

Obsah

Úvod	6		
Anatomie těla	12		
Kapitola 1 – Horní část těla	14	Kapitola 2 – Dolní část těla	116
Shyby	16	Standardní dřepy	118
Kliky	22	Dřep s velkou činkou	132
Boční zdvihy	36	Předkopávání se zátěží	136
Přítahy s velkou činkou	40	Výpady vpřed	142
Pullovery s jednoručkami	46	Výpady se závažím	150
Benčpresy	48	Švihy do stran	156
Moucha	54	Požární hydrant	160
Zkracovačky s lanem	58	Vysoká kolena	164
Soupažný sekáč na kladce	60	Přednožování vleže	166
Hod medicinbalem	62	Výstupy	168
Houpačka s lany ze strany na stranu	70	Most	178
Tricepsově kliky	74	Horolezec	180
Základní zkracovačky	76	Mrtvý tah s velkou činkou	182
Sedy-lehy	86		
Prkno	90	Rejstřík	188
Tricepsově zdvihy na míči	102	Kredity	192
Zavíračky na gymnastickém míči	106		
Rolování s masážním válcem	108		
Přednosy na hrazdě s popruhy	110		
Bicepsově zdvihy	112		

