

OBSAH

PŘEDMLUVA	9
ÚVOD	11
1	
BUĎ JAKO BILL	15
2	
BOŘENÍ MÝTŮ	20
1. Svým genům neutečeš	21
2. Běhání škodí kolenům	23
3. Jsi moc starý, abys začal	26
4. Silovým tréninkem získáte na objemu	27
5. Dřepy a výpady škodí kolenům	33
6. Lokální redukce tuků je možná	34
7. Zkracovačkami se dopracujete k plochému břichu	36
8. Kardio by mělo trvat hodinu	38
9. Abyste mohli posilovat, musíte chodit do posilovny	40
10. Když přestanu cvičit, veškeré úsilí přijde vniveč	42
Nevěřme dál mýtům	44
3	
PĚT SLOŽEK KONDICE	45
4	
S UMÍRNĚNOSTÍ NEJDÁL DOJDEŠ	50
Kvalita	52
Intenzita	53
Důslednost	54
5	
60 MINUT	56

6

SÍLA INTERVALU	61
Co to je?	62
HIIT	63
Šedá zóna	63
Tabata	64
Výhody HIIT	65

7

OBMĚŇOVÁNÍ	67
Síla obměňování	70
Mentální stránka	70
Crossový trénink	71
Změna pořadí	71

8

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ SVAL	72
1. Lepší výběr stravy	76
2. Cítíte se lépe	76

9

PRAMEN MLÁDÍ	78
---------------------------	----

10

PREHABILITACE VS. REHABILITACE	84
Štěstí	87

11

ZAMĚŘIT SE NA NEGATIVNÍ	90
Většina lidí to dělá naopak	91
Čas v napětí (<i>Time-Under-Tension</i>)	92
Nelpěte na počtu opakování	93
Používejte středně těžké závaží	93
Lepší výsledky s menší pravděpodobností zranění	94

12

JOHNŮV PŘÍBĚH	96
----------------------------	----

13

SUSAN STRONG	100
---------------------------	-----

14

30 PĚTIMINUTOVÝCH MIKROTRÉNINKŮ	104
Vršení cviků	104
30 mikrotřéninků	106
Ukázka týdne 1	107
Ukázka týdne 2	107
Ukázka týdne 3	107

15

PĚTIMINUTOVÉ CVIČEBNÍ RUTINY	108
Pětiminutové posilování břišních svalů	109
Pětiminutové posilování rukou	110
Pětiminutové kardio	111
Pětiminutové posilování coru	112
Pětiminutové posilování spodní části zad	113
Pětiminutovka posilování spodní části těla	114
Pětiminutovka Rx	115
Pětiminutové protahování	116
Pětiminutové posilování celého těla	118
Pětiminutové posilování vrchní části těla	119

16

POPIS CVIKŮ	120–199
Seznam cviků	200
PODĚKOVÁNÍ	201
POUŽITÁ LITERATURA	202
REJSTŘÍK	206
O AUTOROVI KNIHY A AUTORCE PŘEDMLUVY	208