

OBSAH

Předmluva 7

Úvod 9

Kapitola první
CO MŮŽETE S PÁSEM DYNA DOKÁZAT 10

Kapitola druhá
HISTORIE PÁSU DYNA 18

Kapitola třetí
KONKRÉTNÍ PŘÍKLADY 26

Kapitola čtvrtá
ZAHŘÁTÍ 37

Kapitola pátá
ZÁKLADNÍ STUPEŇ 53
1., 3. a 5. den: hrud, břicho a paže 56
Posilování prsních svalů I 57
Posilování prsních svalů II 58
Nůžky 59
Posilování zádových svalů 60
Veslování vsedě 61
Posilování břišních svalů I 64
Vytáčení od pasu 65
Posilování břišních svalů II 66
Posilování břišních svalů III 67
Posilování bicepsu I 69
Posilování tricepsu I 69
2., 4. a 6. den: boky, stehna a hýždě 70
Unožování z lehu na boku 71
Posilování hýžďových svalů I 72
Vnitřní strana stehen 73
Posilování hýžďových svalů II 74
Cvičení pro kolenní vazy 75
Posilování hýžďových svalů III 76
Napínání nohou proti odporu 77
Posilování lýtek 78
Souhrn cviků 78

Kapitola šestá

PRO POKROČILÉ 81

1., 3. a 5. den: hrud', břicho a paže 84

Posilování prsních svalů I 84

Posilování prsních svalů II 85

Posilování záďových svalů 86

Klik 87

Posilování břišních svalů I 88

Kolébka 89

Jízda na kole 90

Posilování břišních svalů II 91

Posilování partií pasu 92

Posilování břišních svalů III 93

Posilování tricepsu 94

Posilování bicepsu 95

Posilování svalů ramenních 96

Posilovač 97

2., 4. a 6. den: boky, stehna a hýždě 98

Posilování hýžděových svalů I 98

Unožování z lehu na boku 99

Vnitřní strana stehna 100

Posilování hýžděových svalů II 101

Cvičení pro kolenní vazy 102

Unožování 102

Napínání nohy 103

Váha 104

Omezené propínání 105

Posilování lýtek 106

Souhrn cviků 107

Kapitola sedmá

STREČINKOVÉ CVIKY NA UVOLNĚNÍ 109

1., 3. a 5. den: hrud', břicho a paže 112

2., 4. a 6. den: boky, stehna a hýždě 119

Kapitola osmá

CVIKY NA PROBLÉMOVÉ PARTIE 125

Ramena 127

Paže 130

Hrud' a horní partie zad 135

Břicho a pas 140

Boky a stehna 145

Bérce 151

Kapitola devátá

GYMNASTIKA PRO MLADÉ I STARÉ 153

Předškolní děti 154

Děti od pěti do patnácti let 155

Mladiství nad patnáct let 156

Cvičení pro starší generaci 157