

# Obsah

<b>Trénink podle metody „simple fit“</b>	<b>6</b>	<b>Zahřívací cviky</b>	<b>20</b>
Tréninkový program	7	Spiderwoman	20
Cvičení za pomoci hmotnosti vlastního těla	9	Kroužení pažemi	22
<b>Jakou máte kondici?</b>	<b>10</b>	Výskok s výkrutem	23
Zjištění pulsu v klidu	10	Zavírací nůž	24
Jste začátečnice, nebo cvičíte pravidelně?	10	Výkopy	26
Trénink podle Borgovy stupnice	11	<b>Posilování hrudního, pažního a ramenního svalstva</b>	<b>28</b>
<b>Praktické rady</b>	<b>12</b>	Zkrácený vzpor ležmo	28
Tréninková výstroj a oblečení	12	Tricepsově kliky	30
Správná výživa	12	Tricepsově kliky se židlí	32
Biorytmus	13	Motýlek na zádech	34
Kdy je nejlepší čas na trénink?	13	Vzpor ležmo střídavě s podporem na předloktí	36
Trénink a onemocnění	14	Kmitání pažemi za tělem	38
Akutní zranění	15	Bicepsový zdvih	40
Signály vlastního těla	15	Kmitání pažemi v upažení	42
<b>Abeceda tréninku</b>	<b>16</b>	Přitahování předloktí	43
Warm-up: zahřívací cviky	16	Tlaky se zdvihy	44
Tréninkový puls	16	<b>Posilování břišního svalstva</b>	<b>46</b>
Jak často trénovat?	16	Ruský výkrut	46
Zvyšování intenzity tréninku	17	Statický tlak	48
Vzpřímené držení těla	17	Zkracovačky	50
Napnutí břicha	18	Zvedání hýždí	51
Správné dýchání	18	Zavírací nůž – šikmo	52
Závěr tréninku – protahovací cviky	19	Úklony v lehu na boku	54
		Harmonika	56

Prkno	58	<b>Posilování celého těla</b>	94
Vzpor na boku	59	Variace vzporu ležmo	94
Table Top	60	Tricepsově kliky na jedné noze	96
<b>Posilování zádového svalstva</b>	62	Zkracovačky do kříže ve stoji	97
Sed rozkročný	62	Výkop z podřepu	98
Nahrbování a protahování páteře	63	Klouzání po ručníku ve vzporu klečmo	100
Letec	64	Motýlek se zdvihem nohou	102
Štípání dřeva	66	Boční vzpor s výkrutem	104
Předklony	68	X-Woman	105
Rotace hrudní páteře	70	<b>Protahovací cviky</b>	106
Zdvihy v lehu na břicho	72	Protahování bedrokyčelního svalu	106
Veslování	74	Protahování zadní strany nohou	107
Protahování krční páteře	75	Kočí hřbet s protahováním hrudníku	108
Diagonála v kleku na jedné noze	76	Protahování hýžděových svalů	110
<b>Posilování svalstva nohou a hýždí</b>	78	Strečink tricepsů v tureckém sedu	112
Lyžařský podřep	78	<b>Tréninkové programy</b>	114
Klouzání po ručníku ve stoji	79	TOP 5	114
Podřep ve výpadu	80	7 × 7 – sedm minut na každý den	118
Zdvihy nohy do strany	82	Dokonalé tvary	120
Podřepy se židlí na jedné noze	84	Trénink V. I. T.	123
Most na ramenou se zdvihy nohou	86	Rejstřík	126
Zdvihy nohou v lehu na břicho	88		
Zdvihy nohou v lehu na boku I	90		
Zdvihy nohou v lehu na boku II	91		
Skoky s podřepem	92		