

# OBSAH

Vyhledávač cviků 8

Poděkování 11

Úvod 12

## ČÁST I **Vědecké poznatky o závěsném tréninkovém systému TRX**

**KAPITOLA 1** Základy tréninku na závěsných systémech 15

**KAPITOLA 2** Výhody tréninku na závěsných systémech 25

**KAPITOLA 3** Nastavení a bezpečnost 29

**KAPITOLA 4** Otestování fyziky a hodnocení 35

## ČÁST II **Cviky se závěsným tréninkovým systémem TRX**

**KAPITOLA 5** Cviky pro horní část těla 57

**KAPITOLA 6** Cviky pro dolní část těla 107

**KAPITOLA 7** Cviky pro střed těla 145

<b>ČÁST III</b>	<b>Cvičební programy se závěsným tréninkovým systémem TRX</b>	
<b>KAPITOLA 8</b>	Základy tvorby programu	171
<b>KAPITOLA 9</b>	Kruhový trénink	179
<b>KAPITOLA 10</b>	Prehabilitace	185
<b>KAPITOLA 11</b>	Síla a výbušná síla	189
<b>KAPITOLA 12</b>	Rychlost a hbitost	199
<b>KAPITOLA 13</b>	Rovnováha, stabilita a ohebnost	205
Odkazy	211	
O autorovi	213	