

OBSAH

Úvod	5	Výživa pro svalstvo	62
Vznik síly	7	Svalový metabolismus	62
Anatomie svalů	8	Úloha hormonů	
Uspořádání svalu	8	Makroživiny	65
Sarkomera, Svalová vlákna, Motorické jednotky		Bílkoviny (proteiny), Sacharidy (uhlohydráty), Tuky (lipidy)	
Svaly v těle	12	Voda	71
Svalová kontrakce	15	Mikroživiny	71
Zapojování svalů	22	Suplementy (potravinové doplňky)	74
Princip velikosti, Pravidlo všechno nebo nic, Aktivace svalstva a posilovací trénink		Kreatin, Aminokyseliny s rozvětvenými řetězci, L-karnitin	
Typy svalové činnosti	27	Pravidla posilovacího programu	77
Křivka: délka versus napětí, Křivka: síla versus rychlost		Posouzení silových schopností	78
Jak svaly sílí a rostou	32	Vytyčení cílů	78
Základní složky svalového růstu	32	Hodnocení síly	79
Svalová aktivace (stimul), Svalový metabolismus (látková výměna)		Sebehodnocení, 1MO testování (testování maximálního výkonu pro jedno opakování), Antropometrická měření, Počítačová měření	
Proces svalového růstu	35	Hodnocení výbušnosti (rychlé síly)	85
Hormonální reakce na svalovou kontrakci, Reakce imunitního systému na svalová poškození, Funkce satelitních buněk, Syntéza bílkovin, Růst svalových vláken, Hyperplazie		Testování 1MO, Test skoku vertikálního (výskoku), Margaria-Kalamen test (sprint do schodů)	
Druhy svalového tréninku	43	Interpretace výsledků	90
Akutní tréninkové proměnné	43	Typy silových a výbušných cviků	91
Výběr cviků, Pořadí cviků, Intenzita tréninku, Objem, Fáze odpočinku mezi jednotlivými sériemi a cviky		Izometrický trénink	91
Tréninkové programy	48	Izotonický trénink	93
Periodizace tréninku, Další typy posilovacích tréninků		Regulace zátěže podle cílů cvičení, Výběr cvičebního náčiní	
Formy tréninku	58	Izokinetický trénink	97
Konstantní externí posilovací nářadí, Nastavitelná posilovací nářadí, Statická posilovací nářadí, Plyometrický trénink		Plyometrický trénink	98
Rady pro sestavování tréninku	60	Trénink medicínybalu	101
		Trénink s gumami	103

Cvičební harmonogram	105	Programy pro středně pokročilé	227
Úprava tréninkových proměnných podle vytyčených cílů	105	Kritéria pro sestavování programu	227
Hypertrofie, Nárůst maximální síly, Rozvoj svalové výbušnosti, Rozvoj svalové vytrvalosti, Zlepšování sportovního výkonu		Výběr a pořadí cviků, Cvičební intenzita, Cvičební série a fáze odpočinku, Cvičební frekvence	
Uspořádání tréninku	108	Doporučený program pro středně pokročilé	230
Frekvence tréninku, Druhy cviků a jejich řazení, Pauzy mezi cvičebními jednotkami		Celkový rozvoj svalové kondice, Kruhový trénink, Trénink za účelem maximálního rozvoje síly, Trénink za účelem hypertrofie	
Bezpečnost, bolest a úrazy	114	Programy pro pokročilé	238
Bezpečné posilování	114	Úpravy chronického programu	238
Zahřátí a uklidnění (zchladnutí), Strečink, Vhodné oblečení, Správná technika cvičení, Používání cvičebních úchytů, obinadel a opasek, Funkce tréninkového partnera		Periodizované programy	240
Bolest svalů a její řešení	119	Rozvoj svalové kondice, Trénink za účelem rozvoje síly a výbušnosti, Trénink za účelem svalového růstu (hypertrofie)	
Identifikace a léčba zranění	120	Programy pro mládež	249
Technika cvičení	121	Výhody posilování pro mládež	249
Cviky na horní část těla	123	Rizika a obavy	252
Horní část trapézového svalu		Kritéria sestavování programu	253
Cviky na dolní část těla	164	Kvalita instrukcí, Způsob cvičení, Výběr a pořadí cviků, Intenzita tréninku, Cvičební série a fáze odpočinku, Frekvence tréninku, Tempo progresu	
Cviky na posílení svalstva trupu	182	Program pro mládež	257
Výbušné (explozivní) pohyby	202	Programy pro seniory	259
Ukázky programů	215	Výhody posilování pro seniory	259
Programy pro začátečníky	217	Kritéria sestavování programu	261
Kritéria pro sestavování programu	218	Bezpečnostní kritéria, Technika tréninku, Výběr a pořadí cviků, Intenzita tréninku, Cvičební série a fáze odpočinku, Cvičební frekvence	
Výběr a pořadí cviků, Cvičební intenzita, Cvičební série a fáze odpočinku, Cvičební frekvence, Zvyšování náročnosti (progrese) tréninku		Program pro seniory	265
Doporučený program pro začátečníky	222	Rejstřík	267
1. až 4. týden tréninku, 5. až 8. týden, 9. až 12. týden		Použitá literatura	271
		Poděkování	271
		Další zajímavé knihy	272