

# Obsah

<b>Úvod</b>	5
<b>Kapitola 1</b>	
<b>Anatomie lidského těla: Poznejte svůj cvičební nástroj</b>	14
SYSTÉMY LIDSKÉHO TĚLA	16
KOSTI A SVALY: PODPŮRNÝ A POHYBOVÝ APARÁT	20
<b>Kapitola 2</b>	
<b>Nauka o tréninku: Takhle dosáhnete kýženého cíle</b>	36
CO JE TO FITNESS? HLEDISKO MOTORICKÝCH SCHOPNOSTÍ	38
VŠEOBECNÉ PRINCIPY TRÉNINKU	42
SESTAVTE SI SVŮJ TRÉNINK	52
NEJDŮLEŽITĚJŠÍ POKYNY K BEZPEČNOSTI PŘI TRÉNINKU	69
<b>Kapitola 3</b>	
<b>Výživa: Takhle nakrmíte své svaly</b>	74
LÁTKOVÁ VÝMĚNA – MOTOR ŽIVOTA I VÝKONNOSTI	76
SPRÁVNÉ STRAVOVACÍ STRATEGIE PRO STAVBU SVALŮ A ODBOURÁVÁNÍ TUKŮ	88
<b>Kapitola 4</b>	
<b>Nejlepší cviky všech dob s váhou vlastního těla</b>	94
<b>Cviky na zahřátí a pro lepší agilitu</b>	98
<b>Posilovací cviky pro funkční okruh paže</b>	128
<b>Posilovací cviky pro funkční okruh trupu</b>	176
<b>Posilovací cviky pro funkční okruh nohy</b>	214
<b>Komplexní posilovací cviky pro celé tělo</b>	246
<b>Cviky na protažení</b>	272
<b>Kapitola 5</b>	
<b>Tréninkové plány a tréninky</b>	290
<b>Seznam cviků podle svalových skupin</b>	310