

# OBSAH

<b>PŘEDMLUVA</b> .....	9
<b>ÚVOD</b> .....	11
<b>1</b>	
<b>BUĎ JAKO BILL</b> .....	15
<b>2</b>	
<b>BOŘENÍ MÝTŮ</b> .....	20
1. Svým genům neutečeš .....	21
2. Běhání škodí kolenům .....	23
3. Jsi moc starý, abys začal .....	26
4. Silovým tréninkem získáte na objemu .....	27
5. Dřepy a výpady škodí kolenům .....	33
6. Lokální redukce tuků je možná .....	34
7. Zkracovačkami se dopracujete k plochému břichu .....	36
8. Kardio by mělo trvat hodinu .....	38
9. Abyste mohli posilovat, musíte chodit do posilovny .....	40
10. Když přestanu cvičit, veškeré úsilí přijde vniveč .....	42
Nevěřme dál mýtům .....	44
<b>3</b>	
<b>PĚT SLOŽEK KONDICE</b> .....	45
<b>4</b>	
<b>S UMÍRNĚNOSTÍ NEJDÁL DOJDEŠ</b> .....	50
Kvalita .....	52
Intenzita .....	53
Důslednost .....	54
<b>5</b>	
<b>60 MINUT</b> .....	56

## 6

<b>SÍLA INTERVALU</b> .....	61
Co to je? .....	62
HIIT .....	63
Šedá zóna .....	63
Tabata .....	64
Výhody HIIT .....	65

## 7

<b>OBMĚŇOVÁNÍ</b> .....	67
Síla obměňování .....	70
Mentální stránka .....	70
Crossový trénink .....	71
Změna pořadí .....	71

## 8

<b>NEJDŮLEŽITĚJŠÍ SVAL</b> .....	72
1. Lepší výběr stravy .....	76
2. Cítíte se lépe .....	76

## 9

<b>PRAMEN MLÁDÍ</b> .....	78
---------------------------	----

## 10

<b>PREHABILITACE VS. REHABILITACE</b> .....	84
Šťěstí .....	87

## 11

<b>ZAMĚŘIT SE NA NEGATIVNÍ</b> .....	90
Většina lidí to dělá naopak .....	91
Čas v napětí ( <i>Time-Under-Tension</i> ) .....	92
Nelpěte na počtu opakování .....	93
Používejte středně těžké závaží .....	93
Lepší výsledky s menší pravděpodobností zranění .....	94

## 12

<b>JOHNŮV PŘÍBĚH</b> .....	96
----------------------------	----

## 13

<b>SUSAN STRONG</b> .....	100
---------------------------	-----

## 14

<b>30 PĚTIMINUTOVÝCH MIKROTRÉNINKŮ</b> .....	104
--	-----

Vršení cviků .....	104
30 mikrotřéninků .....	106
Ukázka týdne 1 .....	107
Ukázka týdne 2 .....	107
Ukázka týdne 3 .....	107

## 15

<b>PĚTIMINUTOVÉ CVIČEBNÍ RUTINY</b> .....	108
---	-----

Pětiminutové posilování břišních svalů .....	109
Pětiminutové posilování rukou .....	110
Pětiminutové kardio .....	111
Pětiminutové posilování coru .....	112
Pětiminutové posilování spodní části zad .....	113
Pětiminutovka posilování spodní části těla .....	114
Pětiminutovka Rx .....	115
Pětiminutové protahování .....	116
Pětiminutové posilování celého těla .....	118
Pětiminutové posilování vrchní části těla .....	119

## 16

<b>POPIS CVIKŮ</b> .....	120–199
--------------------------	---------

Seznam cviků .....	200
--------------------	-----

<b>PODĚKOVÁNÍ</b> .....	201
-------------------------	-----

<b>POUŽITÁ LITERATURA</b> .....	202
---------------------------------	-----

<b>REJSTŘÍK</b> .....	206
-----------------------	-----

<b>O AUTOROVÍ KNIHY A AUTORCE PŘEDMLUVY</b> .....	208
---	-----