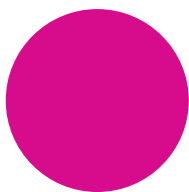


Obsah



Návrat do kondice
Úroveň fyzické zdatnosti
Efektivní dech
Protahování
Vyvážená a zdravá strava
Význam pití a vody
Minerály a stopové prvky
Vitamíny
Jak ženy k celulitidě přišly
Hormonální zvraty
Stres
Dědičné faktory

6	PAŽE	
8	1 Extenze v lokti s činkou	36
14	2 Posilovací cviky	38
18	3 Práce tricepsů: posilování na lavici	40
22	4 Práce bicepsů: flexe předloktí s tyčí	41
24	5 Flexe v lokti s činkami	42
26	6 Kliky	44
29	7 Protážení předloktí a zápěstí	46
30		
30	HRUDNÍK	
30	1 „Pull-over“ s činkou	48
30	2 Protážení hrudníku	49
	3 Vzpírání vleže neboli „bench press“	50
	4 Napnutí s činkami	51
	5 Vzpírání vsedě s tyčí a činkami	52
	RAMENA	
	1 Upažení s činkami	54
	2 Vertikální tah	56
	3 Vzpírání s tyčí vpředu	58
	4 Upažení, prsa skloněná vpřed	60
	5 Protážení ramenou a krku	62
	6 Protážení deltových svalů	64
	7 Protážení deltových svalů	66
	8 Protážení ramenních svalů	68



BŘICHO

- 1 Svinutí páteře neboli „crunch“
- 2 Zdvih prsou s nohama na lavici
- 3 Střídává extenze nohou na zemi
- 4 Extenze nohou vztyčených ze země
- 5 Zdvih pánve ze země
- 6 „Crunch“ vsedě na lavici
- 7 Zdvih prsou od země

PAS

- 1 Protážení s holí nebo s činkami
- 2 Rotace hrudníku s tyčí
- 3 Zdvih prsou od země
- 4 Protážení do délky

ZÁDA

- 1 „Veslování“ s činkami
- 2 „Dobré ráno“ s tyčí
- 3 Extenze s hrudníkem na zemi
- 4 Rotace pánví vleže

HÝŽDE

- | | | |
|----|----------------------------------|-----|
| 70 | 1 Výpad vpřed s tyčí | 100 |
| 72 | 2 Stoupání na lavici | 102 |
| 74 | 3 Dřep s činkou | 104 |
| 76 | 4 Posilování hamstringů na zemi | 106 |
| 78 | 5 Zdvih pánve ze země | 108 |
| 80 | 6 Zdvih pánve s nohama na lavici | 110 |
| 82 | 7 Bočný zdvih stehna na zemi | 112 |
| | 8 Abdukce v kyčli na zemi | 114 |
| | 9 Extenze nohy na lavici | 116 |
| 84 | 10 Hamstringy na lavici s činkou | 118 |
| 86 | 11 Extenze kyčle vestoje | 120 |
| 88 | 12 Protážení hýžďových svalů | 122 |
| 90 | 13 Protážení hamstringů | 124 |

STEHNA

- | | | |
|----|---------------------------------------|-----|
| 92 | 1 Dřep | 128 |
| 94 | 2 Dřep s tyčí vpředu | 130 |
| 96 | 3 Flexe stehna s činkami | 132 |
| 98 | 4 Výpady vbok s činkami | 134 |
| | 5 Dřep roznožmo | 136 |
| | 6 Zdvih tyče ze země, napnutý nohou | 138 |
| | 7 Zdvih tyče ze země, roznožmo | 140 |
| | 8 Protážení kvadricepsu a přitahovačů | 142 |