

OBSAH

I/ Úvod

| | |
|---|----|
| 1. Co se skrývá pod pojmem kondiční posilování? | 7 |
| 2. Kde jsou počátky vzniku silového cvičení? | 8 |
| 3. Kdo byl zakladatelem dnešní formy posilování s břemeny ve světě? | 9 |
| 4. Jaký vliv má kondiční posilování na brannost obyvatelstva a mládeže? | 11 |
| 5. Využívá se posilování i v jiných sportovních odvětvích? . . . | 11 |
| 6. Je zájem o posilování i v Československu? | 12 |

II/ Otázky začínajících cvičenců

| | |
|--|----|
| 7. V kterém věku začít s cvičením? | 13 |
| 8. Je možné v období před pubertou dosáhnout výraznějších svalových přírůstků? | 13 |
| 9. Jaké náradí a náčiní při vlastním tréninku používat? | 14 |
| 10. Jak předcházet úrazům a zraněním při tréninku? | 18 |
| 11. Jaké jsou základní hygienické požadavky na trénink? | 19 |
| 12. Jak často cvičit? | 20 |
| 13. Kolik sérií a opakování vykonávat? | 20 |
| 14. Jak dlouhý odpočinek volit mezi sériemi? | 20 |
| 15. Je nutné znát správnou techniku provádění posilovacích cviků? | 21 |
| 16. Mají se provádět pravidelné záznamy o tréninku? | 21 |
| 17. Jak správně dýchat při cvičení? | 22 |
| 18. Je důležité rozcvičit se před cvičením? | |
| 19. A co uvolnění po skončení tréninku? | 23 |
| 20. Jak postupovat v období po úrazu, onemocnění nebo přetrénování? | 23 |
| 21. Jaký trénink zvolit pro začátečníky? | 24 |
| 22. Jak velkou zátěž volit při cvičení? | 29 |
| 23. Jak pokračovat ve cvičení dál? | 29 |
| 24. Jakým způsobem provádět kontrolu účinnosti tréninku? . . . | 41 |
| 25. Provozují se při posilovacím cvičení i doplňkové sporty? . . . | 42 |

| | |
|---|----|
| 26. Je možné provozovat posilovací trénink i v přírodě bez použití činek? | 43 |
| 27. Jaký vliv má kouření na cvičení? | 50 |

III/ Využití principů při sestavení tréninku

| | |
|--|----|
| 28. Existuje absolutně nejlepší tréninková metoda? | 51 |
| 29. Jak sestavit tréninkový plán? | 51 |
| 30. Jaké je základní dělení posilovacího tréninku? | 52 |
| 31. Jak využít při sestavování tréninku principu postupného zvyšování zátěže? | 53 |
| 32. Jak využít při sestavování tréninku principu pyramidy? | 54 |
| 33. Jak využít při sestavování tréninku principu vložených sérií? | 54 |
| 34. Jak využít při sestavování tréninku principu předúnavy procvičovaného svalu? | 54 |
| 35. Jak využít při sestavování tréninku principu časové přednosti? | 55 |
| 36. Jak využít při sestavování tréninku principu specializace? | 55 |
| 37. Jak využít při sestavování tréninku principu štěpeného tréninku? | 55 |
| 38. Jak využít při sestavování tréninku principu intenzivního tréninku? | 56 |
| 39. Jak využít při sestavování tréninku principu násobných sérií? | 56 |
| 40. Jak využít při sestavování tréninku principu kombinace? | 57 |
| 41. Jak využít v tréninku principu striktních opakování? | 58 |
| 42. Jak využít v tréninku principu oklamání? | 58 |
| 43. Jak využít v tréninku principu zkráceného pohybu? | 59 |
| 44. Jak využít v tréninku principu brzdivého pohybu? | 60 |
| 45. Jak využít v tréninku principu odrazu? | 60 |
| 46. Jak využít v tréninku principu vynucených opakování? | 60 |
| 47. Jak využít v tréninku principu zastávek? | 61 |
| 48. Jak využít v tréninku principu izolace? | 61 |
| 49. Jak využít v tréninku principu vrcholného smrštění? | 62 |
| 50. Jak využít v tréninku principu držení vrcholného smrštění? | 62 |

IV/ Kondiční kulturistika

| | |
|---|----|
| 51. Co to je vlastně kondiční kulturistika? | 63 |
| 52. Jaké poslání má kondiční kulturistika v základní a rekreační tělesné výchově? | 63 |

| | |
|--|----|
| 53. Jaké rozeznáváme formy kondiční kulturistiky? | 64 |
| 54. Jaké jsou základní pokyny pro sestavení cvičební jednotky při individuální kondiční kulturistice mužů? | 65 |
| 55. Jak je sestavena hodina kolektivní kondiční kulturistiky mužů? | 66 |
| 56. Jak reaguje tělo ženy na cvičení se zátěží? | 68 |
| 57. Co by měla žena vědět před zahájením cvičení kondiční kulturistiky? | 73 |
| 58. Jakou hmotnost břemene volit při cvičení žen? | 73 |
| 59. Mohou ženy vykonávat všechny cviky jako muži? | 74 |
| 60. Je menstruace překážkou při kondičním kulturistickém cvičení? | 75 |

V/ Svalové skupiny a jejich procvičování

| | |
|---|-----|
| 61. Co je důležité vědět o svém těle? | 76 |
| 62. Jak posilovat svalstvo hrudníku? | 76 |
| 63. Jak sestavit tréninkový program pro rozvoj svalstva hrudníku? | 85 |
| 64. Jak posilovat svalstvo zad? | 85 |
| 65. Jak sestavit tréninkový program na rozvoj zádových svalů? | 95 |
| 66. Jak posilovat svalstvo šíje a krku? | 95 |
| 67. Jak sestavit tréninkový program pro cvičení svalstva krku a šíje? | 96 |
| 68. Jak posilovat svalové skupiny pletence ramenního? | 97 |
| 69. Jak sestavit tréninkový program pro rozvoj svalstva pletence ramenního? | 105 |
| 70. Je možné cvičením rozšířit ramena? | 106 |
| 71. Jak posilovat svalstvo stehen? | 107 |
| 72. Jak sestavit tréninkový program pro rozvoj svalstva stehen? | 115 |
| 73. Jak posilovat svalstvo lýtkové? | 116 |
| 74. Jak sestavit tréninkový program pro rozvoj lýtkového svalstva? | 117 |
| 75. Jak posilovat svalstvo břišní? | 119 |
| 76. Jak sestavit tréninkový program pro rozvoj břišního svalstva? | 126 |
| 77. Jak posilovat svalstvo paží? | 126 |
| 78. Jak sestavit tréninkový program pro rozvoj svalstva paží? | 135 |

VI/ Význam stravy při kulturistickém cvičení

| | |
|---|-----|
| 79. Je správná výživa nutná při kulturistickém cvičení? | 137 |
| 80. Co má vlastně kulturista jíst? | 137 |
| 81. Kolikrát denně přijímat potravu? | 138 |
| 82. Jaký význam mají ve stravě bílkoviny? | 140 |
| 83. Co to jsou sacharidy? | 141 |
| 84. Jsou tuky energeticky nejbohatší živinou? | 142 |
| 85. A co vitamíny? | 143 |
| 86. Dochází při přípravě stravy ke ztrátám vitamínů? | 147 |
| 87. Kdy je důležitý zvýšený příjem minerálních látek? | 148 |
| 88. Jak dlouho po jídle zahájit cvičení? | 148 |
| 89. Je nutné dodržovat dietu při kondičním cvičení? | 149 |
| 90. Omezuje se příjem tekutin při kulturistickém cvičení? | 150 |
| 91. Jak zvýšit svou tělesnou hmotnost? | 151 |

VII/ Sportovní kulturistika

| | |
|---|-----|
| 92. Jak je kulturistika organizována a jaký je systém jejich soutěží? | 152 |
| 93. Jakých úspěchů dosáhli naši kulturisté při startech v zahraničí? | 152 |
| 94. S jakými soutěžními formami kulturistiky se můžeme u nás setkat? | 154 |
| 95. Jaký je průběh soutěží v kategorii mužů? | 155 |
| 96. Jaké soutěže jsou organizovány pro dorostence? | 156 |
| 97. Co je to silový trojboj? | 157 |
| 98. A co ženská sportovní kulturistika? | 158 |
| 99. Jaká nejvyšší soutěž se pořádá pro nejlepší kulturisty světa? | 160 |
| 100. Upravují si závodníci před soutěží pokožku? | 162 |