

8 ZÁKLADY FUNKČNÍHO TRÉNINKU

- 10 Proč právě funkční trénink?
- 12 Jak se tělo hýbe
- 14 Jak cvičení tělu pomáhá
- 16 Jak cvičit efektivně
- 18 Jak tuto knihu používat
- 20 Vlastní posouzení

24 CVIKY

Pohyb v prostoru

- 26 Rychlé nohy
- 28 Ze strany na stranu
- 30 Rychlé přísuny do stran
- 32 Pochod na místě
- 34 Vysoké koleno s protažením
- 36 Farmářská chůze
- 38 Bruslení
- 40 Výstupy na podložku
- 42 Běh na lyžích
- 44 Imaginární švihadlo
- 46 Horolezec se židlí
- 48 Střídávající poskoky

Tlačení

- 50 Tlak jednou rukou nad hlavu
- 52 Poklesy u židle
- 54 Kliky v náklonu
- 56 Tlak na ramena a nad hlavu
- 58 Rozvírač hrudníku
- 60 Výrazový tlak
- 62 Jednoruční tlak na hrudník
- 64 Upažení na jedné noze
- 66 Kliky proti stěně
- 68 Pistolník
- 70 Vrháčský tlak

Tahání

- 72 Zdvihání kufrů
- 74 Startování sekačky
- 76 Rozložený zpětný tah
- 78 Vzpažení se zátěží
- 80 Rotace pažemi v ohnutí
- 82 Předklon a kladivový zdvih
- 84 Anděl na stěně
- 86 Zdvih jednou paží
- 88 Lovecký pes
- 90 Vysoké prkno
- 92 Mrtvý tah a krčení ramen
- 94 Houpačka
- 96 Přitahování na jedné noze

Rotace

- 98 Loktem ke koleni
- 100 Běžec v postoji
- 102 Dřevorubec
- 104 Dřevorubec se zvedáním kolen
- 106 Boxování do stran
- 108 Otáčení ve stoji
- 110 Rotace v předklonu
- 112 Rotační pohárový dřep
- 114 Střídavý dotek špiček
- 116 Vysoké prkno s podvléknutím paže
- 118 Větrný mlýn
- 120 Dřep se zátěží
- 122 Kácení po diagonále

Zdvihání a klesání

- 124 Kufrový dřep
- 126 Výpad v chůzi se zátěží
- 128 Výpad dozadu s natočením
- 130 Švih zezadu dopředu
- 132 Dobré ráno
- 134 Mrtvý tah a vzpřim
- 136 Zvedání pánve
- 138 Zemětřesení
- 140 Výstupy do strany
- 142 Dřep ve vzpažení
- 144 Výpad vstoje a přitažení
- 146 Výpad do strany
- 148 Dělený dřep a výrazový tlak

150 CVIČEBNÍ SESTAVY

- 152 Rozehřátí
- 153 Nastartování v 5 minutách
- 154 Kardiovaskulární vytrvalost
- 156 Celé tělo pro začátečníky
- 157 Mírné posilování
- 158 Rychlost a hbitost
- 160 Rovnováha a stabilita
- 161 Pohyblivost celého těla
- 162 Kombinované cvičení
- 164 HIIT na spalování kalorií
- 166 Prehabilitace
- 167 Lepší držení těla
- 168 Posilování středu
- 170 Posilování celého těla 1
- 172 Posilování celého těla 2
- 174 Posilování spodních zad
- 175 Posilování horní části těla
- 176 Posilování spodní části těla
- 178 Nízký (beznárazový) aerobik
- 179 Vychladnutí a uvolnění

180 FITNESS PROGRAMY

- 182 Začátečníci
- 184 Středně pokročilí
- 186 Pokročilí

- 188 Rejstřík
- 191 O autorovi / Poděkování