

Obsah

Úvod	7
Co je fitness	9
Trendy ve fitness	9
Motivace	10
Koncentrace	12
Fitness a sex	12
Genetické dispozice	13
Tukové a svalové buňky	14
Fitness pro mládež	15
Fitness pro starší	15
Vybrané tréninkové pojmy a názvosloví	18
Trénink	20
Fyziologie tréninku	20
Svaly	20
Srdce	21
Plíce a dýchání	22
Štěpení cukrů	22
Základní pravidla tréninku	23
Průběh tréninku	24
Silový trénink	25
Trénink zaměřený na budování svalové hmoty	26
Posilovací trénink	27
Tréninkové metody	29
Heavy duty	29
Kruhový trénink	29
Relaxace	30
Psychologie tréninku	32
Taktika úspěšného trenérství	34
Osobnost trenéra	34
Styly vedení	35
Strečink	36
Vliv strečinku na zdraví a fyzickou kondici	36
Strečink pro muže a ženy	37
Anatomie páteře	38
Příprava k protažení	39
Výživa, aneb jsme to, co jíme	41
Bílkoviny	41
Sacharidy – cukry a škroby	42

Tuky	42
Cholesterol	43
Odstranění přebytečného tuku	43
Bazální metabolismus a obezita	45
Jak hubnout	46
Jak si zvýšit hmotnost a nabrat svalovou hmotu	49
Minerály	50
Vitamíny	50
Doplňky výživy	50
Pitný režim	51
Doporučení ke skladbě jídelníčku	52
Posilovací cviky	54
Posilování prsních svalů	55
Posilování zad	65
Posilování deltových svalů	75
Posilování tricepsů	85
Posilování bicepsů	93
Posilování svalů předloktí	103
Posilování trapézových svalů	105
Posilování dolních končetin	111
Posilování lýtek	121
Posilování hýždí	129
Posilování břišních svalů	133
Protahovací cviky	141
Počáteční strečink	142
Strečink v průběhu cvičení	152
Prsní svaly	152
Horní končetiny	154
Záda	155
Dolní končetiny	157
Lýtka	158
Tréninkové programy	161
Začátečníci	162
Mírně pokročilí	166
Pokročilí	170
Trénink žen	173
Heavy duty	177
Silově-objemový trénink	179
Stagnace svalového růstu	182
Trénink pro cvičence se subtilní kosterní stavbou	184
Trénink pro zlepšení nohou a zad	186
Literatura	189