

---

# OBSAH

<b>Předmluva</b> . . . . .	7
<b>Úvod</b> . . . . .	11
Kapitola 1	
<b>Nezapomeňte na rozcvičení a na prohřátí</b> . . . . .	27
Kapitola 2	
<b>Zpevněte své paže, zejména jejich spodní partie</b> . . . . .	37
Kapitola 3	
<b>Jak to udělat, aby vaše poprsí bylo pěkné a pružné</b> . . . . .	51
Kapitola 4	
<b>Nezapomínejte na záda</b> . . . . .	71
Kapitola 5	
<b>Chcete mít štíhlý pas?</b> . . . . .	95
Kapitola 6	
<b>Zmenšete své boky</b> . . . . .	117
Kapitola 7	
<b>Ploché břicho? I to je možné!</b> . . . . .	159
Kapitola 8	
<b>Vymodelujte své nohy</b> . . . . .	201
<b>Aby nedošlo k omylu</b> . . . . .	243
<b>Závěr</b> . . . . .	247

---

---

# PODROBNÝ OBSAH

<b>PŘEDMLUVA</b>	7
<b>ÚVOD</b>	11
Než začnete, všimněte si několika všeobecných pokynů	14
Otázky, které nám kladete	16
Některé pojmy správné výživy	20
<b>KAPITOLA 1</b>	
<b>NEZAPOMEŇTE NA ROZCVIČENÍ A NA PROHŘÁTÍ...</b>	27
Rozcvičit se a prohřát? Proč?	29
Jednoduché cviky pro rozcvičení a prohřátí (trvání průměrně 15 minut)	32
<b>KAPITOLA 2</b>	
<b>ZPEVNĚTE SVÉ PAŽE, ZEJMÉNA JEJICH SPODNÍ PARTIE</b>	37
Malé připomenutí...	39
A především...	40
Rozcvičovací a prohřívací cviky pro specifickou práci paží	41

Vyberte si své specifické cvičení pro paže a jejich spodní část (triceps)	42
Nevíte, které cviky máte provádět?	
Tři příklady tréninkového plánu . . . . .	48
<b>KAPITOLA 3</b>	
<b>JAK TO UDĚLAT, ABY VAŠE POPRSÍ BYLO PĚKNÉ A PRUŽNÉ . . . . .</b>	<b>51</b>
Několik slov o anatomii... . . . .	53
A především... . . . .	55
Rozcvičovací cviky k prohřátí v pomalém rytmu, před tím, než přejdete ke specifické části cvičení . . . . .	56
Vyberte si specifická cvičení pro vaše poprsí . . . . .	58
Nevíte, která cvičení máte cvičit?	
Tři příklady tréninkového plánu . . . . .	68
<b>KAPITOLA 4</b>	
<b>NEZAPOMÍNEJTE NA SVÁ ZÁDA... . . . .</b>	<b>71</b>
Víte, že... . . . .	73
A především... . . . .	74
Cviky pro rozcvičení a prohřátí zad . . . . .	75
Vyberte si cvičení pro posílení zádoových svalů . . . . .	77
Cvičení ve stoji . . . . .	77
Cvičení na zemi . . . . .	85
Cvičení k protahování zad s tyčí (nebo násadou od smetáku) . . . . .	88
Nevíte, která cvičení máte cvičit?	
Tři příklady tréninkového plánu . . . . .	91
<b>KAPITOLA 5</b>	
<b>CHCETE MÍT ŠTÍHLÝ PAS? . . . . .</b>	<b>95</b>
To se dalo čekat ... . . . .	97
A především .... . . . .	98
Cviky pro rozcvičení a prohřátí pasu . . . . .	100
Vyberte si specifická cvičení pro svůj pas . . . . .	101
Cvičení ve stoji . . . . .	101
Cvičení na zemi . . . . .	107
Cvičení s tyčí (nebo násadou smetáku) ve stoji . . . . .	110
Tři protahovací cvičení pro ukončení vašeho programu nebo pro vložení do programu. Pro uvolnění . . . . .	112
Nevíte, která cvičení máte cvičit?	
Tři příklady tréninkového plánu . . . . .	114

<b>KAPITOLA 6</b>	
<b>ZMENŠETE SVÉ BOKY</b> . . . . .	117
Jak postupovat . . . . .	119
A především... . . . .	122
Několik doplňujících informací . . . . .	124
Všechny kombinace jsou možné . . . . .	125
Cviky pro rozcvičení a prohřátí v oblasti hýždí . . . . .	128
Specifická cvičení pro hýžďové svaly . . . . .	129
Cvičení ve stoji . . . . .	129
Cvičení ve vzporu stojmo . . . . .	133
Cvičení na boku na zemi . . . . .	136
Cvičení ve vzporu klečmo . . . . .	142
Cvičení v kleku . . . . .	149
Nevíte, která cvičení máte cvičit?	
Tři příklady tréninkového plánu . . . . .	155
<b>KAPITOLA 7</b>	
<b>PLOCHÉ BŘICHO? I TO JE MOŽNÉ!</b> . . . . .	159
Břicho . . . . .	161
A především... . . . .	163
Přípravná cvičení pro rozcvičení a rozehtání břišních svalů . . . . .	164
Specifická cvičení břišních svalů pro začínající cvičenky . . . . .	166
Cvičení pro posilování břicha (zvláště spodní části velkého přímého svalu a svalu deltového) . . . . .	167
Trápí vás nadbytečná váha v oblasti žaludku?	
Několik cvičení pro nápravu (horní části velkého přímého svalu) . . . . .	169
Cvičení pro posilování bočních částí břicha (šikmý a příčný sval) . . . . .	171
Specifická cvičení břišních svalů pro zkušené cvičenky . . . . .	173
Cvičení pro břicho . . . . .	174
Cvičení pro zlepšení svalů v oblasti žaludku . . . . .	184
Cvičení pro zpevnění a přestavbu bočních oblastí břicha (svaly šikmé a příčné) . . . . .	190
Nevíte, která cvičení máte cvičit?	
Tři příklady tréninkového plánu . . . . .	197
<b>KAPITOLA 8</b>	
<b>VYMODELUJTE SVÉ NOHY!</b> . . . . .	201
Vaše nohy... . . . .	203
A především... . . . .	205
Cviky pro rozcvičení a prohřátí nohou... . . . .	207

Vymodelujte své nohy pomocí specifických cvičení . . . . .	209
Cvičení ve stoji . . . . .	209
Cvičení na zemi . . . . .	217
Posilujte vnitřní a vnější svaly svých stehen . . . . .	222
Cvičení ve stoji . . . . .	223
Cvičení na zemi . . . . .	229
Nezapomínejte na své kotníky . . . . .	235
Nevíte, která cvičení máte cvičit?	
Tři příklady tréninkového plánu . . . . .	237
<b>ABY NEDOŠLO K OMYLU . . . . .</b>	<b>243</b>
<b>ZÁVĚR . . . . .</b>	<b>247</b>