

# Obsah

## Předmluva nakladatele k osmému vydání (7)

### 1. Úvod (8)

1. 1. Seznámení s obsahem knihy .....	8
1. 2. Tvarování, svalový tonus a tónování těla .....	9
1. 3. Změny tvaru těla a jeho funkcí .....	10

### 2. Jak tělo funguje (12)

2. 1. Páteř .....	12
2. 2. Rotátory a vzpřimovače .....	13
2. 3. Pánev, přechod páteře a pánve .....	14
2. 4. Krční páteř a horní část hrudníku .....	15
2. 5. Oslabené a zkrácené svaly .....	17
2. 6. Rizikové oblasti .....	17
2. 6. 1. Doporučení pro jednotlivé kritické oblasti .....	17
2. 6. 2. Závěry pro cvičení .....	19
2. 7. Správné držení těla .....	21

### 3. Zásady strečinku a posilování (22)

3. 1. Strečink .....	22
3. 1. 1. Druhy strečinku .....	22
3. 1. 2. Zásady strečinku .....	24
3. 1. 3. Praktické provádění a zařazování strečinku .....	26
3. 2. Posilování .....	27
3. 2. 1. Základní pojmy .....	27
3. 2. 2. Oblečení, obuv, ostatní cvičební pomůcky a některá doporučení ..	29
3. 3. Jak začít s posilováním .....	31
3. 3. 1. Cvičení začátečníka – zpevňovací období .....	31
3. 3. 2. Postup v průběhu zpevňovacího období .....	31
3. 3. 3. Zátěž, opakování, frekvence cvičení .....	32
3. 3. 4. Zásady sestavení plánu začátečníka .....	33

### 4. Praktické návody na cvičení (34)

4. 1. Tréninková stavba .....	34
4. 2. Praktické příklady .....	36

<b>5. Zásobník strečinku a posilování (41)</b>	
5. 1. Záda	41
Vzhled (42), Testování (43), Strečink (46), Návčik (52), Posilování (53)	
5. 2. Břišní svaly	77
Vzhled (78), Testování (78), Strečink (80), Návčik (81), Posilování (81)	
5. 3. Hrudník – prsní svaly	99
Vzhled (99), Testování (100), Strečink (101), Návčik (103), Posilování (104)	
5. 4. Svaly krční páteře	115
Vzhled (115), Testování (115), Strečink (117), Návčik držení hlavy a krční páteře (120), Posilování (121)	
5. 5. Ramena a paže	124
Vzhled a testy (124), Strečink svalů deltových a pažních (124), Posilování svalů deltových (127), Posilování svalstva paží (139)	
5. 6. Hýžďové a stehenní svaly	157
Vzhled (157), Testování (158), Strečink (163), Návčik zapojení svalů hýžďových (169), Posilování (170)	
5. 7. Lýtkové svaly a přední sval holenní	189
Vzhled (189), Testování (190), Strečink (190), Posilování (192)	
<b>6. Sportovní diagnostika (196)</b>	
6. 1. Úvodní rozhovor s klientem	196
6. 2. Pohled na tělo a jednotlivé svalové testy	196
<b>7. Budování svalové hmoty a síly (203)</b>	
7. 1. Základní pojmy a teorie posilování	203
7. 2. Rozvoj svalové hmoty v praxi	217
7. 3. Objemový trénink v praxi	219
7. 4. Rozvoj maximální síly	224
7. 5. Silový trénink v praxi	229
<b>8. Redukce tělesné hmotnosti a tuku (235)</b>	
8. 1. Tělesný tuk	235
8. 2. Podíl tuku na tělesné hmotnosti	236
8. 3. Výměna energie a odstraňování tuku cvičením	236
8. 4. Praktický plán	241
8. 5. Výživa při odstraňování tuku	242
<b>9. Cvičení žen, mládeže a seniorů (247)</b>	
9. 1. Cvičení žen	247
9. 2. Cvičení mládeže	249
9. 3. Cvičení seniorů	252
<b>10. Cvičení jako prevence a terapie (254)</b>	
<b>Literatura (263)</b>	