

Úvod	5	Paže	99
Ramena	7	Biceps	104
Přední hlava deltového svalu	10	Bicepsový zdvih s činkou, Bicepsový zdvih s jednoručkou, Koncentrovaný bicepsový zdvih, Bicepsový zdvih s kladkou, Bicepsový zdvih na lavici s činkou, Bicepsový zdvih na stroji	
Tlak na ramena s činkou, Tlak v sedu s jednoručkami, Předpažení s jednoručkami, Předpažení s velkou činkou, Předpažení s kladkou		Triceps	116
Střední hlava deltového svalu	20	Tricepsově stahování kladky, Tricepsově kliky na bradlech, Tricepsový zdvih vleže, Tricepsový tlak vsedě, Benchpress s úzkým úchopem, Kickback s jednoručkou	
Upažení s jednoručkami, Upažení s kladkou, Upažení na stroji, Přítahy s činkou		Předloktí	128
Zadní hlava deltového svalu	28	Klopení zápěstí, Klopení zápěstí nadhmatem, Bicepsový zdvih s činkou nadhmatem, Kladivový zdvih	
Upažení s jednoručkami v předklonu, Upažení s kladkami v předklonu, Překřížení kladky za zády, Rozpažení na stroji		Nohy	137
Rotátory	36	Kvadricepsy	142
Vnější rotace, Vnitřní rotace, Upažení s jednoručkou v úklonu		Předkopávání, Podřep s činkou, Legpress, Podřep na stroji, Výpad	
Hrudník	43	Hamstringy	152
Horní část hrudníku	46	Zakopávání vleže na lavici, Zakopávání vestoje, Mrtvý tah	
Tlak s činkou na šikmé lavici, Tlak s jednoručkami na šikmé lavici, Rozpažení s jednoručkami na šikmé lavici, Rozpažování s kladkou zespodu		Lýtka	158
Střední část hrudníku	54	Výpon vestoje, Výpon s oporou rukou, Výpon na stroji, Výpon vsedě	
Benchpress s činkou, Benchpress s jednoručkami, Rozpažení s jednoručkami, Rozpažení na stroji		Břišní svaly	167
Dolní část hrudníku	62	Horní břišní svaly	170
Benchpress hlavou dolů, Rozpažení s jednoručkami hlavou dolů, Překřížení s kladkou, Kliky na bradlech		Sed-leh, Zkracovačky, Zkracovačky s lanem, Zkracovačky na stroji	
Záda	71	Dolní břišní svaly	178
Horní část zad	74	Zdvih nohou na šikmé lavici, Zdvih nohou ve visu, Zdvih kolen, Obrácené zkracovačky	
Krčení ramen s činkou, Krčení ramen s jednoručkami, Veslování s činkou, Veslování s kladkou vsedě		Šikmé břišní svaly	186
Střední část zad	82	Šikmý sed-leh, Boční zkracovačky, Boční zkracovačky s kladkou, Úklon s jednoručkou, Pullover s jednoručkou	
Stahování kladky s širokým úchopem, Stahování kladky s úzkým úchopem, Veslování s činkou v předklonu, Přitahování s jednoručkou, Přitahování na stroji		O autorech	196
Bederní část zad	92		
Hyperextenze, Mrtvý tah, Předklon s činkou na ramenech			