

<b>Úvod: Cvičte chytřeji</b> .....	<b>9</b>
<b>Anatomie svalstva celého těla</b> .....	<b>12</b>
<b>Cvičení na ohebnost</b> .....	<b>15</b>
Protážení boční strany těla vkleče .....	16
Protážení čtyřhlavého svalu stehenního vestoje .....	17
Strečink ve výpadu do strany .....	18
Protážení hamstringů vestoje .....	20
Pohled zepředu .....	20
Pohled zezadu .....	20
Protážení lýtkového svalu vestoje .....	21
Protážení trojhlavého svalu pažního .....	22
Protážení ramen .....	23
Protážení hrudníku .....	24
Protážení dvojhlavého svalu pažního vestoje .....	25
Protážení dolní části zad vleže na zádech .....	26
Kočí hřbet .....	27
Protážení břišních svalů vkleče .....	28
Protážení břišních svalů na gymnastickém míči .....	30
<b>Cvičení na vytrvalost</b> .....	<b>33</b>
Střídavý tlak na hrudník .....	34
Přítahy jednoruč .....	36
Tlak nahoru .....	38
Upažení vestoje .....	40
Rozpažení vestoje .....	42
Bicepsový zdvih .....	44
Tricepsový kickback jednoruč .....	46
Dřep .....	48
Split dřep s bicepsovým zdvihem .....	50
Posílení břišních svalů s gumou .....	52
Tlak dolů na jedné noze .....	54
<b>Cvičení na srovnání a držení těla</b> .....	<b>57</b>
Břišní opěra vestoje .....	58

Naklonění pánve vleže .....	59
Sklon pánve .....	59
Neutrální záda .....	59
Most .....	60
Zvedání končetin vleže na břicho .....	62
Naklonění pánve na gymnastickém míči .....	64
Sed – most na gymnastickém míči .....	66
Kobra .....	68
Oboustranná retrakce lopatek .....	70
<b>Cviky na zlepšení pohybového rozsahu .....</b>	<b>73</b>
Cviky – krk a ramena .....	74
Cviky – paže .....	76
Cviky - předloktí .....	78
Cviky – dolní končetiny .....	80
<b>Cviky na posílení středu těla .....</b>	<b>83</b>
Prkno .....	84
Nízké prkno .....	86
Prkno na míči se zanožením .....	88
Boční prkno .....	90
Boční prkno ve vzporu na ruce .....	92
Prohnutá kobra .....	94
Poloviční klek na míči .....	96
Rolování na míči .....	98
Sklapovačky .....	100
Spodní sklapovačky .....	102
Zvedání napnutých nohou .....	104
Sklapovačky s vytočením .....	106
Nůžky .....	108
Rotace na gymnastickém míči .....	110
Předpažení s medicinbalem .....	112
Vysoký hod .....	114
Obrácené hodinové ručičky .....	116

# OBSAH

<b>Posilovací cvičení</b> .....	<b>119</b>
Upažení s činkami na míči .....	120
Pozice prkna s činkami .....	122
Zapažení s činkami na míči .....	124
Svícen na míči .....	126
Posílení bicepsu s činkami .....	128
Posílení tricepsu s činkami .....	130
Squat s činkou .....	132
Výpad s činkami .....	134
Předklon s činkami .....	136
Stoj na špičkách .....	138
Posílení prsních svalů s činkami .....	140
Dumbbell Upright Row .....	142
Vysoký boční výpad .....	142
Zvednutí pánve na míči .....	144
Tréninky .....	150
Slovníček pojmů .....	151
Poděkování .....	152