

Obsah

8 Než začnete

- 8 Úvod
- 9 Jak tato kniha funguje
- 10 Průvodce pohybovým aparátem
- 12 Průvodce pohyby v kloubech
- 14 Tréninkové koncepty a principy
- 18 Výběr tréninku
- 26 Tréninkové plány
- 29 Strava pro sportovce

30 Zahřátí před tréninkem

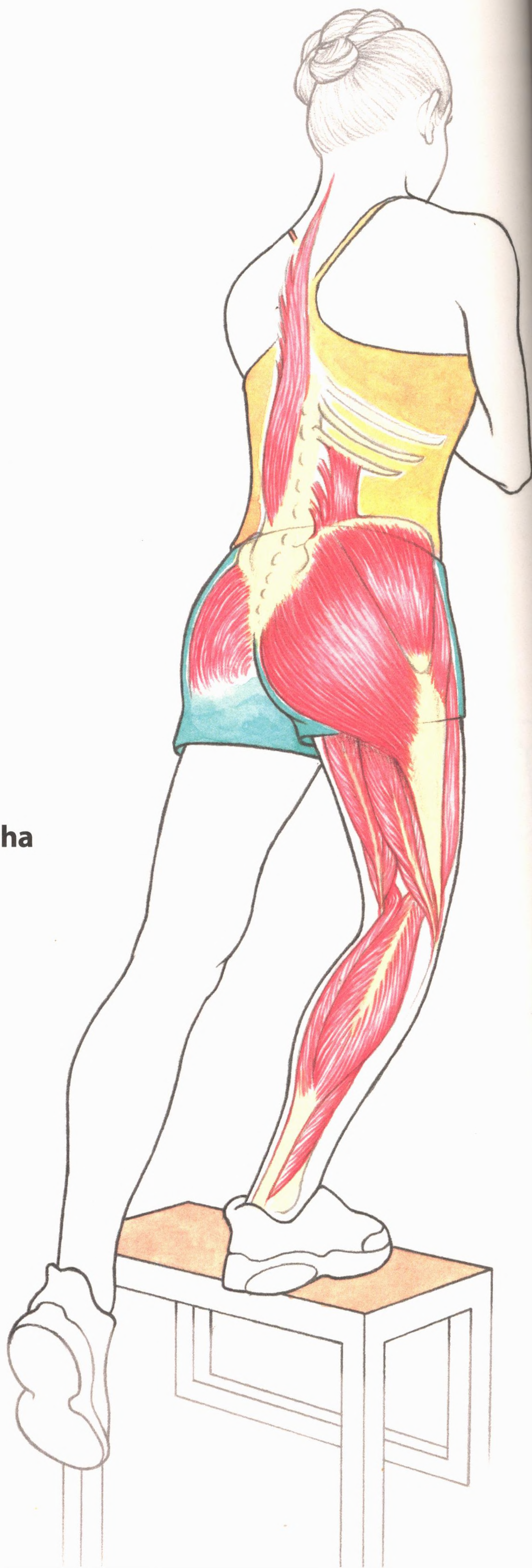
- 32 Dřep s tlakem
- 33 Rotace trupu
- 34 Předklon s natažením
- 35 Výpady do stran
- 36 Pila vsedě
- 37 Kroužení paží při chůzi
- 38 Zvedání kolen
- 39 Zakopávání

40 Břišní svaly, stabilizace a rovnováha

- 42 Základy držení těla
- 44 Program na stabilizaci trupu
- 46 Posilování příčného břišního svalu
- 47 Rolování na míči
- 48 Výdrž v pozici prkna
- 49 Boční prkno
- 50 Pánevní most s vytažením ramen
- 51 Most na míči
- 52 Zkracovačky
- 53 Sedy-lehy
- 54 Přitahy kolen na hrazdě
- 55 Dřep na bosu

56 Kombinované a silové cviky

- 57 Good morning
- 58 Dřep
- 60 Zadní dřep
- 62 Přední dřep
- 64 Dřep s činkou nad hlavou
- 66 Tlaky na ramena vestoje
- 68 Push press a Push jerk
- 70 Mrtvý tah



- 72 Clean s medicinbalem
- 74 Sumo mrtvý tah
- 76 Power clean
- 78 Power snatch
- 80 Střídavá vlna
- 82 Švih s kettlebellem

84 Nohy a kyčle

- 86 Výpad s činkou
- 88 Výpad stranou s činkou
- 89 Výstup na lavici
- 90 Plié dřep s činkou
- 91 Holubička s míčem

92 Plyometrický a explozivní trénink

- 93 Výskok se vzpažením
- 94 Výskok na bednu
- 96 Hod o zeď
- 98 Angličáky

100 Hrudník

- 102 Kliky
- 104 Kliky na kolenou
- 105 Bench press s jednoručkami
- 106 Bench press s činkou
- 108 Upažování s jednoručkami na lavici
- 109 Dipy na bradlech

110 Záda a ramena

- 112 Přitahy k hrudníku na kladce
- 114 Přitahy na hrazdě
- 116 Stahování horní kladky
- 117 Přitahy činky v předklonu
- 118 Přitah jednoručky
- 119 Tlaky na ramena vsedě
- 120 Veslování vsedě
- 122 Zvedání končetin na míči
- 124 Záklon trupu na lavici
- 126 Protážení zad na míči
- 127 Rozpažování s jednoručkami v předklonu
- 128 Přitahy s SZ činkou
- 129 Stabilizace rotátorové manžety s odporovou gumou

130 Paže

- 132 Tricepsové tlaky s jednoručkou
- 133 Francouzský tlak
- 134 Tricepsový tlak s činkou
- 135 Bicepsový zdvih s činkou

136 Aerobní a metabolický trénink

- 139 Skákání přes švihadlo
- 140 Aerobní stroje
- 142 Běh

144 Protážení po tréninku

- 145 Přitažení kolen k hrudníku
- 146 Přetáčení boků na stranu
- 147 Protážení velkého hýžděového svalu
- 148 Protážení hamstringů vleže
- 149 Protážení hlubokých zevních rotátorů
- 150 Rotace vsedě
- 151 Protážení iliopsoas vkleče
- 152 Protážení prsního svalu
- 153 Protážení krku a ramen
- 154 Protážení tricepsu
- 155 Protážení svalů na bocích
- 156 Protážení ramen s míčem
- 157 Protážení celého těla
- 158 Rolování páteře
- 159 Protážení břišních svalů
- 160 Pozice psa
- 161 Pozice dítěte

162 Slovníček

