

# Obsah

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