

OBSAH...

Předmluva.....	6
ČÁST I: ÚVODNÍ STRÁNKY.....	9
1. Úvod: Cesta síly.....	11
2. Stará škola kalisteniky: Ztracené umění síly.....	20
3. Vězňův manifest: Cvičení s využitím váhy vlastního těla vs. moderní metody.....	30
4. Trénink vězně: O této knize.....	41
ČÁST II: VELKÁ ŠESTKA: KROKY K SÍLE.....	51
5. Kliky: Pancéřové prsní svaly a ocelové tricepsy.....	53
6. Dřep: Stehna z ocelových lan.....	89
7. Shyb: Záda jako vrata do stodoly a bicepsy jako dělové koule.....	127
8. Přednožení: Pekáč z pekla.....	163
9. Most: Připrav záda k boji.....	201
10. Klik ve stojce: Zdravá a silná ramena.....	237
ČÁST III: SÁM SOBĚ TRENÉREM.....	273
11. Moudrost těla: Litinové principy.....	275
12. Sestavy: Tréninkové programy.....	293
Poděkování.....	305