

# OBSAH



Úvod .....	7
Historie .....	8
Co je to expander .....	8
Účinky a možnosti .....	9
Způsoby cvičení .....	10
Základní pravidla cvičení .....	13
Jak cvičit s expanderem .....	14
Zásady bezpečnosti .....	15
Soubor cviků .....	17
cvičení s uchyceným expanderem .....	18
cvičení bez uchycení expanderu .....	28
cvičení s obtočením expanderu kolem chodidel .....	38
Posilování břišních svalů .....	51
Strečink .....	59
Speciální cvičební programy .....	71
expres trénink – 15 minut .....	72
soubor cviků .....	92
trénink pro pokročilé – 20 minut .....	96
soubor cviků .....	122
O autorovi .....	127