

Krátká cvičení pro posílení svalstva – jak získat fyzickou kondici

BEZ STRESU K POSTAVĚ SNŮ

CVIKY NA POSÍLENÍ SVALSTVA:

SIMPLIFY YOUR TRAINING!

CVIKY NA POSÍLENÍ SVALSTVA JSOU PRO VÁS TO SPRÁVNÉ TEHDY, KDYŽ...

CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O SVÝCH SVALECH

SVALOVÁ VLÁKNA

RŮST SVALŮ

SVALOVÝ TONUS

BOLEST SVALŮ?

EFEKTY POSILOVÁNÍ SVALSTVA

SVALY JAKO SPALOVAČE TUKŮ

SVALY JAKO ODBOURÁVAČI CELULITIDY

VÍCE SVALŮ PRO ZDRAVÍ A WELLNESS?

CO JE DOBRÉ VĚDĚT – TIPY PRO TRÉNINK

OBÝVACÍ POKOJ NAMÍSTO

FITNESS STUDIA

SPRÁVNÝ ČAS – VÁŠ BIORYTMUS

ALL YOU NEED IS...

FIT S NAFUKOVACÍM BALÓNEM

KDY RADĚJI NETRÉNOVAT

PĚKNÉ SVALY – QUICK & EASY

RYCHLÉ CVIKY NA POSÍLENÍ SVALSTVA – TECHNIKA

NÁVOD K POUŽITÍ PRAKTICKÉ ČÁSTI

JAK ZVÝŠIT INTENZITU

Vzhůru do toho!

Nejlepší cviky

Nohy 1: SIDE LIFT

Nohy 2: LEG LIFT

Nohy 3: PELVIS LIFT

Nohy 4: STANDING SIDE LIFT (s balónkem)

Břicho 1: REVERSE LIFT

Břicho 2: SIT-UP VARIATION

Břicho 3: TUMMY TWIST

Břicho 4: EXTREME CRUNCH (s balónkem)

Břicho 5: HIP LIFT (s balónkem)

Hrudník 1: EASY PUSH-UP

Hrudník 2: STANDING PUSH-UP

Hrudník 3: ARM LIFT (s balónkem)

Hrudník 4: SNAKE POSITION

Ramena 1: FLAT BRIDGE

Ramena 2: SHOULDER LIFT

Ramena 3: FLYING

Ruce 1: BICEPS CURL

Ruce 2: TRICEPS PUSH-UP

Ruce 3: ATLAS EXERCISE (s balónkem)

Ruce 4: ARM PRESSION (s balónkem)

Záda 1: HEAD PRESS (s balónkem)

Záda 2: FLYING FISH I

Záda 3: SCORPION VARIATION I

Záda 4: REVERSE BACK-PRESS

Záda 5: DUCK LIFT (s balónkem)

Záda 6: FLYING FISH II

Zadeček 1: SCORPION VARIATION II

Zadeček 2: HALF BRIDGE

Zadeček 3: KICK IT!

Zadeček 4: HALF BRIDGE (s balónkem)

6

8

9

10

12

12

14

15

16

17

17

18

18

22

22

22

23

23

24

26

26

31

33

36

38

40

42

44

46

48

50

52

54

56

58

60

62

64

66

68

70

72

74

76

78

80

82

84

86

88

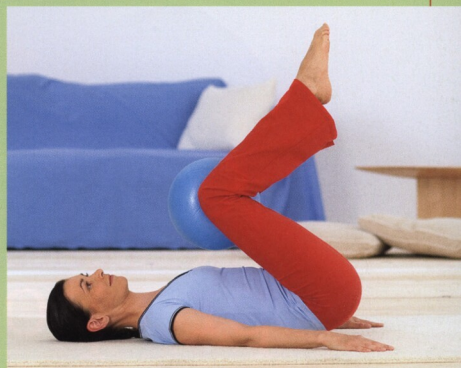
90

92

94

96

RYCHLÝ PROGRAM PRO ZAČÁTEČNÍKY	98
RYCHLÝ PROGRAM PRO POKROČILÉ	99
ZÁKLADNÍ PROGRAM PRO ZAČÁTEČNÍKY	100
ZÁKLADNÍ PROGRAM PRO POKROČILÉ	101
PRO NI: PROGRAM NA BŘICHO A NOHY	102
PRO NĚJ: SILNÝ TRUP	103
PROGRAM NA ZÁDA	104
MINIMÁLNÍ PROGRAM PRO VYZNAVAČE GAUČE	105



Cviky pro posilování svalstva na každý den

106

Cvičení vsedě 1: LEG-LIFTING	108
Cvičení vsedě 2: NECK POWER	110
Cvičení vsedě 3: DIAGONAL PUSH	111
Cvičení vsedě 4: CHAIR SQUAD	112
Cvičení vsedě 5: CHAIR DIP	114
Cvičení u psacího stolu 1: ELBOW-PRESS	116
Cvičení u psacího stolu 2: BICEPS-PULL	117
Cvičení vestoje 1: CALF LIFT	118
Cvičení vestoje 2: STANDING SIDE LIFT	120
Cvičení vestoje 3: CHAIR PUSH-UP	122
Cvičení vestoje 4: CHAIR-STEPPER	124

Rejstřík

126

Literatura

127

Autor

127