

Obsah

Předmluva	7
Úvod	8
1. Motivace ke cvičení	9
1.1 Splněné předsevzetí	11
1.2 Nejčastější překážky	13
2. Vstupní diagnostika	15
2.1 Šíjové svaly	19
2.2 Pohyblivost v ramenním kloubu	20
2.3 Břišní svaly	21
2.4 Pohyblivost páteře	24
2.5 Svaly v kyčelním a kolenním kloubu	25
2.6 Svaly v kolenním a hlezenním kloubu	29
3. Strečink	31
4. Posilování	41
4.1 Ramena a prsa	43
Ramena	44
Prsa	53
4.2 Triceps a biceps	70
Triceps	71
Biceps	85
4.3 Vzpřimovače páteře a vnější rotátory paží	92
Vzpřimovače páteře	93
Vnější rotátory paží	97
4.4 Mezilopatkové svaly a dolní fixátory lopatek	100
Mezilopatkové svaly	101
Dolní fixátory lopatek	107
4.5 Břicho, pánevní dno a hýždě	115
Břicho	116
Pánevní dno	134
Hýždě	139
4.6 Stehna, přitahovače vnitřní strany stehna, lýtka	148
Stehna	149
Přitahovače vnitřní strany stehna	156
Lýtka	159
5. Tvorba a příklady tréninkových plánů	163
6. Stravovací plány	179
Literatura	185