

# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>6</b>
Tři stupně posilování	7
Rady pro začátečníky	7
Rady pro středně pokročilé	7
Rady pro pokročilé	8
<b>I. Příprava</b>	<b>9</b>
Rozcvička	10
Uvolňování	11
Náčíní	12
Vhodné oblečení	14
Tréninkový partner	15
Svalové skupiny	16
<b>II. Výživa</b>	<b>19</b>
Tělesné typy	20
Zdravá výživa bez odříkání	21
Strava podle tělesného typu	25
Jíme v restauraci	34
Jaké jídlo by doma nemělo chybět	35
Vegetariáni	39
Výživové doplňky	39
Když vás „honi mlsná“	40
<b>III. Zásobník cviků</b>	<b>41</b>
Procvičení ramen	42
Posilování paží	55
Posilování svalů hrudníku	65
Posilování břišních svalů	75
Posilování zad	89
Posilování stehen	98
Pár slov o lýtkových svalech	110
<b>Rejstřík</b>	<b>111</b>
<b>Poděkování</b>	<b>112</b>

