

Obsah

Předmluva

Úvod 1

1. Co je zvláštního na našem cvičení břišních svalů? 3

Je vzpřímený sed (Sit Up) passé ? 4

Jak přispěla revoluční metoda Karen Amenové
ke zlepšení cvičení břišních svalů 5

2. Jak budete přistupovat ke cvičení břišních svalů? 7

Co nabízejí cvičební programy? 7

Dříve než začnete s tréninkem 12

Desatero doporučení pro ochranu páteře 18

3. Cvičební programy 19

Zahřátí 19

Program 1: Začínáme 35

Program 2: Posilování svalstva 49

Program 3: Pokračujeme dál 63

Program 4: Výzva 77

Uvolnění 92

4. Potíže se zády a jak jim čelit 101

5. Trénink pokračuje 113

Tréninkový deník 121