

Obsah

OBSAH	5
PŘEDMLUVA	7
TAKTO SI VYPRACUJETE SVALY	9
Četnost tréninků	9
Objem tréninku	16
Intenzita tréninku	17
TRÉNINKOVÉ METODY	21
Na úvod: druhy svalové kontrakce	21
Pozor, důležité: Věřte svým cílům!	22
Pyramidový trénink	23
Přetěžovací metoda (overload principle)	29
Trénink celého těla	31
Intenzivní opakování	31
Negativní opakování	35
Vrcholná kontrakce (peak-contraction)	37
Dělený trénink (split-training)	38
Prokrvovací metoda (flushing principle)	45
Supersérie (super-sets)	46
Trojité série (tri-sets)	48
Obří série (giant-sets)	49
Posilování jedné nohy/ruky (unilaterální trénink)	50
Sestupné série (descending-sets)	52
Metoda izolace jednotlivých svalů (muscle isolation)	56
Metoda „šidítka“ (cheating principle)	58
Metoda priorit (muscle priority)	61
Pózování (izotenze)	64

Stálé napínání (continuons tension)	67
Pomalá opakování (slow motion)	69
Rychlá opakování (superspeed reps)	71
Sto opakování (hundred reps)	73
Vložené sady (staggered sets)	76
Dílčí opakování (burns/short range training)	77
Metoda předběžného vyčerpání (pre-exhaust)	80
Šoková metoda (shocking principle)	85
Dřepey z metodického hlediska	88
Trénink s vysokými zátěžemi (heavy-duty-training)	94
EXISTUJE NEJLEPŠÍ TRÉNINKOVÁ METODA?	97
Instinktivní metoda (instinctive principle)	97
JAK SE ZBAVÍTE TĚLESNÉHO TUKU	106
Vytrvalostní trénink pro odbourávání tuku	106
Kontinuální metoda	114
Intervalová metoda	115
Vytrvalostní trénink pro kulturisty	115
KATALOG CVIKŮ	118
Základní cviky	119
Izolační cviky	136
LITERATURA	156