

Slovo na úvod	4
Milé čtenářky, milí čtenáři	5

DŮLEŽITÉ INFORMACE O SVALECH

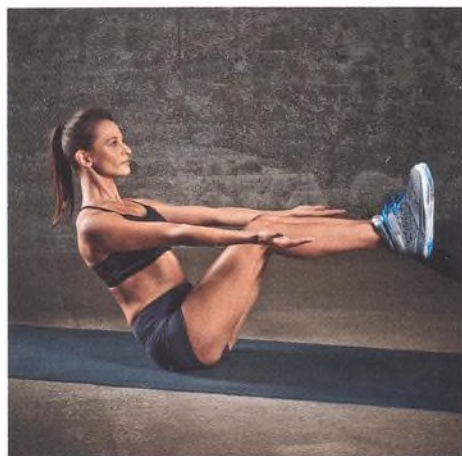
Svaly – čím jsou tak významné	8
Svaly a jejich vlákna	12

INFORMACE O TRÉNINKU SVALŮ

Čtyři způsoby svalového tréninku	20
--	----

CVIČENÍ

Sami sobě osobním trenérem	30
Předloktí a nadloktí	34
Ramena a šíje	42
Hrud' a horní část zad	50
Břicho a dolní část zad	60
Core training	79
Hýždě a nohy	95
Stabilizace těla	115
 Tréninkové programy	 132



SVALY POTŘEBUJÍ ŽIVINY

Nejdůležitější stavební látky	148
Nejdůležitější vitální látky	153
 Knihy a adresy	 156
Věcný rejstřík	157
Seznam cviků	158