

# Obsah

Než začneme cvičit	6
1. Úvod	8
2. Gumové pásy jako cvičební pomůcka	9
3. Tělo	11
4. Otestujte si, jak jste na tom!	15
5. Co je to síla	17
6. Co je posilování	18
7. Posilovací metody	20
8. Proč trénovat vytrvalost	21
9. Rozcvičení je důležité!	22
10. Strečink – protažení	22
Cvičení pro tvarování ramen a zpevnění paží	24
Cvičení pro pevný hrudník a rovná záda	56
Cvičení pro zpevnění břišních svalů a středu trupu	74
Cvičení pro zpevnění hýždí a dolních končetin	94
Cvičení ve dvojici	118
Kondiční sestava pro začátečníky a středně pokročilé	136
Příklad sestavy pro pokročilé	138