

OBSAH

Predhovor	7
Kapitola 1 Cyklista v pohybe	9
Kapitola 2 Ruky	18
Kapitola 3 Ramená a krk	40
Kapitola 4 Hrudník	64
Kapitola 5 Chrbát	84
Kapitola 6 Brucho	107
Kapitola 7 Nohy: Samostatné posilňovanie svalov	131
Kapitola 8 Nohy: Celkové zapojenie svalov	154
Kapitola 9 Tréning celého tela pre jazdu	175
Register cvičení	196
O autorovi	200