

Bodystyling, neboli formování těla ... 7

Než začneme s tréninkem... .. 8

Všeobecné tréninkové pokyny 9

Speciální tréninkové pokyny 9

Tréninkové systémy 11

Výlet do anatomie 12

Typy tělesné konstituce 15

Vyvážený tréninkový program 17

Cvičební nářadí 18

Nezapomeňte 19

10 dobrých důvodů

pro kondiční trénink 20

Bezpečné a efektivní cvičení

pro každého 21

Praktické rady 22

A jdeme na to! 23

Zahřátí (warm-up) 24

Cvičení na izolaci kloubů 31

Formování těla 33

Posilování horních končetin 34

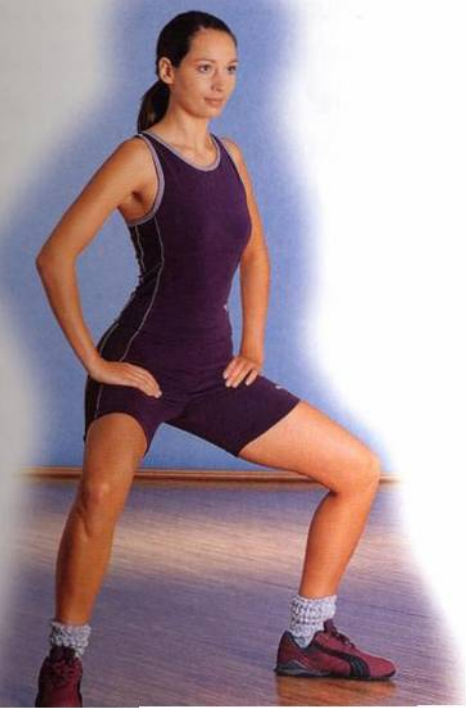
Posilování ramen 44

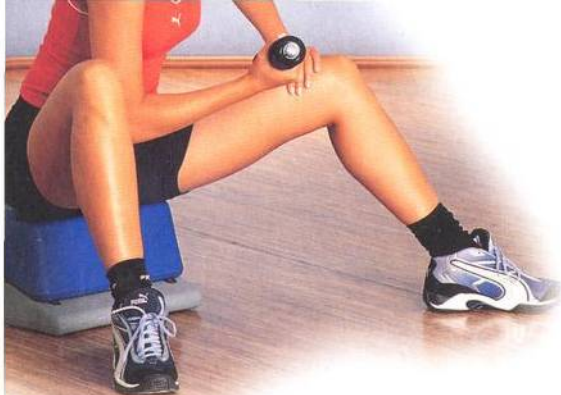
Posilování hrudníku 48

Posilování horní části zad 52

Posilování dolní části zad 64

Posilování břicha 70





Posilování hýždí	86
Posilování dolních končetin	106
Cvičení s Thera-bandem	116
Protahování	118

Vytrvalostní trénink 143

Vytrvalostní trénink pro cílené	
spalování tuků	144
Aerobik	146
Walking – kondiční chůze	147
Jogging	147
Jízda na kole	148

Plavání	149
Běh na lyžích	150
Správná tepová frekvence	151
Trénink	155

Sport a zdravá výživa 162

Bilance kalorií	163
Příliš mnoho kilogramů?	163
Jak na spalování tuků	165
Spotřeba energie	169
Tipy pro zdravé stravování	170
Power drinky	175

Wellness a krása 176

Wellness tipy	177
Krása zevnitř a zvenjšku	178
Tipy pro vytrvání v tréninku	181
Tréninkový plán	182

Slovníček základních pojmů	185
Literatura	187
Rejstřík	188