

Obsah

Úvodní slovo	6
Předmluva	7
Poděkování	8
1. FUNKČNÍ TRÉNINK V POHYBU	9
2. CVIKY PRO ZVÝŠENÍ POHYBLIVOSTI	19
3. ŘÍZENÍ POHYBU A PŘÍPRAVNÉ CVIKY	43
4. PLYOMETRICKÁ CVIČENÍ A CVIČENÍ S MEDICINBALEM	63
5. DYNAMICKÉ POSILOVÁNÍ SE ZÁTĚŽÍ	91
6. POSILOVÁNÍ SVALŮ HORNÍ POLOVINY TĚLA	108
7. POSILOVÁNÍ SVALŮ DOLNÍ POLOVINY TĚLA	129
8. STŘED TĚLA A ROTAČNÍ SILOVÉ POHYBY	155
9. PŘÍKLADY PROGRAMŮ SILOVÉHO FUNKČNÍHO TRÉNINKU	178
Seznam cviků	187