

# Obsah



Návrat do kondice	6	<b>PAŽE</b>	
Úroveň fyzické zdatnosti	8	1 Extenze v lokti s činkou	36
Efektivní dech	14	2 Posilovací cviky	38
Protahování	18	3 Práce tricepsů: posilování na lavičce	40
Vyvážená a zdravá strava	22	4 Práce bicepsů: flexe předloktí s tyčí	41
Význam pití a vody	24	5 Flexe v lokti s činkami	42
Minerály a stopové prvky	26	6 Klíky	44
Vitamíny	29	7 Protahování předloktí a zápěstí	46
Jak ženy k celulitidě přišly	30		
Hormonální zvraty	30	<b>HRUDNÍK</b>	
Stres	30	1 „Pull-over“ s činkou	48
Dědičné faktory	30	2 Protahování hrudníku	49
		3 Vzpírání vleže neboli „bench press“	50
		4 Napnutí s činkami	51
		5 Vzpírání vsedě s tyčí a činkami	52
		<b>RAMENA</b>	
		1 Upažení s činkami	54
		2 Vertikální tah	56
		3 Vzpírání s tyčí vpředu	58
		4 Upažení, prsa skloněná vpřed	60
		5 Protahování ramenou a krku	62
		6 Protahování deltových svalů	64
		7 Protahování deltových svalů	66
		8 Protahování ramenních svalů	68



## BŘICHO

- 1 Svinutí páteře neboli „crunch“ 70
- 2 Zdvih prsou s nohama na lavici 72
- 3 Střídavá extenze nohou na zemi 74
- 4 Extenze nohou vztyčených ze země 76
- 5 Zdvih pánve ze země 78
- 6 „Crunch“ vsedě na lavici 80
- 7 Zdvih prsou od země 82

## PAS

- 1 Protažení s holí nebo s činkami 84
- 2 Rotace hrudníku s tyčí 86
- 3 Zdvih prsou od země 88
- 4 Protažení do délky 90

## ZÁDA

- 1 „Veslování“ s činkami 92
- 2 „Dobré ráno“ s tyčí 94
- 3 Extenze s hrudníkem na zemi 96
- 4 Rotace pánví vleže 98

## HÝŽDE

- 1 Výpad vpřed s tyčí 100
- 2 Stoupání na lavici 102
- 3 Dřep s činkou 104
- 4 Posilování hamstringů na zemi 106
- 5 Zdvih pánve ze země 108
- 6 Zdvih pánve s nohama na lavici 110
- 7 Bočný zdvih stehna na zemi 112
- 8 Abdukce v kyčli na zemi 114
- 9 Extenze nohy na lavici 116
- 10 Hamstringy na lavici s činkou 118
- 11 Extenze kyčle vestoje 120
- 12 Protažení hýžďových svalů 122
- 13 Protažení hamstringů 124

## STEHNA

- 1 Dřep 128
- 2 Dřep s tyčí vpředu 130
- 3 Flexe stehna s činkami 132
- 4 Výpady vbok s činkami 134
- 5 Dřep roznožmo 136
- 6 Zdvih tyče ze země, napnutí nohou 138
- 7 Zdvih tyče ze země, roznožmo 140
- 8 Protažení kvadricepsu a přitahovačů 142