Obsah

1. Předmluva 5
2. Úvod 7
3. Diagnostika pohybového aparátu ve fitness 13
4. Kineziologie 17
5. Metodika cvičení ve fitness centrech 23
6. Posilování svalstva zad 27
7. Posilování prsních svalů 31
8. Posilování svalstva ramen 33
9. Posilování svalstva paží 36
10. Posilování svalstva dolních končetin 39
11. Posilování břišních svalů 42
12. Sestavování cvičebních plánů 45
13. Aerobní trénink ve fitness 50
14. Stretching ve fitness 52
15. Posilovací cvičení při postiženích pohybového aparátu 56
16. Cvičení v těhotenství 58
17. Regenerace ve fitness 60
18. Výživa ve fitness 67
19. Psychologické aspekty fitness 70
20. Závěr 79
21. Seznam doporučené literatury 80
22. Přehled bibliografických citací 81