

# OBSAH

|  |    |
|--|----|
| Úvod                                       | 7  |
| Proč posilovat                             | 8  |
| Poprvé do fitcentra                        | 9  |
| Rady začátečníkům                          | 10 |
| Minimum, jež bychom měli vědět o svém těle | 12 |
| Uspořádání svalového systému               | 16 |
| Výživa a životospráva                      | 18 |
| Věk a posilování                           | 20 |
| Základní zásady posilování                 | 22 |
| Rozcvička                                  | 26 |
| Protahování                                | 27 |
| Doplňkové sporty                           | 29 |
| Přehled svalů                              | 32 |

## Obrazová část

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| <b>Rozcvička</b>                      | 39  |
| <b>Posilovací cvičení</b>             | 42  |
| 1. svaly krku                         | 43  |
| 2. svaly zad                          | 48  |
| 3. svaly hrudníku                     | 72  |
| 4. svaly břicha                       | 89  |
| 5. svaly horní končetiny              | 109 |
| I. svaly pletence horní končetiny     | 111 |
| II. svaly volné části horní končetiny | 126 |
| 6. svaly dolní končetiny              | 154 |
| I. svaly pánve                        | 156 |
| II. svaly volné části dolní končetiny | 167 |
| <b>Protahovací cviky</b>              | 188 |