

Obsah

Předmluva 8

Úvod 9

Co je šetrný silový trénink? ... 9

Jak používat tuto knihu 10

**Více síly díky
šetrnému silovému tréninku .. 12**

Co je síla? 12

Maximální síla 14

Rychlostní síla 14

Vytrvalostní síla 14

Jaký význam má

pro nás síla? 14

1. Preventivní význam 15

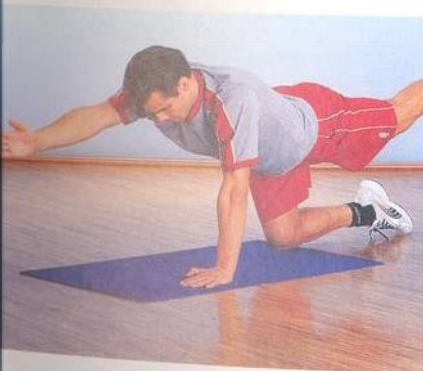
2. Rehabilitační význam 16

3. Význam pro psychiku 17

4. Význam pro fyzickou
stránku 17

Jak lze získat více síly? 17

Izometrický svalový trénink 18



Izotonický silový trénink 18
Druhy svalové práce 19

Na čem závisí naše síla? 19

Věk 20

Pohlaví 20

Motivace a momentální

kondice 20

Koordinační schopnost 21

**Jak intenzivní je „šetrný“
trénink? 22**

Maximální síla 22

Subjektivní pocit ze zatížení 24

Lidské tělo 26

Co nám umožňuje pohyb 26

Kosti a klouby 27

Výstavba kostí 27

Pohyb prostřednictvím

kloubů 28

Svaly 29

Typy svalstva 30

Fascinující výstavba svalu 31

Svalová kontrakce 32

Pohyb prostřednictvím svalů ... 33

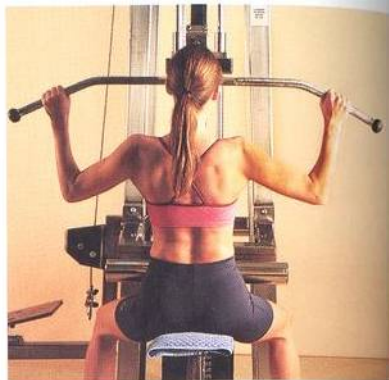
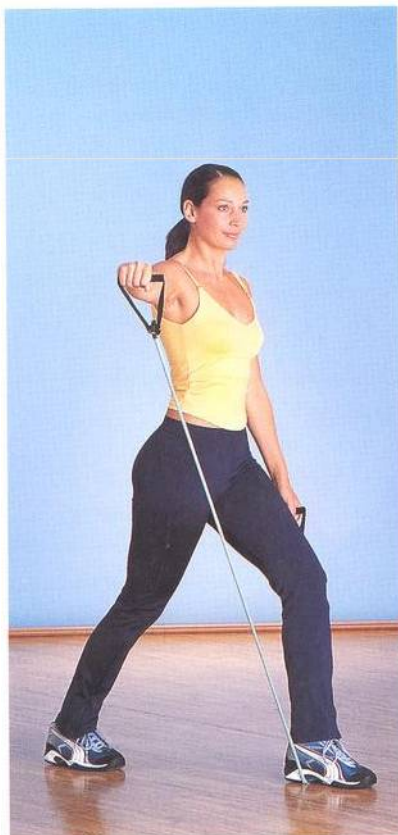
Svaly v rovnováze 35

Správné držení těla 36

Vadná držení těla 37

Jaké geny, takové svaly 39

Čím se živí naše svaly? 41



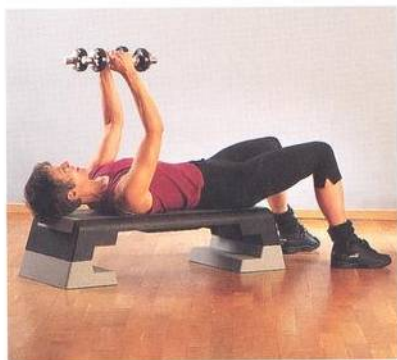
Pohádky a mýty o svalech ..42

Přizpůsobení těla tréninku ..46

System šetrného tréninku 48

Závaží a další kilogramy 48

- Trénink s vlastní tělesnou hmotností 48
- Trénink s malým náčiním 49
- Trénink s činkami 50
- Trénink na posilovacích strojích 51



Přehled cviků 53

- Trénink horní poloviny zad a šíje 54
- Trénink dolní poloviny zad 60
- Trénink ramen a paží 62
- Trénink prsního svalstva 68
- Trénink břicha a boků 72
- Trénink hýžďového svalstva 77
- Trénink svalstva dolních končetin 81
- Trénink pro zpevnění celého těla 87



Protahovací cvičení 89

Napětí versus uvolnění 89

Přehled protahovacích cviků ... 90

Optimální trénink 99

Tréninková jednotka 99

Warm-up 100

Hlavní část tréninku -

workout 102

Cool-down 102

Regenerace 105

Sauna 105

Masáž 105

Regenerační opatření pro
stimulaci vědomí

vlastního těla 106

Regenerační trénink 106

Plánování tréninku 106

Stanovení cílů 108

Veďte si záznamy o tréninku .. 109

Jak často a jak dlouho

trénovat? 109

Jak intenzivně trénovat? 110

Obměny cviků a zatížení 112

Jaké zvolit pořadí cviků? 113

Motivace 115

Naslouchejte svému tělu 116

Pokyny pro trénink 117

Body-check 117

Tréninkové oblečení

a vybavení 117

Opakování a série 118

Dýchání 118

Rychlost 119

Trénink pro zdraví 119

Trénink při obtížích

se zády 122

Trénink pro starší

generaci 123

Slovník pojmů 124

Rejstřík 126