

OBSAH

Předmluva 7

Radost z pohybu znali již staří Řekové 9

PROMYŠLENOU CESTOU K ÚSPĚCHU 11

Proč vlastně posilovat? 11
 Je skutečně každý začátek těžký? 14
 Speciální a vrcholový trénink síly 16
 Co na to naše tělo? 18

**TAJEMSTVÍ LIDSKÉHO POHYBU 21**

Svalový stah jako základ pohybu 21
 Jak vlastně svaly fungují? 21
 A co talent? 24
 „Myslet“ i při cvičení? 25
 Využít sílu ve vlastní prospěch 27

**JAK JSME NA TOM? 29****TŘI HLAVNÍ PODOBY SÍLY 32**

Maximální síla jako základní stavební kámen 32
 Jak můžeme zlepšit maximální sílu? 34
 Kdo je silnější? 34
 Rychlá síla 35
 Sprinterská a odrazová síla jako dva hlavní zástupci rychlé síly 37
 Co je to silová vytrvalost? 39
 Projev silové vytrvalosti 41

**KDY VLASTNĚ ZAČÍT? 42**

Jak je to tedy s maximální silou? 43
 Rozvoj a trénovatelnost rychlé síly 46
 Lepší předpoklady dospělých pro trénink silové vytrvalosti 47
 Překvapivé výsledky i ve vysokém věku 48



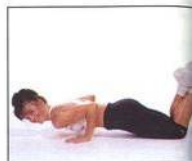
ŠANCI MÁME VŠICHNI 49

- Můžeme změnit postavu? 49
- Svalová síla a temperament 51



JAK VYBRAT VHODNÁ CVIČENÍ? 53

- Cvičit i bez pohybu? 53
- Výběr podle kondice 55
- S čím posilovat? 56



VYBÍRÁME SPRÁVNOU METODU 59

- Z čeho vybírat? 63
- Nárůst svalstva i pro začátečníky 64
- Jak zvyšují maximální svalovou sílu špičkoví sportovci? 66
- Posilování v rychlostně silových sportech 69
- Jak cvičit ve fitness centrech? Pryč s nadváhou! 70
- Netradiční metody 73



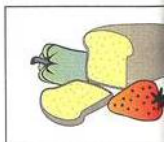
VYVARUJME SE ZBYTEČNÝCH NEPŘÍJEMNOSTÍ 75

- Správné a důkladné rozzcvičení jako nezbytný první krok 75
- Nepřeceňujme vlastní síly 77
- Vhodným zatěžováním svalů
můžeme předejít bolestem zad všichni 80



PROČ SPRÁVNÁ VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM? 82

- Bílkoviny, cukry a tuky jako důležité živiny 82
- Vitamíny, minerální látky a dostatek tekutin 84



Slovníček odborných výrazů 86