Swícen na míči .....	126
Posílení bicepsů s činkami.....	128
Posílení tricepsů s činkami .....	130
Dřep s činkou .....	132
Výpad s činkami .....	134
Předklon s činkami.....	136
Stoj na špičkách .....	138
Posílení prsních svalů s činkami .....	140
Posílení trapézů s činkami.....	142
Pohled zezadu.....	142
Vysoký boční výpad.....	144
Zvedání pánve na míči .....	146
<b>Tréninky .....</b>	<b>149</b>
Trénink pro začátečníky.....	150
Trénink pro lepší držení těla .....	151
Posilovací trénink.....	152
Výkonnostní trénink.....	153
Trénink na zpevnění problematických partií .....	154
Trénink na zlepšení pohybového rozsahu.....	155
Slovníček.....	156
O autorovi, O odborné konzultantce, Poděkování .....	160