

Obsah

ZAČÍNÁME

Proč posilovat?	6
Co na to naše tělo?	6
Jak je to s věkem a posilováním?	7
Co je na posilování zdravého?	9
Naše tělo a začátek posilování	10
Budování svalstva kolem páteře	10
Rotátory	16
Břicho a hýždě	17
Mezilopatkové svaly	17
Ramena	18
Držení hlavy.....	18
Začátečníci a mládež	18
Které svaly posilovat a které protahovat?	19
A nyní hurá do cvičení	26

POSILUJEME

Příklady postupu začátečníka	28
Příklad rozcvičky	29
Zásady posilování začátečníků	36
Příklad první lekce úplného začátečníka	38
Příklad lekce mírně pokročilého	41
Jak posilují pokročilejší?	44
Výběr svalových skupin do lekcí	44
1. Způsob zařazení svalů spolupracujících (synergistů)	44
2. Způsob zařazení antagonistů do jedné lekce	45
Jak sestavit plán s rozdělením na synergisty a antagonisty? ...	45
Příklad lekcí, v nichž se posilují antagonisté	46
Příklad lekcí, v nichž se posilují synergisté	51
Cvičení doma	57

ZÁSOBNÍK CVIKŮ	58
-----------------------------	----

ŽIVOTOSPRAVA A VÝŽIVA

Wellness – váš životní styl	61
Co je správná výživa?	61
Živiny	61
Sestavte si svůj jídelníček	64
Chci zhubnout!	66

A co Herbalife a jiné zaručené diety?	67
Zásady v kuchyňské praxi	69
Nemůžete přibrat?	70
Doplňky sportovní výživy – které si vybrat?	70
Vybírejte s rozumem!	72
Jak dál?	73