

Obsah

FITNESS STUDIO V KAPESNÍM FORMÁTU

Vlastnosti a přednosti gymnastické gumy (therabandu)	7
Pro každého vhodný typ	9
Správná péče a manipulace	10
Nač byste měli dbát při cvičení	11
Váš individuální tréninkový program	14

CVIKY

Svalstvo trupu	18
Ramenní a pažní svalstvo	30
Břišní svalstvo	54
Hrudní svalstvo	62
Hýžděové a nožní svalstvo	64
Vzpřimovače páteře	76

CVIČENÍ VE DVOU

Svalstvo trupu	88
Ramenní a pažní svalstvo	100
Břišní svalstvo	104
Hýžděové a nožní svalstvo	112

KRÁTKÝ ROZEHRÍVACÍ PROGRAM	116
KRÁTKÝ PROGRAM PRO TRUP	118
KRÁTKÝ PROGRAM PRO RAMENA A PAŽE	120
KRÁTKÝ PROGRAM PRO NOHY	122
KRÁTKÝ PROGRAM CVIČENÍ NA PRACOVÍŠTI	124
KRÁTKÝ PROTAHOVACÍ PROGRAM	126

CVIKY

Svalstvo trupu	18 – 29
Ramenní a pažní svalstvo	30 – 53
Břišní svalstvo	54 – 61
Hrudní svalstvo	62 – 63
Hýžděvé a nožní svalstvo	64 – 75
Vzpřimovače páteře	76 – 85

CVIČENÍ VE DVOU

Svalstvo trupu	88 – 99
Ramenní a pažní svalstvo	100 – 103
Břišní svalstvo	104 – 111
Hýžděvé a nožní svalstvo	112 – 115