

OBSAH

8 Pozitiva posilování

Pravidelné posilovací cvičení zlepšuje kondici, vzhled i náladu

14 Využijte váhu vlastního těla

Posilování, při kterém se obejdete bez drahého nářadí

24 Proč záleží na správné výživě?

Vyvážená strava představuje naprostý základ

32 Seznamte se s makronutrienty

Zjistěte, k čemu tělo potřebuje bílkoviny, tuky a sacharidy

34 Předcházejte zraněním

Poradíme vám, jak cvičit a nezpůsobit si přitom bolest

35 Zapojte střed těla

Posílením core prospějete svému zdraví i fyzice

36 Odporová guma

Seznamte se s pomůckou, která dodá vašemu cvičení intenzitu

42 Poprvé v posilovně

Naše praktické rady vám pomohou najít potřebné odhodlání

50 Trénujte s kettlebellem

Jednoduché nářadí dostane váš trénink o úroveň výš

58 Vylad'te střed těla a pánevní dno

Silný trup se postará o správné držení těla a předejde bolestem páteře



24

36



42



62

62 Na cvičení se vždycky najde čas

Zkuste krátký, ale intenzivní trénink, který vás bude bavit

66 Silnější, zdravější a štíhlejší!

Třicetiminutové kardio pro lepší fyzickou za pouhé čtyři týdny

70 Dejte sbohem ochablým pažím!

Na zpevnění svalstva rukou vám stačí jen dva týdny

74 Vytrvalost a kondice

Prozradíme vám, jak vylepšit fyzickou pomocí vytrvalostních cviků

80 Jděte do toho vši silou!

Dokonalý čtyřtýdenní tréninkový plán pro celé tělo

84 Formování postavy

Série posilovacích cviků pro štíhlejší a pružnější tělo

88 Zaostřeno na rychlost

Spalujte tuky pomocí kombinace běhu a posilování

92 Víc energie a hned!

Najděte si čtvrt hodinku na dobytí baterek

96 Skočte do toho!

Svižné cvičení, které nastartuje spalování tuků

100 Spalujte tuk a zeštíhlete!

Supernadupaný cvičební plán ve stylu tréninku F45

104 Štíhlejší nohy za 30 dní!

Kombinace posilovacích a protahovacích cviků vás promění v supermodelku

108 HIIT pro každého

Vysoce intenzivní intervalový trénink vám rozpumpuje srdce a pomůže spálit spoustu kalorií

112 Dokonale vytuněné svaly

Náročné, ale přesně zacílené cviky pro formování postavy

116 Praktické rady pro pokročilé

Poradíme vám, jak posilování posunout na další úroveň

126 Protáhněte svaly!

Zkuste doladit formu patnáctiminutovým strečkem

92