

OBSAH

Část
1

PŘEDSTAVENÍ

| | |
|-----------------------------|----|
| Budování síly, kde je třeba | 12 |
| Forma cvičení | 15 |
| Měření pokroku | 15 |
| Palivo pro aktivitu | 16 |
| Sacharidy | 18 |
| Tuky | 19 |
| Bílkoviny | 19 |
| Umírněnost a rovnováha | 19 |
| Pravidla gi | 21 |
| Pitný režim | 21 |
| Protahujte se | 22 |
| Stanovení cílů | 22 |
| Anatomie horní části těla | 24 |
| Anatomie dolní části těla | 26 |

Část
2

CVIKY A PROTAŽENÍ

Cviky na horní část těla

| | |
|---------------------------|----|
| Mrtvý tah | 32 |
| Veslování s činkou | 34 |
| Veslování s jednoručkou | 36 |
| Pullover s činkou | 38 |
| Stahování kladky | 40 |
| Pohybový rozsah ramen | 42 |
| Veslování s kettlebely | 44 |
| Veslování ve vzpuru | 46 |
| Veslování na šikmé lavici | 48 |
| Zkracovačky s lanem | 50 |
| Přítahy k bradě podhmatem | 52 |

| | | |
|----|--|-----|
| II | Hyperextenze na rovné lavici | 54 |
| | Extenze zad s rotací | 56 |
| | Benchpress s činkou | 58 |
| | Odtlačení s válcem | 60 |
| | Rozpažení s jednoručkami | 62 |
| | Rozpažení s kladkou | 64 |
| | Tricepsově kliky | 66 |
| | Odtlačení | 68 |
| | Odtlačení s přechodem rukou na druhou stranu | 70 |
| | Tlak s jednoručkami | 72 |
| | Tlak nad hlavu | 74 |
| | Rotace | 76 |
| | Vnější rotace s gumou | 78 |
| | Upažení | 80 |
| | Předpažení | 82 |
| | Přítahy s činkou | 84 |
| | Upažení zdola | 86 |
| | Upažení zdola na švýcarském míči | 88 |
| | Předpažení s kotoučem | 90 |
| | Krčení ramen s činkou | 92 |
| | Bicepsový zdvih | 94 |
| | Bicepsový zdvih s jednoručkou | 96 |
| | Bicepsový zdvih s činkou | 98 |
| | Koncentrovaný bicepsový zdvih | 100 |
| | Bicepsový zdvih s kladkou | 102 |
| | Tricepsově stahování kladky | 104 |
| | Tricepsový zdvih vleže | 106 |
| | Rolování tricepsů | 108 |

| | | | |
|----------------------------------|------------|---------------------------------------|------------|
| Tricepsový zdvih se židlí | 110 | Stoj na jedné noze | 164 |
| Tricepsový zdvih nad hlavu | 112 | Mrtvý tah s činkou a nehybnými nohama | 166 |
| Klopení zápěstí nadhmatem | 114 | Přitažení hamstringů | 168 |
| Klopení zápěstí | 115 | Sumo dřep | 170 |
| Zkracovačky | 116 | Mrtvý tah s nehybnými nohama | 172 |
| Prkno | 118 | Tlak lýtka | 174 |
| Prkno z boku | 120 | Výpon s činkami | 176 |
| T-pozice | 122 | Posilování holení | 178 |
| Ručkování kolem švýcarského míče | 124 | | |
| Zdvih na švýcarském míči | 126 | Cviky na střed těla | 181 |
| Wood-chop s medicinbalem | 128 | Zkracovačky s výkopem | 182 |
| | | Zdvih pánve | 184 |
| Cviky na dolní část těla | 131 | Zvedání do stoje | 186 |
| Dřep se švýcarským míčem | 132 | Zkracovačky s rotací | 188 |
| Podřepy s činkou | 134 | Obrácené zkracovačky | 190 |
| Výpad s činkami | 136 | Protážení do kobry | 192 |
| Výpad dozadu | 138 | Podsazení pánve na švýcarském míči | 194 |
| Nízký výpad stranou | 140 | Odtlačení | 196 |
| Výpad v chůzi s jednoručkami | 142 | Rotace v sedu | 198 |
| Intenzivní výpad | 144 | Wood-Chop s gumou | 200 |
| Přecházení | 146 | Odtážení a přitažení v kyčli | 202 |
| Goblet dřep | 148 | Rolování na švýcarském míči | 204 |
| Krok dolů | 150 | Záklon | 206 |
| Natažení kolene s rotací | 152 | Překřížení boků na švýcarském míči | 208 |
| Výskok do hvězdy | 154 | V-zvedání | 210 |
| Horolezec | 156 | Předklon s medicinbalem | 212 |
| Burpee | 158 | Vrtule | 214 |
| Natažení přitahovače | 160 | | |
| Odtážení hamstringů | 161 | Protážení | 217 |
| Zdvih na švýcarském míči | 162 | Protážení hrudníku | 218 |

| | | | |
|----------------|-----|---------------------------------------|-----|
| Kriket | 296 | Zpevnění středu těla | 354 |
| Lední hokej | 298 | Celková síla | 356 |
| Lukostřelba | 300 | 60+ | 358 |
| Lyžování | 302 | Bez zátěže | 360 |
| Plavání | 304 | Cvičení s využitím odporu celého těla | 362 |
| Pozemní hokej | 306 | Objemnější paže | 364 |
| Ragby | 308 | Silnější hrudník | 366 |
| Rybolov | 310 | Pevné hýždě | 368 |
| Skateboarding | 312 | | |
| Skoky do vody | 314 | | |
| Snowboarding | 316 | | |
| Squash | 318 | | |
| Stolní tenis | 320 | | |
| Střelba | 322 | | |
| Surfing | 324 | | |
| Šerm | 326 | | |
| Tenis | 328 | | |
| Veslování | 330 | | |
| Vodní lyžování | 332 | | |
| Vodní pólo | 334 | | |
| Volejbal | 336 | | |
| Wrestling | 338 | | |

Část
4

DODATEK

| | |
|------------|-----|
| 371 | |
| Slovník | 372 |
| Poděkování | 376 |
| O autorovi | 376 |

Funkční tréninky **341**

| | |
|---------------------|-----|
| Zdravá záda | 342 |
| Problémy s koleny | 344 |
| Kondice v kanceláři | 346 |
| Odbourání břicha | 348 |
| Kardio plán | 350 |
| Silnější nohy | 352 |