

Obsah

Trénink podle metody „simple fit“	6	Napnutí břicha	20
Obrana tréninku bez přístrojů	6	Správné dýchání	20
Způsob tréninku podle metody „simple fit“	7	Proč je protahování tak důležité	20
Cvičení za pomoci hmotnosti vlastního těla	9	Zahřívací cviky	22
Počet opakování	9	Boxerské skoky	22
Jakou máte kondici?	10	Kroužení pěstmi	24
Zjištění pulsu v klidu	10	Driblování na špičkách	25
Jste začátečník, nebo cvičíte pravidelně?	10	Spiderman	26
Trénink podle Borgovy stupnice	11	Jumping Jack	28
Praktické rady	12	Diagonální zkracovačky ve stoji	29
Posilovací přístroje	12	Posilování svalů hrudníku, paží a ramen	30
Oblečení na trénink	12	Vzpor ležmo – široký	30
Správná výživa	12	Vzpor ležmo s přeloženýma rukama	32
Jste skřivan, nebo sova?	14	Vzpor na židli s tricepsovým shybem	33
Akutní svalová horečka	14	Vzpor ležmo s poskoky snožmo	34
Akutní nemoci	15	Klouzání s ručníkem I (rukama)	36
Akutní zranění	16	Tricepsový klik na židli	38
Zdravotní potíže a starší zranění	16	Rychlé kroužení pažemi	39
Je důležité naslouchat vlastnímu tělu	17	Boční shyby paží	40
Abeceda tréninku	18	Bicepsové zdvihy v předpažení	42
Warm-up: zahřívací cviky	18	Motýlek	44
Tréninkový puls	18	Posilování břišního svalstva	46
Jak často trénovat?	18	Balancování v sedu	46
Zvyšování intenzity tréninku	19	Ruský výkrut	48
Vzpřímené držení těla	19	Boční vzpor	50
		Podpor na boku s otáčením	52
		Sklapovačky	54

Zvedání nohou	56	Posilování celého těla	98
Kris kros	58	Vzpor ležmo – variace I	98
Zkracovačky se závažím	60	Vzpor ležmo – variace II	99
Zvedání kolen ve vzporu klečmo	62	Hluboký výpad s bočními zdvihy	100
Posouvání ručníku II (nohama)	63	Stoj na jedné noze s podřepem	101
Posilování zádových svalů	64	Sklapovačky s bicepsovými shyby	102
Boční zdvihy z výpadu	64	Holubička ve stoji	104
Veslování	66	Tricepsově kliky se zapojením nohou	106
Otáčení trupu	67	Pokrčování kolen do strany	108
Tahání ručníku ve výpadu	68	Protahovací cviky	110
Dřepy s nataženými pažemi	70	Protahování bedrokyčelního svalu	110
Obrácený motýlek	72	Protahování zadních stehenních svalů a lýtky	112
Zvedání trupu v lehu na břicho	74	Protahování svalstva paží	113
X-Men	76	Protahování hýžděvých a hřbetních svalů	114
Diagonální prkno	77	Balík	115
Klek	78	Protahování hrudního svalstva I	116
Posilování svalstva nohou a hýždí	80	Protahování hrudního svalstva II	117
Výpad s výkopem	80	Tréninkové programy	118
Skiing	82	TOP 5	118
Dřepy ve výpadu	84	Posilování břišních svalů	122
Skoky v podřepu s výpadem	86	Silná záda	124
Dřepy na jedné noze	88		
Přitahování ručníku	89		
Výkop do strany	90	Rejstřík	126
Hluboké dřepy	92		
Vysoké výskoky ze dřepu	94		
Most na ramenou	95		
Zvedání nohou v lehu na břicho	96		