

UVOD	8
ZDRAVÉ TĚLO – ZDRAVÁ DUŠE	10
1. Přirozenost	11
2. Harmonie a komplexnost	11
3. Dosažitelnost	11
4. Systematicčnost	11
5. Udržitelnost – celoživotní princip	12
PÉČE O DUŠI	13
SILNÁ A POZITIVNÍ MYSL - TAJEMSTVÍ KAŽDÉHO ÚSPĚCHU	14
9 kroků pro silnou a pozitivní mysl	17
1. Jasně si stanovte svůj cíl	17
2. Sžijte se se svým cílem	17
3. Buďte objektivní a myslte kladně	17
4. Těšte se z každého úspěchu	17
5. Obklopujte se věcmi a prostředím, které vám dělají dobře	18
6. Vyhleďte lidi, se kterými se cítíte příjemně a kteří vás inspirují	18
7. Vizualizujte si svůj cíl	18
8. Testujte se	18
9. Odměňujte se	19
Co dělat, když selháváte:	20
1. Zažehňte špatné myšlenky	20
2. Pokuste se vypátrat příčinu selhání	20
3. Vyhleďte společnost	20
4. Meditujte a snažte se svůj čas trávit co nejvíc v přírodě	20
PÉČE O TĚLO	21
BÝT NEUSTÁLE V POHYBU – ALFA A OMEGA NAPLNĚNÍ	22
Několik kroků, které pomohou při budování vlastního životního systému	26
1. Naučte se vstávat a chodit spát ve stejnou dobu	26
2. Stravujte se systematicky	26
3. Pravidelně sportujte	26
4. Udělejte inventuru ve svém životě	26
5. Svůj čas si harmonicky rozdělte	26
6. Nechte se vést intuicí	26
7. Plňte si své cíle	26
A na závěr pár pomůcek pro snadné zvládnutí dne	27
1. Silná mysl a pevná vůle jdou ruku v ruce	27
2. Vedte si deník nebo tabulku úkolů	27
4. Pravidelně čistěte čakry i své okolí	27
PÉČE O TĚLO – PRAKTICKÁ ČÁST	29
PRAVIDELNÝ POHYB – NEJLEPŠÍ LÉK PROTI STÁŘÍ, ÚNAVĚ A ŠPATNÝM NÁLADÁM	30
Malý kurz anatomie	32
1. Prsní svaly	34
2. Zadové svaly	34
3. Ramena	34

4. Svaly paží	34
5. Břícho	34
6. Nohy	34
Tělo a přirozené zákony	34
1. Ektomorf	34
2. Mezomorf	35
3. Endomorf	35
Co byste měla vědět o cvičení	35
5 P	38
1. Předehřátí svalů	38
2. Plná koncentrace	38
3. Protahování svalů mezi sériemi	38
4. Plný rozsah pohybu	38
5. Pravidelnost	39
Volba tréninkových cílů	39
1. Obecné cíle	39
2. Specifické cíle	40
Intuitivní trénink - vrchol vašeho mistrovství	41
Jak se vypravit do posilovny	42
Tajemství pohybu	44
Harmonie TĚLA = harmonie DUŠE	46
CVIČENÍ	49
Galerie cviků a tréninkových plánů	50
1. Posilování s váhou těla - bodyforming	51
Popis cviků:	52
Hluboké dřepy	52
Vytáčení trupu	53
Zanožování	54
Zvedání pánve	55
Zvedání nohou	55
Crunches/zkracovačky	56
Kliky	57
Cviky doporučované na ohebnost	58
Dobré ráno	58
Protahování svalů paží	58
Dotýkání se země v předklonu	59
Předklony s roztaženými nohama	59
Lotos	60
Metronomy v lehu na břiše	60
Protahování s nohama za zády	61
2. Posilování se zátěží	62
Příklad tréninkového plánu - ZAČÁTEČNÍK	62
Základní popis cvičení	62
Příklad tréninkového plánu - MÍRNĚ POKROČILÝ	63
Základní popis cvičení	63
Příklad tréninkového plánu - POKROČILÝ	64

Základní popis cvičení	64
Seznam a popis cviků podle svalových skupin	68
Hrudník - prsní svaly	68
Bench-press (tlak s velkou činkou vleže na rovné lavičce)	68
Bench-press na šikmé lavici	69
Tlaky s malými činkami na rovné lavici	69
Rozpažování na rovné lavici	70
Tlaky s malými činkami na šikmé lavici	71
Rozpažování na šikmé lavici	71
Pullover	72
Peck-deck (upažování vsedě na přístroji)	73
Stahování kladek z upažení ve stoji	74
Kliky na bradlech	75
Záda	76
Shyby na hrazdě	76
Stahování kladky za hlavu vsedě	77
Stahování kladky k hrudníku vsedě	77
Přítahování kladky k pasu vsedě	78
Přítahování velké činky k pasu ve stoji	78
Přítahování malé činky na lavičce	79
Hyperextenze	79
T-bar (přítahy T-tyče ve stoji v předklonu)	80
Mrtvý tah	80
Ramena	81
Tlak za hlavou s velkou činkou vsedě	81
Tlak před hlavou s velkou činkou vsedě	82
Tlaky s malými činkami vsedě	82
Předpažování s velkou činkou ve stoji	83
Předpažování přes kladku ve stoji	84
Upažování ve stoji	85
Střídavé upažování s malou činkou ve stoji s oporou	86
Upažování v předklonu	87
Upažování přes kladky v předklonu	88
Upažování na šikmé lavici tváří dolů	88
Přítahování velké činky k bradě	89
Krčení rameny s malými činkami	89
Biceps	90
Bicepsový shyb s velkou činkou ve stoji	90
Střídavé bicepsové shyby s malými činkami ve stoji	91
Bicepsové shyby s malými činkami vsedě	92
Bicepsový shyb na Scottově lavici	93
Bicepsový shyb o koleno	94
Bicepsový shyb přes kladku	95
Kladivový shyb s malými činkami	95
Triceps	96
Bench-press s úzkým úchopem	96
Francouzský shyb s velkou činkou na rovné lavici	97
Tricepsové shyby s malými činkami na rovné lavici	97
Stahování kladky ve stoji	98
Stahování kladky v předklonu přes lavičku	98

Klíky o lavičky	99
Klíky na bradlích	99
Tricepsový shyb vsedě	100
Kick – back	100
Nohy a hýždě	101
Hluboké dřepy s velkou činkou	101
Dřepy na multipressu	102
Leg-press	102
Předkopávání	104
Zakopávání na přístroji	105
Zakopávání na přístroji jednou nohou	105
Hacken dřepy	106
Výpady	107
Výpady vzad na multipressu	108
Výstupy na lavičku	109
Unožování na přístroji	110
Sissy dřepy	110
Zanožování v předklonu na přístroji	111
Mrtvý tah s nataženými nohama	111
Lýtka	112
Výpony na přístroji ve stoji	112
Výpony na přístroji vsedě	113
Výpony s velkou činkou	113
Jednonožní výpony ve stoji	114
Výpony na přístroji leg-press	115
Výpony na Hacken přístroji	116
Oslí výpony	116
Břicho	117
Sed-leh na šikmé lavičce	117
Crunches (zkracovačky)	118
Předklony přes kladku	119
Křížené sedy-lehy	119
Přitahy	120
Zvedání nohou na rovné lavičce	120
Zvedání nohou na přístroji	121
Vytáčení s tyčí	122
Metronomy	123
Jak sestavit tréninkový plán a vyhnout se zbytečným chybám při tréninku	124
Tréninkový režim	124
Kombinace svalových partií	124
Úřednostnění slabín	124
Základní postavení	124
Úchopy	125
Úhly pohybu	125
Velikosti vah – počty opakování	125
Na úvod rozcvičení, strečink na závěr	125
Cvičení na velkých míčích	127
Cvičení s gumou	127
Cvičení s malými činkami	127
Autogenní trénink	127

Výstupy na lavičku	128
Kachní chůze	129
Zápasnické výpady	130
Doporučované tréninkové dávky:	131
Cvičení, věk a menstruace	132
Základní doporučení pro budoucí maminky	132
Jak trénovat během těhotenství	134
Jak správně přistupovat k jídlu	134
PÉČE O TĚLO I DUŠI	135
STRAVOVÁNÍ	136
Základní rozdělení potravin, suplementy	140
Jak fungují přirozené zákony	142
Příklad mého denního jídelníčku:	143
PŘIROZENÁ PÉČE O SEBE	144
UMĚNÍ RELAXACE	148
1. Koupele	149
2. Masáž a automasáž	151
3. Meditace	151
4. Příroda	151
5. Krystaly a drahé kameny	151
6. Aromaterapie	153
7. Muzikoterapie	153
8. Kreativní tvoření	153
9. Sauna	153
11. Četba	153
CO DĚLAT, KDYŽ POTŘEBUJETE DOBÍT	154
1. Potřeba relaxace a dobíjení je způsobena stejnými faktory	155
2. U obou principů se dají použít stejné metody	155
3. Dobíjení má fyzickou podstatu	155
4. Další metody	155
5. Jídlo	155
SPECIÁLNÍ DOPORUČENÍ	156
1. Najděte si svůj strom	157
2. Modlete se	157
3. Naslouchejte symbolům	157
4. Obalujte se bílým světlem	157
5. Naslouchejte svým snům	157
6. Obklopujte se dětmi a domácími mazlíčky	158
Co říct na závěr?	160
Přehled cviků podle působení na svalové skupiny	162
Rejstřík	164