

# Obsah

## Předmluva nakladatele k třetímu 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 začátečnicka – 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 začátečnicka	33

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

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

## 5. Zásobník strečinku a posilování (41)

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. Hýždě a stehenní svaly	157
Vzhled (157), Testování (158), Strečink (163), Návčik zapojení svalů hýžděových (169), Posilování (170)	
5. 7. Lýtčkové svaly a přední sval holenní	189
Vzhled (189), Testování (190), Strečink (190), Posilování (192)	

## 6. Sportovní diagnostika (196)

6. 1. Úvodní rozhovor s klientem	196
6. 2. Pohled na tělo a jednotlivé svalové testy	196

## 7. Budování svalové hmoty a síly (203)

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

## 8. Redukce tělesné hmotnosti a tuku (235)

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

## 9. Cvičení žen, mládeže a seniorů (247)

9. 1. Cvičení žen	247
9. 2. Cvičení mládeže	249
9. 3. Cvičení seniorů	252

## 10. Cvičení jako prevence a terapie (254)

## Literatura (263)