

Obsah

Předmluva	6
1. kapitola. Jaké tělo byste chtěli?	7
2. kapitola. Kondice v běžném životě, sportu a zaměstnání. ...	10
3. kapitola. Chci, musím – zvládnu to!	14
4. kapitola. Základy anatomie: tohle byste měli vědět.	17
5. kapitola. Kdo pracuje, musí dobře jíst.	24
6. kapitola. Před tréninkem a po tréninku	28
7. kapitola. Cviky	33
8. kapitola. Hrudník a ramenní pletenec	36
9. kapitola. Biceps a předloktí	100
10. kapitola. Hýždě	118
11. kapitola. Nohy	138
12. kapitola. Trup	172
13. kapitola. Struktura tréninku, metodika a intenzita	216
O autorovi	221
Přehled cvičení	222
Přehled svalů	224
Fázické a tonické svalstvo	227