

# OBSAH

Předmluva	7
Kapitola 1 Cyklista v pohybu	9
Kapitola 2 Paže	18
Kapitola 3 Ramena a krk	40
Kapitola 4 Hrudník	64
Kapitola 5 Záda	84
Kapitola 6 Břicho	107
Kapitola 7 Nohy: Samostatné posilování svalů	131
Kapitola 8 Nohy: Celkové zapojení svalů	154
Kapitola 9 Trénink celého těla pro jízdu	175
Rejstřík cvičení	196
Odborný poradce českého vydání	199
Autor	200