

Úvodem	5
Domácí posilovna: nutnost, nebo móda?	5
Kdo cvičí	5
Doma, nebo v posilovně?	6
Doma – ale kde?	6
Čím posilovnu vybavit	7
Kolik za to	8
Všeho s mírou	8
Co na sebe – a do sebe	9
1. Slovníček pojmů	10
2. Trocha historie	13
3. Doma, nebo v tělocvičně?	15
Jak a kde vybudovat domácí posilovnu	16
Jak vybírat konkrétní zařízení domácí posilovny	17
4. Trenažéry: jaké existují a jak na nich cvičit	18
Rotoped	18
Ergometr	24
Cyklistický trenažér	27
Crossový (eliptický) trenažér	31
Běžecský trenažér	35
Veslovací trenažér	39
Stepper	43
5. Silová část domácí posilovny	46
Posilovací lavice	46
Multifunkční lavice	47
Multifunkční věže	48
6. Doplnková zařízení pro domácí posilovnu	52
Gymnastický míč	52
Švihadlo	53
Aerobic stepper	53
Gymnastická podložka	53
AB-Former – břišní kolébka	53
Žebřiny	54
Kladka	54

7. Proč vsadit na vytrvalostní trénink (a tedy i na domácí posilovnu)	55
Vliv tréninku na redukci hmotnosti	55
Zdravotní efekt vytrvalostního tréninku	56
Nejdůležitější pozitivní efekty	57
8. Posilování není jenom o svalech	58
Posilujte nejen svaly, ale i mozek	59
Nejlepší jsou žebřiny a kladka	59
Proč, co a jak posilovat	60
Šetřete své klouby	63
Nejdůležitější zásady cvičení v (domácí) posilovně pro začátečníky	64
9. Pohled odborníka na výživu a rekondičního trenéra	65
Hlavní je rehabilitace	65
S jakou zátěží pracovat	66
Pro koho jaký stroj	67
Jak poznat, že něco děláte špatně	68
Bez správné výživy to nepůjde	69
Závěrem	74
Literatura	75
Slovo o autorce	76
Rejstřík	77
Poděkování	80
Barevná příloha	81