

Obsah

Než začneme cvičit	7
Ženy a jejich požadavky	8
Muži a jejich požadavky	8
Vybavení do posilovny	9
Silový trénink	10
Stavba tréninku	10
Tréninkové cykly	15
Tréninkové metody	16
Tréninkový deník	19
Aerobní trénink	20
Princip aerobních činností	21
Frekvence aerobního tréninku	22
Formy aerobního cvičení	23
Jízda na stacionárním kole	24
Stepper	25
Veslařský trenažér	25
Běhací pás	26
Strečink	28
Techniky strečinku	28
Rozcvičení před strečinkem	30
Výživa	31
Denní stravovací režim	33
Harmonogram denního stravování	35
Výživové doplňky	36
Hlavní kategorie výživových doplňků	37
Iontové nápoje a sacharidové gely	40
Kloubní výživa	40
Anabolické stimulanty	41
Denní příjem energie	42

Posilovací a protahovací cviky	44
Posilování ramen	45
Posilování bicepsu a svalů předloktí	65
Posilování tricepsu	79
Posilování hrudníku	93
Posilování zad	109
Posilování břicha	129
Posilování stehna a hýždí	143
Posilování lýtek	173
Tréninkové programy	180
Trénink juniorů	182
Trénink žen	192
Objemový (nabírací) trénink	202
Redukční (rýsovací) trénink	212
Trénink seniorů	222
Literatura	230