

OBSAH

Úvod	7
Poprvé do fitcentra	8
Základní zásady posilování	12
Rozcvička	15
Protahování	16
Přehled svalů	18

Obrazová část

Posilovací cvičení	20
1. svaly krku	21
2. svaly zad	22
3. svaly hrudníku	41
4. svaly břicha	56
5. svaly horní končetiny	72
I. svaly pletence horní končetiny	74
II. svaly volné části horní končetiny	86
6. svaly dolní končetiny	110
I. svaly pánve	112
II. svaly volné části dolní končetiny	117