

PŘEDSTAVENÍ: TRÉNINK

PRO ŽIVOT	6
Forma a funkce	8
Funkční životní styl	10
Anatomie celého těla	16

CVIKY KE SNIŽOVÁNÍ

HMOTNOSTI	18
Překážkový běh k zahřátí	20
Zvedání do diagonály	22
Široký výpad vzad	24
Plié se židlí	26
Dřep se židlí	28
Podřep s tlakem nad hlavu	30
Functional burpee	32
Horolezec	34
Výpad s přeskokem	36
Zdvih na švýcarském míči	38
Podřep se židlí s nataženou nohou	40
Krok dolů jednou nohou	42
Ručkování s odtlačáním	44
Upažování ve vzporu ležmo	46
Zvedání kolen s rotací	48
Stlačování pat	50
Plavání	52
Most se zvednutou nohou	54
Zvednutí do mostu na švýcarském míči	56
Shyb s přitažením nohou	58
Rotace celého těla	60

CVIKY KE ZVYŠOVÁNÍ

HMOTNOSTI	62
Výpad v chůzi se zvedáním do rotace	64
Tlak ze dřepu	66

OBSAH

Hod míčem s ohnutím kolen	68	Protažení hamstringů v lehu na zádech	126
Výpon na špičkách s tlakem nad hlavu	70	Protažení přitahovačů	128
Výpad stranou s upažením	72	Protažení do kobry	130
Nakročení na stupínek se zvednutím	74	Unožení v kleku	132
Osmička	76	Rolování quadricepsů	134
Zvednutí kolene s unožením	78	Rolování hamstringů	135
Mrtvý tah	80	Rolování hýždí	136
Zvedání dokulata se zapojením tricepsu	82	Rolování širokého svalu zádového	137
Odtahování v lehu	84	Rolování napínače povázky stehenní	138
Ruská rotace v sedu	86	Rolování zad	140
Pullover na švýcarském míči	88	Navlékání jehly	142
Dřep s míčem a bicepsovým zdvihem	90	FUNKČNÍ TRÉNINKY	145
Úkrok s bicepsovým zdvihem	92	Bombardování těla	146
Křížený výstup nahoru	94	Střed těla	147
Překážková dráha	96	Tónování na pártý	148
CVIČENÍ PROTI ODPORU	98	Cvičení nohou	149
Štípání dřeva	100	Zlepšování postoje	150
Přitažení s rotací	102	Posílení a protažení	151
Dřep s veslováním	104	Péče o záda	152
Výpad vzad s prsním tlakem	106	Odbourání napětí	153
Tlak a dřep	108	Kolečko v posilovně	154
Natažení v kyčli s upažením	110	Rovnováha	156
PROTAŽENÍ A UVOLNĚNÍ	112		
Protažení tricepsu	114		
Protažení prsních svalů	115		
Protažení lýtky	116		
Protažení quadricepsů	117		
Protažení svalu hruškovitého	118		
Protažení kyčlí a stehů	120		
Ohýbání krku	122		
Ohnutí krku stranou	123		
Protažení iliotibiálního vazy	124		