

Obsah

Předmluva nakladatele k šestému 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. Páneve, 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 |

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. 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) | |

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)