

Obsah

Úvod	8	Dynamický silový trénink	20
Anatomie a fyziologie ztahující se k tréninku	10	Různé zátěžové komponenty	21
Páteř	10	Intenzita zatižení: maximální síla a test individuálního výkonnostního potenciálu (IVP)	21
Svaly našeho těla	12	Doba zatižení	24
Formy a typy svalové tkáně	12	Objem zatižení	24
Kosterní svalová tkáň	14	Velikost zatižení	24
Svalová kontrakce	16	Hustota zatižení	24
Získávání energie pro práci svalů	16	Frekvence tréninku	24
Agonista, antagonist a synergista	18	Jak funguje silový trénink	25
Základy silového tréninku	19	Silový trénink s činkami	26
Druhy silového tréninku	19	Trénink pro začátečníky	26
Formy silového tréninku	20	Trénink pro pokročilé	28
Statický silový trénink	20	Trénink pro nárůst svalové hmoty (body-building)	29
		Trénink pro tvarování těla (body-styling)	30
		Trénink pro mládež	31
		Trénink pro starší generaci	32
		Trénink při obtížích se zády	34
		Tréninkové vybavení	36
		Oblečení a obuv	36
		Tréninková lavice	36
		Činky	37
		Jednoruční činky	37
		Obouruční činky	38
		Gymnastické nebo nakládací činky?	38

