

TEORIE

Slovo na úvod..... 5

DVAKRÁT RYCHLEJI
DO NEJLEPŠÍ FORMY..... 7

Theraband – důmyslné posilování..... 8

Účinněji, zdravěji, chytřeji..... 9

Theraband 2 v 1 – jak to funguje..... 12

Rychlý test zdatnosti:

Jak jste na tom?..... 16

Čtyři cviky napoví..... 17

Tři úrovně – tři programy..... 22

PRAXE

ZÁKLADNÍ TRÉNINK
PRO ZPEVNĚNÍ TĚLA..... 25

Ostrý start..... 26

Pilíře tréninku..... 27

Správné používání therabandu..... 31

Nejlepší základní cviky

od hlavy po paty..... 38

Zahřátí..... 39

Ploché břicho – silné centrum..... 46

Pro pěkný dekolt..... 56

Silná záda..... 62

Štíhlé nohy a pevné hýždě..... 68

Pěkné paže a pevná ramena..... 75

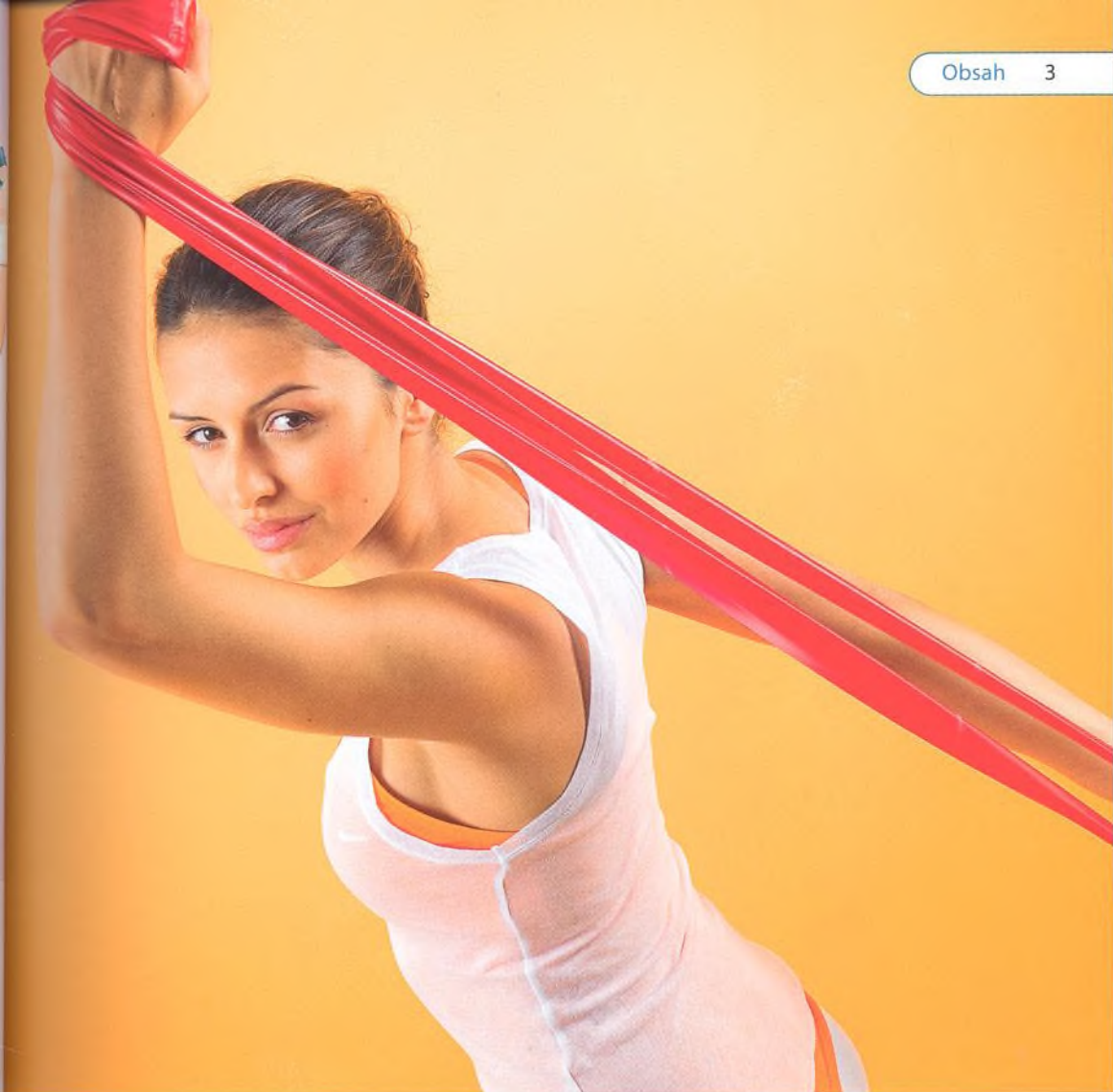
KOMBINOVANÉ
CVIKY S THERABANDEM..... 85

Two in one –

celková zdatnost..... 86

Důvtipnější pohyb..... 87





**CVIKY
PRO POKROČILÉ. 105**

Doladění těla 106

Perfektní postava podle plánu 117

SERVIS

Rejstřík 124

Rejstřík cviků 126