

V úvodních kapitolách práce pojednává o teoretických východiscích pro cvičení ve fitcentrech. Zabývá se anatomicko-fyziologickými základy cvičení a nervosvalovými dysbalancemi, které mohou vzniknout neadekvátní zátěží. V dalších kapitolách podává informace o základech sportovního tréninku, tréninku síly a modelové stavbě tréninkové jednotky. V závěrečných kapitolách jsou popsány vhodné postupy cvičení jednotlivých svalových partií i s chybami, kterých se cvičící často dopouštějí.