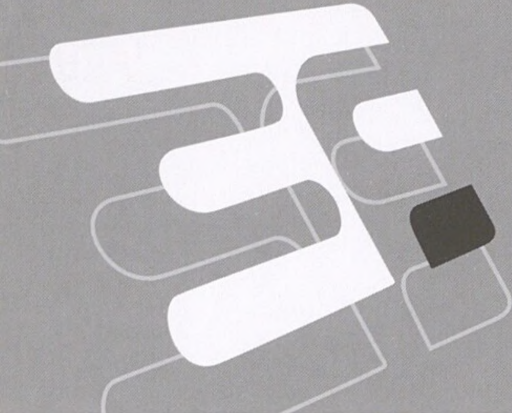


# Obsah

<b>Úvodem</b>	11
Napsali jste nám	12
Proč se pohybovat, k čemu je pohyb prospěšný	15
Základní pravidla cvičení	16
Než začnete cvičit	16
Správné držení těla	17
<b>Aerobik</b>	21
Proč cvičit aerobik	21
Základní druhy aerobiku	24
Aerobik	24
Step aerobik	24
Dance aerobik	24
Body styling, body tonning, P-class	24
Funky aerobik	24
Kick box aerobik, Tae bo	24
Expander fitness	25
Fit ball	25
Over ball	25
Spinning	25
Aqua aerobik	25
Powerjóga	25
Pilates	25
Základní kroky aerobiku	26
Přehled kroků aerobiku	27
Choreografické bloky aerobiku	35
<b>Posilovací cvičení</b>	37
Proč a jak posilovat tělo	37
Pomůcky při cvičení	38
Speciální pomůcky	38
Jaké pomůcky můžeme použít doma	39
Návod na práci s knížkou Bud' fit s ČT	41



## Posilování břišních svalů 43

První den 44

Podsazování pánve 44

Posilování přímých břišních svalů 45

Posilování šikmých břišních svalů 46

Izometrické zpevňování přímých břišních svalů 47

Druhý den 48

Posilování přímých břišních svalů s fázováním 48

Posilování šikmých břišních svalů 49

Zpevňování šikmých břišních svalů izometrickou metodou 50

Zpevňování přímých břišních svalů izometrickou metodou 51

Třetí den 52

Posilování přímých břišních svalů – sedy, lehy 52

Posilování šikmých břišních svalů 53

Zpevňování břišních svalů zvedáním pánve a dolních končetin 54

Dynamické posilování šikmých břišních svalů 55

Čtvrtý den 56

Dynamické posilování přímých břišních svalů pomocí sklapovaček 56

Zpevňování šikmých břišních svalů izometrickou metodou 57

Kombinované posilování přímých břišních svalů 58

Zpevňování břišních svalů 59

Pátý den 60

Posilování přímých břišních svalů pomocí sklapovaček 60

Dynamické zpevňování šikmých břišních svalů 61

Zpevňování přímých břišních svalů izometrickou metodou 62

Dynamické posilování šikmých břišních svalů pomocí sklapovaček 63

## Posilování horní poloviny těla 65

První den 66

Stahování loktů k tělu vleže na břicho 66

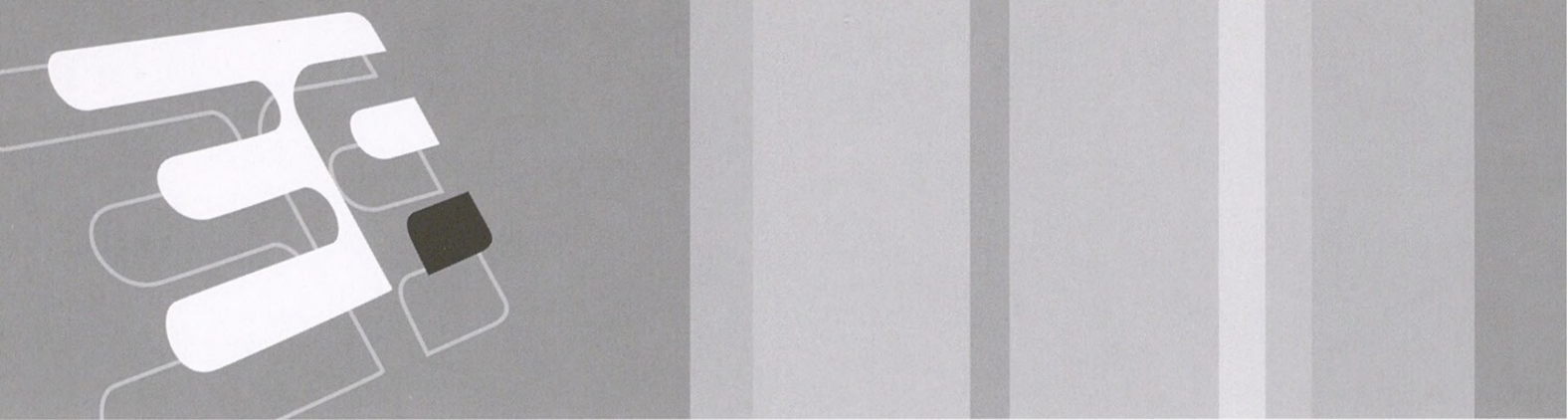
Tlaky vsedě do vzpažení 67

Zvedání loktu a propínání paže vkleče 68

Kliky na židli 69

# Obsah

Druhý den	70
Zanožování a vzpažování vkleče	70
Zvedání natažených paží malíčky nahoru	71
Prsní kliky	72
Kliky zezadu na zemi	73
Třetí den	74
Výdrž ve vzporu na jedné ruce s oporou o loket a nohu	74
Zapažování v upažení vleže na břicho	75
Tricepsově kliky	76
Výdrž ve vzporu klečmo se zvedáním paží do vzpažení	77
Čtvrtý den	78
Upažování ve vzoru klečmo	78
Zaklánění vleže na břicho	79
Tlaky do vzpažení s rukama před obličejem	80
Kliky vleže na boku	81
Pátý den	82
Vzpažování vleže na břicho	82
Kombinace prsních kliků	83
Zvedání pánve ve vzporu vsedě	84
Zapažování pokrčenýma rukama v upažení vleže na břicho	85
<b>Posilování dolní poloviny těla</b>	<b>87</b>
První den	88
Stoj – správné držení těla při provádění posilovacích cviků	88
Dřep – komplexní posilování hýždí a stehen	89
Ztížený dřep	90
Plie – komplexní posilování hýždí a stehen	91
Kombinované plie se zvedáním pat střídavě od země	92
Druhý den	93
Výpad vpřed a vzad – komplexní posilování hýždí a stehen	93
Kombinovaný výpad vpřed s plie	94
Kombinovaný výpad vzad s podsazením pánve	95
Kombinovaný výpad vpřed a vzad se zvednutým kolenem	96



Třetí den	97
Unožování pomocí židle	97
Zanožování pomocí židle	98
Posilování vnitřní strany stehna na boku	99
Izometrické posilování vnitřní strany stehna	100
Čtvrtý den	101
Vzpor klečmo na předloktích – výchozí postavení	101
Zanožování pokrčené nohy	102
Zanožování natažené nohy	103
Izometrické posilování hýždových svalů	104
Pátý den	105
Posilování hýždových svalů vleže na boku – výchozí postavení	105
Unožování vleže na boku	106
Flexe v kyčli při posilování hýždí vleže na boku	107
Rotace v kyčli při posilování hýždí vleže na boku	108
Izometrické posilování hýždových svalů vleže na boku	109
<b>Protažení</b>	<b>111</b>
Proč protahovat tělo	111
Základní protažení celého těla	114
Protažení šíjových svalů	114
Protažení svalů trupu, aktivace zádočných svalů	115
Uvolnění zad a protažení zadní strany dolních končetin	116
Protažení svalů po stranách trupu	117
Uvolnění a protažení zadní strany dolních končetin – hamstringů a lýtkových svalů	118
Protažení bedro-kyčlového svalu – přední strana stehna	119
Protažení přední strany dolních končetin – kvadricepsů	120
Protažení zadní strany dolních končetin – hamstringů a hýždí	121
Protažení přední strany stehna	122
Protažení zadní strany dolních končetin – hamstringů, uvolnění zad	123
Vyrovnání páteře vsedě	124
Protažení trupu – úklon stranou	125
Protažení zad – vyhrbení	126

# Obsah

Protažení svalů podél páteře, vzpřimovače páteře a svalů zad, šikmého břišního svalu, rotace trupu	127
Uvolnění páteře v povolení zad	128
Uvolnění a protažení páteře ve vyhrbení	129
Protažení páteře a prsních svalů – rotace paže	130
Uvolnění páteře a zad vsedě na patách	131

## Co na sebe prozradíme? 133

Olga Šípková	133
Jana Havrdová	137
Vladimír Valouch	141
Václav Krejčík	145

## Na co se nás často ptáte? Mýty a pověry 151

## Co si rádi uvaříme 157

Olga Šípková	157
Zeleninový salát a řízečky obalené v cornflakes	157
Lehký tvarohový dort s jahodami	159
Jana Havrdová	161
Slavnostní medová kuřecí křidélka	161
Rychlé pomazánky z Lučiny	163
Vladimír Valouch	165
Pečené kuře na pивní plechovce	165
Masový závin	167
Václav Krejčík	169
Žhavý kuřecí salát	169
Těstoviny s rucolou	171

## Co říci na závěr 173