

Obsah

O autorovi	7
Úvod	9
Tréninkový program pro začátečníky	11
Časté omyly.....	12
Tréninkový plán.....	14
Desatero předpokladů úspěšného tréninku.....	16
Cviky pro jednotlivé partie	22
Ramena	22
Prsní svaly	25
Zádové svaly – horní oblast.....	27
Zádové svaly – spodní oblast.....	31
Svalstvo paží	32
Svalstvo paží – biceps.....	32
Svalstvo paží – triceps.....	33
Břišní svaly.....	34
Svalstvo nohou.....	38
První varianta vzorového tréninku.....	40
Druhá varianta vzorového tréninku.....	41
Důležité poznámky.....	41
Detaily k tréninkovému programu.....	42
Jak dlouho a co dál?.....	45

Výživa pro začátečníky	50
Výlet do historie.....	50
Ještě než začneme.....	54
Metabolismus.....	55
Základní složky výživy.....	56
Bílkoviny a aminokyseliny.....	56
Sacharidy.....	59
Monosacharidy.....	61
Disacharidy.....	62
Oligosacharidy.....	62
Polysacharidy.....	63
Glykemický index.....	65
Glykogen.....	68
Tuky.....	69
Tabulky nutričních hodnot.....	72
Suplementy ve výživě začínajícího cvičence.....	80
Základní principy výživy pro začátečníky.....	82
Závěrem	84