

# Obsah

ÚVOD	7
FUNKČNÍ TRÉNINK	9
SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA	11
DÝCHÁNÍ	11
SÍLA V BOJOVÝCH SPORTECH	13
<b>KLIKY</b>	<b>14</b>
<b>SHYBY</b>	<b>22</b>
<b>DŘEPY</b>	<b>32</b>
<b>VÝPADY</b>	<b>38</b>
<b>LEHY SEDY</b>	<b>49</b>
<b>JINÁ CVIČENÍ</b>	<b>51</b>
<b>KETTLEBELL</b>	<b>64</b>
<b>JEDNORUČKY</b>	<b>79</b>
<b>VELKÁ ČINKA</b>	<b>86</b>
<b>KOTOUČ</b>	<b>106</b>
<b>GUMOVÁ LANA A EXPANDERY</b>	<b>109</b>
<b>BALANČNÍ POLOKOULE</b>	<b>124</b>
<b>BALANČNÍ BŘEMENA</b>	<b>131</b>
<b>GYMBALL</b>	<b>138</b>
<b>TRX</b>	<b>146</b>
<b>MEDICINBAL</b>	<b>154</b>
ZÁVĚR	164
LITERATURA	165
SUMMARY	166