

# OBSAH

<b>Predhovor</b>	<b>7</b>
Kapitola 1 Cyklista v pohybe	9
Kapitola 2 Ruky	18
Kapitola 3 Ramená a krk	40
Kapitola 4 Hrudník	64
Kapitola 5 Chrbát	84
Kapitola 6 Brucho	107
Kapitola 7 Nohy: Samostatné posilňovanie svalov	131
Kapitola 8 Nohy: Celkové zapojenie svalov	154
Kapitola 9 Tréning celého tela pre jazdu	175
<b>Register cvičení</b>	<b>196</b>
<b>Autor</b>	<b>199</b>