

<b>Úvod</b>	<b>5</b>	<b>Paže</b>	<b>99</b>
<b>Ramena</b>	<b>7</b>	<b>Biceps</b>	<b>104</b>
<b>Přední hlava deltového svalu</b>	<b>10</b>	Bicepsový zdvih s činkou, Bicepsový zdvih s jednoručkou, Koncentrovaný bicepsový zdvih, Bicepsový zdvih s kladkou, Bicepsový zdvih na lavici s činkou, Bicepsový zdvih na stroji	
Tlak na ramena s činkou, Tlak v sedu s jednoručkami, Předpažení s jednoručkami, Předpažení s velkou činkou, Předpažení s kladkou		<b>Triceps</b>	<b>116</b>
<b>Střední hlava deltového svalu</b>	<b>20</b>	Tricepsově stahování kladky, Tricepsově kliky na bradlech, Tricepsový zdvih vleže, Tricepsový tlak vsedě, Benchpress s úzkým úchopem, Kickback s jednoručkou	
Upažení s jednoručkami, Upažení s kladkou, Upažení na stroji, Přitahy s činkou		<b>Předloktí</b>	<b>128</b>
<b>Zadní hlava deltového svalu</b>	<b>28</b>	Klopení zápěstí, Klopení zápěstí nadhmatem, Bicepsový zdvih s činkou nadhmatem, Kladivový zdvih	
Upažení s jednoručkami v předklonu, Upažení s kladkami v předklonu, Překřížení kladky za zády, Rozpažení na stroji		<b>Nohy</b>	<b>137</b>
<b>Rotátory</b>	<b>36</b>	<b>Kvadricepsy</b>	<b>142</b>
Vnější rotace, Vnitřní rotace, Upažení s jednoručkou v úklonu		Předkopávání, Podřep s činkou, Legpress, Podřep na stroji, Výpad	
<b>Hrudník</b>	<b>43</b>	<b>Hamstringy</b>	<b>152</b>
<b>Horní část hrudníku</b>	<b>46</b>	Zakopávání vleže na lavici, Zakopávání vestoje, Mrtvý tah	
Tlak s činkou na šikmé lavici, Tlak s jednoručkami na šikmé lavici, Rozpažení s jednoručkami na šikmé lavici, Rozpažování s kladkou zespodu		<b>Lýtka</b>	<b>158</b>
<b>Střední část hrudníku</b>	<b>54</b>	Výpon vestoje, Výpon s oporou rukou, Výpon na stroji, Výpon vsedě	
Benchpress s činkou, Benchpress s jednoručkami, Rozpažení s jednoručkami, Rozpažení na stroji		<b>Břišní svaly</b>	<b>167</b>
<b>Dolní část hrudníku</b>	<b>62</b>	<b>Horní břišní svaly</b>	<b>170</b>
Benchpress hlavou dolů, Rozpažení s jednoručkami hlavou dolů, Překřížení s kladkou, Kliky na bradlech		Sed-leh, Zkracovačky, Zkracovačky s lanem, Zkracovačky na stroji	
<b>Záda</b>	<b>71</b>	<b>Dolní břišní svaly</b>	<b>178</b>
<b>Horní část zad</b>	<b>74</b>	Zdvih nohou na šikmé lavici, Zdvih nohou ve visu, Zdvih kolen, Obrácené zkracovačky	
Krčení ramen s činkou, Krčení ramen s jednoručkami, Veslování s činkou, Veslování s kladkou vsedě		<b>Šikmé břišní svaly</b>	<b>186</b>
<b>Střední část zad</b>	<b>82</b>	Šikmý sed-leh, Boční zkracovačky, Boční zkracovačky s kladkou, Úklon s jednoručkou, Pullover s jednoručkou	
Stahování kladky s širokým úchopem, Stahování kladky s úzkým úchopem, Veslování s činkou v předklonu, Přitahování s jednoručkou, Přitahování na stroji		<b>O autorech</b>	<b>196</b>
<b>Spodní část zad</b>	<b>92</b>	<b>Rejstřík</b>	<b>197</b>
Hyperextenze, Mrtvý tah, Předklon s činkou na ramenech			