

OBSAH

CVIKY

| | |
|--|----|
| 01 - Výpad do strany s jednoruční činkou..... | 10 |
| 02 - Výpady stranou s křížením kolene vzad..... | 12 |
| 03 - Zvedání pánve vleže s jednou nohou vzhůru..... | 14 |
| 04 - Holubička..... | 16 |
| 05 - Vzpor se střídavým zvedáním nohou..... | 18 |
| 06 - Trojúhelník v dřepu..... | 20 |
| 07 - Kick do strany vkleče..... | 22 |
| 08 - Přítah nohy ve vzporu s přechodem do střechy..... | 24 |
| 09 - Obrácený horolezec..... | 26 |
| 10 - Dřep s výskokem..... | 28 |
| 11 - Výpady vzad s výskokem..... | 30 |
| 12 - Přítahy kolen s plácnutím..... | 32 |
| 13 - Unožování vkleče..... | 34 |
| 14 - Zvedání pánve vleže s chodidly na zemi..... | 36 |
| 15 - Zvedání nohy vkleče..... | 38 |
| 16 - Šikmé přískoky nohou ve vzporu..... | 40 |
| 17 - Střídavé zvedání paží a nohou ve vzporu..... | 42 |
| 18 - Zkracovačky s činkami..... | 44 |
| 19 - Nůžky se zapojením paží..... | 46 |
| 20 - Přítahy končetin do „V sedu“..... | 48 |
| 21 - Nůžky s přitahováním..... | 50 |
| 22 - Boční přítahy kolen s jednoručními činkami..... | 52 |
| 23 - Plank s přechodem do střechy..... | 54 |
| 24 - Rotace vsedě se zvednutými chodidly..... | 56 |
| 25 - Zvedání pánve..... | 58 |
| 26 - Boční plank..... | 60 |
| 27 - Přítahy kolen s vytočením..... | 62 |
| 28 - Úklony do strany s jednoručními činkami..... | 64 |
| 29 - Křížné přitahovačky..... | 66 |
| 30 - Šikmé přítahy končetin v pozici „mostu“..... | 68 |
| 31 - Boční plank s pokrčením kolene..... | 70 |
| 32 - Zkracovačky s nohama v přednožení..... | 72 |
| 33 - Zkracovačky..... | 74 |
| 34 - Přítahy do „V sedu“ s pokrčenými koleny..... | 76 |
| 35 - Nůžky..... | 78 |
| 36 - Horolezec s přetočením..... | 80 |
| 37 - Přitahovačka se střídavým zvednutím nohou..... | 82 |
| 38 - T-stabilizace..... | 84 |
| 39 - Trojúhelník..... | 86 |
| 40 - Plank s ohýbáním loktů..... | 88 |
| 41 - Protisměrné přitahování končetin..... | 90 |

| | |
|--|-----|
| 42 - Šikmé zkracovačky s činkami..... | 92 |
| 43 - Rozpažování s jednoručními činkami | 94 |
| 44 - Upažování v předklonu | 96 |
| 45 - Předpažování s jednoručními činkami | 98 |
| 46 - Tlak s jednoručními činkami | 100 |
| 47 - Baletka | 102 |
| 48 - Box s jednoručními činkami..... | 104 |
| 49 - Superman | 106 |
| 50 - Klik | 108 |

TRÉNINKY

| | |
|--------------------------------|-----|
| 01 - Stehenní výzva..... | 112 |
| 02 - Břišní pekáč | 113 |
| 03 - Stehna do toho | 114 |
| 04 - Bříško snů | 115 |
| 05 - Tvarujeme zadeček..... | 116 |
| 06 - Bříško jako z oceli | 117 |
| 07 - Nohy jako laňka | 118 |
| 08 - Peklo pro svaly..... | 119 |
| 09 - Zpevňujeme do plavek..... | 120 |
| 10 - Makačka pro otrlé | 121 |
| 11 - Hurá! Endorfiny | 122 |
| 12 - Síla jako superman | 123 |
| 13 - Krásná a fit..... | 124 |
| 14 - Bye bye, špíčky..... | 125 |
| 15 - Bříško jako z oceli..... | 126 |