

Obsah

Úvodní protahovací kolečko

A. Protahení zad, zejména bederních svalů.....	5
B. Protahení svalů beder, hýžďových svalů a svalů stehen.....	5
C. Protahení prsních svalů.....	6
D. Protahení svalů přední strany stehen	6
E. Protahení zadní strany dolních končetin.....	7

1.den

1.1.1 Základní poloha pro posilování zejména břišních svalů.....	10
1.1.2 Zpevnění přímých břišních svalů	10
1.1.3 Zpevnění šikmých břišních svalů	11
1.1.4 Posílení mezilopatkových svalů	11
1.1.5 Zpevnění hýžďových svalů a zadní strany stehen.....	12
1.1.6 Zpevnění zadní strany paží	13
Rada pro první den	13

2.den

1.2.1 Posílení zádových svalů	14
1.2.2 Posilování hýžďových svalů, zadní a přední strany stehen	15
1.2.3 Zpevnění přímých břišních svalů	16
1.2.4 Posílení šikmých svalů břišních.....	16
1.2.5 Zpevnění zadní strany paží a prsních svalů.....	17
Rada pro 2.den	17

3.den.

1.3.1 Posílení zádových svalů	18
1.3.2 Zpevnění vnitřní strany stehen	18
1.3.3 Zpevnění zadní strany paží	19
1.3.4 Zpevnění přímých břišních svalů	20
1.3.5 Zpevnění šikmých svalů břišních	21
Rada pro 3.den	21

4.den

1.4.1 Zpevnění šikmých břišních svalů	22
1.4.2 Zpevnění přímých břišních svalů pomocí zvedání pánve.....	22
1.4.3 Zpevnění hýžďových svalů a zadní strany stehen.....	23
1.4.4 Posílení svalů podél páteře	24
1.4.5 Zpevnění zadní strany paží	25
Rada pro 4.den	25

5.den

1.5.1 Posilování hýžďových svalů, zadní a přední strany stehen	26
1.5.2 Kombinované posilování přímých i šikmých břišních svalů	27
1.5.3 Zpevnění přímých břišních svalů	27
1.5.4 Posilování zadní strany těla.....	28
1.5.5 Zpevnění paží a zad	28
Rada pro 5.den	28

6.den

2.6.1 Zpevnění zadní strany těla	30
2.6.2 Zpevnění hýždí a stehen	31
2.6.3 Zpevnění prsních svalů a paží pomocí „dámských“ kliků	31
2.6.4 Zpevnění šikmých břišních svalů	32
2.6.5 Zpevnění přímých břišních svalů	32
Rada pro 6.den	33

7.den

2.7.1 Posilování přímých břišních svalů.....	33
2.7.2 Zpevnění zádočných svalů	34
2.7.3 Zpevnění šikmých břišních svalů	34
2.7.4 Zpevnění zadní strany paží a ramen	35
2.7.5 Zpevnění hýždí.....	35
Rada pro 7.den	35

8.den

2.8.1 Zpevnění zádočných svalů	36
2.8.2 Zpevnění hýždí a stehen	37
2.8.3 Zpevnění zadní strany paží.....	37
2.8.4 Posilování přímých břišních svalů.....	38
2.8.5 Posilování šikmých břišních svalů a svalů zad	38
Rada pro 8.den	39

9.den

2.9.1 Zpevnění hýždí stehen	39
2.9.2 Zpevnění zadní strany paží	40
2.9.3 Zpevnění zádových svalů	40
2.9.4 Zpevnění přímých břišních svalů	41
2.9.5 Zpevnění šikmých břišních svalů	41
Rada pro 9.den	41

10.den

2.10.1 Zpevnění přímých břišních svalů	42
2.10.2 Zpevnění šikmých břišních svalů	43
2.10.3 Zpevnění zadní strany trupu	43
2.10.4 Zpevnění hýždí a stehen	44
2.10.5 Zpevnění paží	44
Rada pro 10.den	44

11.den

3.11.1 Zpevnění hýždí a dolních končetin	46
3.11.2 Zpevnění zadní strany trupu	47
3.11.3 Posilování zadní strany paží	47
3.11.4 Posilování přímých břišních svalů	48
3.11.5 Zpevnění šikmých břišních svalů	48
Rada pro 11.den	49

12.den

3.12.1 Posilování meziplozových svalů	49
3.12.2 Posílení prsních svalů a zadní strany paží	50
3.12.3 Zpevnění hýždí	50
3.12.4 Zpevnění šikmých břišních svalů izometrickou metodou	51
3.12.5 Zpevnění přímých břišních svalů izometrickou metodou	51
Rada pro 12.den	51

13.den

3.13.1 Zpevnění zadní strany trupu	52
3.13.2 Zpevnění hýždí a stehen	53
3.13.3 Zpevnění zadní strany paží	53
3.13.4 Posilování přímých a šikmých břišních svalů pomocí „sklapovaček“	54
Rada pro 13.den	54

14.den

3.14.1 Zpevnění trupu a zadní strany paží	55
3.14.2 Zpevnění hýždí a stehen	56
3.14.3 Posilování šikmých břišních svalů	57
3.14.4 Zpevnění břišních svalů a přední strany trupu izometrickou metodou ..	58
3.14.5 Zpevnění zadní strany trupu	59
Rada pro 14.den	59

15.den

3.15.1 Komplexní posilování dolních končetin, hýždí i trupu	60
3.15.2 Sestava na zpevnění celého těla, zejména zádočných svalů	61
3.15.3 Zpevnění zadní strany paží	62
3.15.4 Posilování přímých břišních svalů	62
3.15.5 Komplexní zpevnění trupu se zaměřením na šikmé i přímé břišní svaly ..	63
Rada pro 15.den	63

Závěrečná relaxace

Uvolnění hrudní části páteře a stehenních a hýždových svalů	64
Uvolnění bederní části zad	64
Uvolnění svalů v oblasti hýždí a stehen a zad	65
Uvolnění svalů krční páteře	66
Rady pro vás.....	67

Recepty

Zeleninový salát s nivou, jablkem a piniovými semínky	71
Zeleninový salát s kozím sýrem, avokádem a brusinkami	71
Kuřecí medailonky obalené v Corn flakes	72
Přírodní italské těstoviny s česnekem, šalotkou, cherry rajčátky, pančeto, rucolou a parmazánem.....	72
Bramborové noky s gorgonzolovou omáčkou, kuřecím masem a kukuřicí	73
Těstoviny s rajčatovou šťávou, bazalkou, tymiánem, mletým masem a parmazánem	73
Těstovinový salát s tuňákem, kukuřicí, rajčaty, okurkou a jogurtem s olivovým olejem.....	74
Kuskus s čerstvými žampiony, cuketou a šalotkou	74
Zeleninové rizoto s parmazánem	74
Rýže s lososem na smetaně	75
Rýže se sušenými hříbkami, česnekem, kmínem a majoránkou.....	75

Kuře ala Hongkong s rýží	75
Pangasius v cibulkovém a parmazánovém kabátku se salátem.....	76
Treska s omáčkou s čerstvými žampiony s kapkou cherry likéru a bramborovými placičkami	76
Losos s čerstvým špenátem.....	76
Výživná rajská polévka	77
Prsa plněná šunkou a banánem.....	77
Křidélka na medu a provensálském koření s hráškovou rýží.....	77
Žraločí ploutve.....	78
Plněná tortila s grilovanými kousky stehenních řízků a zeleninou	78
Plněné papriky	78
Tuňáková pomazánka	79