

Obsah

Předmluva	7
Rozcvičení, strečink a zklidnění	8
Rozcvičení	8
Strečink	9
Zklidnění	10
Správné držení těla	11
Proč a jak cvičit	12
Svaly s tendencí ke zkracování	12
Svaly s tendencí k ochabování	12
Cvičení do maxima	13
Cvičení po sériích	13
Kruhový trénink	13
Cvičení s vlastním tělem	14
Cvičení s jednoduchými pomůckami	14
Činky	15
Expandery	16
Posilovací gumičky	17
Míče	17
Posilovací tyče	17
Další posilovací pomůcky	18
Posilování s vlastním tělem	20
Posilování stehen a hýždí	21
Posilování lýtek	45
Posilování šikmých a přímých břišních svalů	51
Posilování zádových a ramenních svalů	73
Posilování svalstva trupu a paží	89
Posilování prsních svalů	103
Posilování s expanderem	106
Posilování svalstva trupu a paží	107
Posilování dolních končetin	129
Posilování pro náročné	139
Protahování	144
Achillova šlacha a lýtkové svaly	146
Ohybače kolene	150

Svaly zadní strany stehen – hamstringy	152
Svaly přední strany stehen	155
Svaly vnitřní strany stehen – adduktory	156
Hýžďové svaly a ohybače kyčlí	158
Bederní svaly	161
Přímé břišní svaly	162
Šikmé břišní svaly	164
Svaly horní části zad	165
Krční svaly	166
Šíjové svaly	167
Ramenní svaly	168
Zádové svaly	170
Svaly paží a zápěstí	173
Prsní a ramenní svaly	174
Tréninkové programy	176
Cvičení s vlastním tělem	176
Muži začátečníci	176
Muži středně pokročilí	177
Muži pokročilí	178
Ženy začátečnice	179
Ženy středně pokročilé	180
Ženy pokročilé	181
Cvičení s expandery	182
Muži začátečníci	182
Muži středně pokročilí	183
Muži pokročilí	184
Ženy začátečnice	185
Ženy středně pokročilé	186
Ženy pokročilé	187
Kombinované cvičení s vlastním tělem a s expandery	188
Muži začátečníci	188
Muži středně pokročilí	189
Muži pokročilí	190
Ženy začátečnice	191
Ženy středně pokročilé	192
Ženy pokročilé	193
Použitá literatura	194