

**OBSAH...**

Předmluva: K síle vede mnoho cest – Brooks Kubik.....	11
Úvodní výstřel.....	15
Úvod: Sedněte si za katr .....	17
I. ČÁST: „ODSTŘELOVACÍ“ SVALY.....	25
1. Železné ruce a předloktí: absolutní síla – jen pomocí dvou technik.....	27
2. Série cviků ve visu: Prostný trénink: Úchop jako svěrák.....	40
3. Muka úchopu pro pokročilé: Výbušná síla + titanové prsty.....	65
4. Kliky na prstech: Jak udržet sílu ruky vyváženou .....	71
5. Když se z předloktí stávají zbraně: Silné ruce – shrnutí a výzvy.....	80
6. Trénink laterárního svalstva: Jak vystřihnout vlajku.....	87
7. Přitažená vlajka: V osmi jednoduchých krocích.....	95
8. Vytlačená vlajka: V osmi ne zrovna jednoduchých krocích.....	113
9. Krk jako buldok: Zocelte svůj nejslabší článek.....	137
10. Posilování lýtek: Absolutně nejlepší lýtka bez jakýchkoliv strojů.....	156
II. ČÁST: OCELOVÉ KLOUBY .....	173
11. Napjatost-ohebnost: Zapomenuté umění tréninku kloubů.....	175
12. Strečink – na věžeňský způsob: Ohebnost, pohyblivost, kontrola.....	186

13. Trojka: „Tajná zbraň“ pro nakopnutí ztuhlého těla zjizveného bojem – na celý život.....	196
14. Série statických mostů: Nejlepší metoda prevence i rehabilitace .....	210
15. Série statických L-ek: Vyléčí nemocné kyčle i bedra – zevnitř i zvenku.....	220
16. Série twistů: Osvobodte svoji funkční triádu.....	231
III. ČÁST: MOUDROSTI Z BLOKU G .....	243
17. Správně využitý čas: Žít bez .....	245
18. Vězeňská strava: Výživa a odbourávání tuků za mřížemi .....	258
19. Jak se dát do kupy: Osm zákonů uzdravení .....	275
20. Mysl: Jak uniknout skutečnému vězení .....	294
!BONUSOVÁ KAPITOLA!.....	307
Zvedání činek za mřížemi .....	308
Poděkování.....	323
Poděkování za fotografie.....	327