

Obsah

Poděkování	9
1 Úvodem a k použité metodě povrchové elektromyografie	10
2 Vybrané aspekty techniky cviků a metodiky tréninku síly z pohledu funkční anatomie ověřené elektromyograficky	14
2.1 To podstatné k rozcvičení	14
2.2 Komplexní a lokální cviky	14
2.3 Princip izolovaného účinku	15
2.4 Trénink středu těla (<i>core</i>) a principy <i>motor hold</i> a <i>motor move</i>	15
2.5 Stroje, činky, vlastní tělo, expandéry	16
2.6 Diagonály s rotační složkou pohybu	16
2.7 Svalová souhra	17
2.8 Ideomotorika, znalost anatomie a účinnost cviků	19
2.9 Změna cviku a svalová radost	19
2.10 Rozsah pohybu a strečinkový efekt	20
2.11 Dýchání při posilování	20
3 Někteří činitelé ovlivňující výsledný efekt silového tréninku	22
3.1 Velikost překonávaného odporu	22
3.2 Režimy svalové kontrakce a jak pracují svaly agonisté, synergisté a antagonisté	22
3.3 Počet opakování cviku	23
3.4 Počet sérií, cviků a intervaly odpočinku	23
3.5 Kolikrát týdně posilovat	24
4 Závěr	25
5 Zásobník posilovacích cviků celého těla s modelovými křivkami EMG	26
5.1 Diagonální flexe (předklonění) a extenze (záklon) krku	26
5.2 Předsunutí hlavy a krku	28
5.3 Úklon/záklon hlavy	30
5.4 Zvedání ramen	32
5.5 Upažování pro deltové svaly ramen	34
5.6 Vzpažit zevnitř – diagonálně	36
5.7 Výtahy činky k bradě	38
5.8 Tahy s jednoručkami od ramen	40
5.9 Tahy za hlavou	42
5.10 Upažování v předklonu	44

5.11	Z předpažení povýš zapažit dolů	46
5.12	Předpažování a zapažování	48
5.13	Diagonální flexe v rameni – předpažení povýš	50
5.14	Přítahy jednoruč v předklonu	52
5.15	Přítahy – „veslování“ v sedu s kladkou, v předklonu s velkou činkou	54
5.16	Přítahy s kladkou za hlavu a shyby za hlavu širokým úchopem	56
5.17	Ze vzpažení zapažit v předklonu	58
5.18	Posilování širokého svalu zádového	60
5.19	Prsní svaly na stroji „Peck-deck“	62
5.20	Ze vzpažení zevnitř předpažit dolů – s překřížením rukou a s vnitřní rotací paží i rukou během pohybu	64
5.21	Upažování v lehu	66
5.22	Ze vzpažení připažit v lehu s nataženými pažemi (pullover)	68
5.23	Pullover	70
5.24	Benchpress	72
5.25	Benchpress, další varianty cviku	74
5.26	Kliky ve vzporu ležmo	78
5.27	Kliky na bradlech	80
5.28	Kliky ve vzporu vzadu	82
5.29	„Francouzský tah“ v lehu	84
5.30	„Francouzský tah“ s jednoručkami	86
5.31	Extenze paží v předklonu	88
5.32	Diagonální extenze paže	90
5.33	„Francouzský tah“ s kladkou	92
5.34	Extenze – napínání paží na kladce	94
5.35	Bicepsový shyb s jednoručkami střídavě nebo soupažně	96
5.36	Izolovaný bicepsový shyb	98
5.37	Bicepsový shyb s velkou činkou a s činkou s lomenou osou	100
5.38	Bicepsový shyb nadhmatem	102
5.39	Diagonální bicepsový shyb s kladkou nebo expandérem	104
5.40	Diagonální bicepsový shyb s expandérem soupaž	106
5.41	Bicepsový shyb v předpažení s kladkou nebo expandéry	108
5.42	Shyby na hrazdě podhmatem	110
5.43	Bicepsový shyb na kladce	112
5.44	Bicepsový shyb na lavici „Gironda“	114
5.45	Rotace a navíjení pro svaly předloktí a rukou	116
5.46	Diagonální extenze a flexe zápěstí a ruky, včetně prstů	118
5.47	Extenze zápěstí	120

5.48	Flexe zápěstí	122
5.49	„Vahadlo“ vpředu a vzadu	124
5.50	Stisk ruky	126
5.51	Předklon a vzpřim s velkou činkou	128
5.52	Napřimování v lehu na břicho na lavici	130
5.53	Předklony se vzpažením	132
5.54	Zdvihy s napřímením do výponu	134
5.55	Diagonální napřimování	136
5.56	Předklon a vzpřim v upažení s rotací trupu	138
5.57	Úklony s výtahy paží	140
5.58	Rotace s činkou	142
5.59	„Diskařské“ rotace	144
5.60	Ze vzporu stojmo sed stranou a zpět do vzporu	146
5.61	Leh-sed na šikmé lavici	148
5.62	Výtahy kolen ve vzporu na bradlech	150
5.63	V sedu střídavě skrčovat a natahovat v kolenou	152
5.64	Z lehu na zádech skrčit a přitáhnout kolena na hrudník	154
5.65	„Sklapovačky“ skrčmo	156
5.66	Leh-sed s nohama na zvýšené podložce tak, aby v kyčli a koleni byl pravý úhel ve výchozí poloze	158
5.67	Flexe bederní páteře se souhlasným pohybem pánve	160
5.68	Přitahování stehen na stroji – addukce	162
5.69	Addukce v lehu na boku – ve stoju s expandérem nebo kladkou	164
5.70	Unožení – abdukce	166
5.71	Roznožování – abdukce	168
5.72	Zanožování – extenze v kyčli	170
5.73	Přednožit/zanožit	172
5.74	Dřepy na jedné noze	174
5.75	Dřepy s velkou činkou na ramenou	176
5.76	„Hackenovy“ dřepy na stroji	178
5.77	Tlaky nohama na stroji „Leg press“	180
5.78	„Hackenovy“ dřepy s činkou	182
5.79	Výpady	184
5.80	Výstupy	186
5.81	Napínání – extenze kolen	188
5.82	Ohýbání kolen – flexe	190
5.83	Výpony	192
5.84	Pronace nohy	194

5.85	Přemístění činky na prsa do podřepu	196
5.86	Trh soupažný do podřepu	198
5.87	Pozvedy a „mrtvý tah“	200
5.88	Trh soupažný s jednoručkami	202
Literatura	204
Rejstřík	206