

Obsah

Část I Základy tréninku 11

1	Základní informace	12
	Definice síly	13
	Druhy svalové činnosti	14
	Principy silového tréninku	16
	Shrnutí	17
2	Tréninkové proměnné	19
	Výběr cviků	19
	Pořadí cviků	22
	Počet sérií	22
	Velikost odporu	23
	Přestávky mezi sériemi	26
	Další faktory	27
	Shrnutí	28
3	Tréninkové cykly	29
	Klasická periodizace	30
	Reverzní lineární periodizace	32
	Vlnovitá periodizace	33
	Typy tréninkových cyklů	34
	Shrnutí	36
4	Nářadí a náčiní	37
	Jednoduchý odpor	37
	Volná zátěž	38
	Jednoduché posilovací stroje	46
	Proměnlivý odpor	49
	Excentrické posilovací stroje	49
	Pákové posilovací stroje	50
	Odpor v tahu	50
	Rychlostní (izokinetické) stroje	52
	Netradiční stroje	52
	Vibrační stroje	52
	Elektronické a programovatelné posilovací stroje	53
	Pneumatické posilovací stroje	53
	Hydraulické posilovací stroje	54
	Bodyblade	54
	Shrnutí	54

5	Základní metody rozvoje svalového objemu	56
	Týdenní dělení tréninku	56
	Posilování celého těla	57
	Posilování horní a dolní poloviny těla	58
	Dvoudenní split	58
	Třídenní split	59
	Čtyřdenní split	64
	Pětidenní split	64
	Dvojitý split	64
	Trénink jednotlivých částí těla	68
	Změna tréninkového splitu	69
	Svaly hrudníku	70
	Svaly ramen	72
	Svaly zad	74
	Sval trapézový	76
	Triceps	77
	Biceps	80
	Svaly předloktí	83
	Kvadriceps	84
	Hamstringy a velký sval hýžďový	88
	Trojhlavý sval lýtkový	90
	Svaly břicha	92
6	Pokročilé metody pro rozvoj svalového objemu	95
	Metody manipulující se sériemi	96
	Supersérie	96
	Dvojsérie	97
	Trojsérie	98
	Gigantické série	98
	Metoda vysokých intenzit	99
	Numbretova metoda	100
	Metody manipulující s opakováními	100
	Metoda 5-10-20	101
	Metoda pumpování svalů	102
	Metoda sta opakování	103
	Metoda 50-50	105
	Metoda 21 opakování	106
	Metoda čtyř opakování	108
	Metoda vynucených opakování	110
	Metoda negativních opakování	111
	Metoda pomalých opakování	111

Metody manipulující s odporem	112
Metoda střídání velikosti odporu	112
Trojúhelníková metoda	113
Pyramidová metoda s jednoručkami	114
Obrácená pyramida	115
Oxfordská sestupná pyramida	115
Metoda rozložení do tří sérií	117
Metoda sestupných sérií	118
Metody manipulující s přestávkami	119
Metoda dlouhodobého zkracování přestávek	119
Kvalitativní trénink	120
Silový kruhový trénink	120
Metody manipulující s výběrem cviků	121
Metoda předunavení svalů	121
Metoda rozšířených sérií	122
Metoda malých úhlů	127
Metoda používání cviků s velkou činkou	131
Metoda unilaterálního posilování	132
Metody manipulující s frekvencí	134
Metoda opakovaných tréninků	134
Dvoufázový trénink	135

7 Tréninkové programy pro rozvoj svalového objemu 138

Programy pro rozvoj svalového objemu	138
Program pro začátečníky (prvních šest měsíců)	139
Program pro středně pokročilé (šest měsíců až jeden rok)	143
Program pro pokročilé (déle než jeden rok)	146
Programy podle cíle tréninku	148
Růst svalového objemu a spalování podkožního tuku (rýsování)	148
Růst svalového objemu a svalové síly	152
Napumpování svalů	158
Programy zaměřené na jednu svalovou skupinu	160
Hrudník	160
Stehna	162
Lýtka	164
Paže	165
Záda	167
Ramena	168

8	Základní metody zvyšování svalové síly	172
	Týdenní dělení tréninku	172
	Posilování celého těla	173
	Tlaky a tahy	174
	Trojbojářské posilování horní a dolní poloviny těla	175
	Maximální úsilí – dynamické úsilí	176
	Trénink dělený na dřepy, bench press a mrtvý tah	178
	Základy tvorby programů pro zvyšování síly	179
	Obecná pravidla silového tréninku	179
	Bench press	180
	Správná technika bench pressu	181
	Dřepy	182
	Správná technika dřepů	183
	Mrtvý tah	184
	Správná technika mrtvého tahu	185
	Břicho a spodní část zad	186
9	Pokročilé metody rozvoje maximální síly	188
	Metody manipulující se sériemi	189
	Metoda svalového vyčerpání	189
	Metoda sérií omezených časem	191
	Metoda snižování počtu sérií	193
	Metody manipulující s opakováními	194
	Metoda 6×6×6	194
	Metoda 5×10	194
	Šestnáctitýdenní sestupný program	197
	Metoda 5-3-2	202
	Metoda velkého počtu opakování v poslední sérii	204
	Metoda izometrického posilování	205
	Metoda neúplných opakování	208
	Balistická metoda	210
	Metoda negativních opakování	212
	Metody manipulující s odporem	214
	Metoda postaktivace	214
	Metoda pěti procent	215
	Metoda konstantní hmotnosti	216
	Vlnovitá metoda	218
	DeLormova vzestupná pyramida	219
	Metody manipulující s přestávkami	221
	Metoda přestávek mezi opakováními	221
	Metoda zkracování přestávek	222
	Metoda zhuštění tréninku	222

Metody manipulující s výběrem cviků	223
Metoda unilaterálního posilování	223
Metoda tří podobných cviků	225
Metoda posilování s jednoručkami	227
Metoda posilování antagonistů	228
ECO metoda	229
Metody manipulující s frekvencí	231
Metoda přepětí	231
Metoda střídání tréninkových splitů	233

10 Tréninkové programy pro rozvoj maximální síly 237

Test jednoho opakovacího maxima	237
Program pro začátečníky	239
Programy pro středně pokročilé	242
Program pomalého zvyšování hmotnosti	243
Odpočítávací program	243
Program devíti a pěti opakování	244
Dlouhodobý program	245
Programy pro pokročilé	246
Program 85+	246
Pokročilý program šesti cyklů	249
Programy zaměřené na hlavní zdvihy	259
Program zaměřený na maximální sílu v bench pressu	259
Program zaměřený na maximální sílu v dřepch	260
Program zaměřený na maximální sílu v mrtvém tahu	262

11	Hrudník	266
	Rozdělení cviků	267
12	Ramena	284
	Rozdělení cviků	285
13	Záda	302
	Rozdělení cviků	303
14	Trapézový sval	321
	Rozdělení cviků	322
15	Triceps	330
	Rozdělení cviků	331
16	Biceps	344
	Rozdělení cviků	345
17	Předloktí	359
	Rozdělení cviků	360
18	Kvadriceps	365
	Rozdělení cviků	366
19	Hamstringy a hýždě	377
	Rozdělení cviků	378
20	Lýtka	384
	Rozdělení cviků	385
21	Břicho	390
	Rozdělení cviků	391
22	Komplexní cviky	406
	Rozdělení cviků	407
	Slovníček	419
	Abecední seznam cviků	427