

OBSAH

PŘEDMLUVA	11
ÚVOD	13
■ Definice fitness	14
■ Historie	14
■ Definice síly	16
■ Druhy síly	16
■ Rozložení svalstva na těle	16
■ Velikost zatížení	16
■ Počet opakování cviků a počet sérií	17
■ Metody posilování	17
■ Metoda izometrická	17
■ Metoda izotonická (dynamická)	17
■ Metoda intermediální	17
■ Metoda brzdivá	18
■ Kulturistická metoda	18
■ Kruhový trénink	18
■ Frekvence posilování	18
■ Intersexuální rozdíly	18
■ Možné negativní vlivy posilování na zdraví	19
■ Přítomnost bolesti při cvičení	19
1. DIAGNOSTIKA VE FITNESS	21
■ Vstupní rozhovor	21
■ Vyšetření aspekci (pohledem)	22
■ Vyšetření chůze	22
■ Vyšetření zkrácených svalů	24
■ Vyšetření síly břišních svalů	25
■ Vyšetření pohybových stereotypů	25
■ Vyšetření hypermobility	26
■ Další možné diagnostické metody	26
2. KINEZILOGICKÁ VÝCHODISKA	29
■ Postura a posturální svalový systém	29
■ Svalová dysbalance	30
■ Dýchání. Vztah k postuře a svalovým dysbalancím, psychosomatické souvislosti v oblasti svalového aparátu	33
■ Dýchání při svalové práci	34
3. METODIKA POSILOVACÍCH CVIČENÍ	35
■ Tvarování těla	35
■ Závěry pro praxi	36

4. POSILOVÁNÍ SVALSTVA ZAD	39
■ Dolní fixátory lopatky	39
■ Zadní část deltového svalu	40
■ Paravertebrální svaly	41
■ Sestavování cvičebních plánů	42
■ Používané cviky	42
5. POSILOVÁNÍ PRSŇNÍCH SVALŮ	45
■ Posilování horní části velkého prsního svalu	45
■ Posilování střední části velkého prsního svalu	46
■ Posilování spodní části velkého prsního svalu	46
■ Sestavování cvičebních plánů	46
■ Používané cviky	47
6. POSILOVÁNÍ SVALSTVA RAMEN	49
■ Posilování střední části deltového svalu	49
■ Posilování přední části deltového svalu	49
■ Posilování zadní části deltového svalu	50
■ Posilování horní části trapézového svalu	50
■ Sestavování cvičebních plánů	50
■ Používané cviky	51
7. POSILOVÁNÍ SVALSTVA PAŽÍ	53
■ Dvojhlavý sval pažní	53
■ Trojhlavý sval pažní	54
■ Svalstvo předloktí	54
■ Sestavování cvičebních plánů	55
■ Používané cviky	55
■ Dvojhlavý sval pažní (m. biceps brachii)	55
■ Trojhlavý sval pažní (m. triceps brachii)	56
■ Svalstvo předloktí	56
8. POSILOVÁNÍ SVALSTVA DOLNÍCH KONČETIN	59
■ Komplexní cviky na dolní končetiny	59
■ Posilování svalů na přední straně stehna	59
■ Posilování svalů na zadní straně stehna	59
■ Posilování hýžďových svalů	60
■ Posilování adduktorů kyčelního kloubu	60
■ Posilování lýtkových svalů	61
■ Posilování předního holenního svalu	61
■ Sestavování cvičebních plánů	61
■ Používané cviky	62
■ Přední strana stehna – čtyřhlavý sval stehenní (m. quadriceps femoris)	62
■ Zadní strana stehna – dvojhlavý sval stehenní (m. biceps femoris), sval poloblanitý (m. semimembranosus), sval pološlašitý (m. semitendinosus)	62
■ Vnitřní strana stehna (adduktory)	62
■ Hýžďové svaly (m. gluteus maximus, medius, minimus)	63
■ Lýtkové svaly	63
■ Přední sval holenní (m. tibialis anterior)	63
9. POSILOVÁNÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ	65
■ Kineziologie posilování břišních svalů	65
■ Posilování svalů v oblasti pánve – intersexuální rozdíl	66
■ Sestavování cvičebních plánů	67
■ Používané cviky	67
10. SESTAVOVÁNÍ CVIČEBNÍCH PLÁNŮ	69
■ Stavba cvičební jednotky	69
■ Příprava hybného systému na posilovací cvičení	69
■ Hlavní část cvičební jednotky	70
■ Tréninkové metody	70

Tréninkové metody dle kvality pohybu	70
Pomocné tréninkové metody.....	70
■ Závěrečná část – uvolnění	72
■ Cvičení začátečnicků	72
■ Cvičení středně pokročilých	73
■ Cvičení pokročilých	73
■ Specifika cvičení mládeže	73
11. AEROBNÍ TRÉNINK.....	75
■ Zařazení aerobního tréninku do cvičebního plánu	75
12. STREČINK	77
■ Základní pojmy.....	77
■ Relaxace	77
■ Definice strečinku.....	78
■ Protahovací metody	78
■ Hlavní fyziologické účinky strečinku.....	78
■ Zásady provádění strečinku.....	78
■ Zařazení strečinku ve cvičební jednotce ve fitness.....	79
■ Intersexuální rozdíly	80
13. POSILOVACÍ CVIČENÍ PŘI POSTIŽENÍCH POHYBOVÉHO APARÁTU.....	81
■ Cvičení v prevenci a terapii bolestí zad	81
■ Cvičení při skolióze	81
■ Cvičení při postižení Scheuermannovou nemocí	82
■ Cvičení při degenerativních kloubních onemocněních.....	82
14. POSILOVACÍ CVIČENÍ V TĚHOTENSTVÍ.....	85
15. REGENERACE	87
■ Pojem regenerace.....	87
■ Členění regeneračních forem	87
■ Vztah mezi regenerací a rehabilitací	88
■ Regenerační prostředky ve sportu	88
■ Individualizace procesu regenerace.....	88
■ Fyzikální prostředky v regeneraci	88
■ Základní dělení fyzikálních prostředků.....	88
■ Mechanismus působení fyzikálních prostředků	88
■ Masáž	89
■ Vodní procedury	90
Teplé koupele	90
Vířivá koupel.....	90
Podvodní masáž	90
Sauna	90
Parní lázeň.....	90
■ Světelné procedury	90
Infračervené záření.....	90
Ultrafialové záření	91
■ Regenerace v kulturistice a fitness.....	91
16. VÝŽIVA.....	93
■ Úloha výživy	93
■ Podkožní tuk.....	94
■ Výdej energie	94
■ Hodnocení tělesné hmotnosti	95
■ Pravidla pro sestavování jídelníčků pro redukci množství podkožního tuku ve fitness.....	95
■ Nejčastější diety	96
Atkinsova dieta (nizkosacharidová nebo bodová dieta)	96
Zónová dieta	96
Dělená strava.....	97

Dieta podle krevních skupin.....	97
Vegetariánství.....	97
Tukožroutská polévka.....	97
Fit pro život.....	98
Instantní diety (nízkoenergetické bílkovinné diety).....	98
■ Redukční programy pro mládež.....	98
■ Efektivita redukčních programů.....	98
■ Nárůst svalové hmoty.....	99
■ Řízená strava.....	99
Dusíková bilance.....	99
Biologická kvalita (plnohodnotnost) jednotlivých bílkovin.....	100
■ Aplikace doplňků výživy.....	100
Proteinové koncentráty.....	100
Sacharido-proteinové koncentráty.....	100
Aminokyseliny.....	101
Esenciální mastné kyseliny.....	102
Kreatin.....	102
Glutamin.....	102
HMB.....	102
Rostlinné adaptogeny.....	102
■ Vhodná tréninková zátěž.....	102
■ Regenerace.....	102
■ Fitness programy pro nárůst svalové hmoty u mládeže.....	103
■ Doping.....	103
■ Přehled zakázaných farmakodynamických skupin a metod dopingu.....	103
I. Látky a metody zakázané stále (při soutěži i mimo soutěž).....	103
II. Látky a metody zakázané při soutěži.....	104
17. PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY.....	105
■ Motivace ve fitness.....	105
■ Krátkodobý vliv – změna aktuálního psychického stavu.....	108
■ Anxiolytický vliv.....	109
■ Antidepresivní vliv.....	109
■ Abreaktivní vliv (ve smyslu odreagování od stresu).....	110
■ Dlouhodobý vliv. Tělové schéma jako prostředník změny sebepojetí a sebehodnocení.....	111
Definice tělového schématu a jeho utváření v průběhu ontogeneze.....	111
Porucha tělového schématu.....	113
Tělové schéma z pohledu psychologie sportu – možnosti ovlivnění tělového schématu.....	113
Svaly jako symbol – intersexuální srovnání.....	114
■ Psychologická problematika redukce hmotnosti.....	114
■ Psychologie fitness – návrh koncepce oboru.....	115
18. OSOBNÍ TRENÉR FITNESS – PERSPEKTIVY NOVÉ PROFESE.....	117
■ Profese osobního trenéra ve fitness – specifikace činnosti.....	117
■ Legislativní vymezení podnikatelské činnosti v oblasti tělesné výchovy a sportu a činnosti osobního trenéra fitness.....	118
■ Subjekty oprávněné vydávat osvědčení v oblasti fitness center.....	119
■ Předpoklady úspěšnosti v práci osobního trenéra.....	119
■ Osobní trenér v práci s mládeží.....	120
■ Analýza současné situace.....	120
■ Perspektivy dalšího vývoje.....	121
ZÁVĚR.....	123
SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY.....	125
PŘEHLED BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ ANGLICKO-ČESKÝ SLOVNÍČEK.....	131

NEJČASTĚJI UŽÍVANÝCH CVIKŮ A DALŠÍCH ODBORNÝCH VÝRAZŮ Z OBLASTI

FITNESS	131
■ Základní pojmy	131
■ Důležitá slovní spojení	132
■ Main muscle groups – hlavní svalové skupiny	132
Back – záda	132
Shoulders – ramena	133
Chest – prsa.....	134
Arms – paže.....	134
Legs – nohy	135
Buttocks – hýždě	135
Abdomen – břicho	136

STRUČNÝ POPIS NEJČASTĚJI UŽÍVANÝCH CVIKŮ VE FITNESS **137**

■ Posilování svalstva zad	137
Shyby na hrazdě širokým úchopem nadhmatem k hrudníku.....	137
Shyby na hrazdě širokým úchopem za hlavu	137
Shyby na hrazdě paralelním úzkým úchopem	138
Shyby na hrazdě úzkým úchopem nadhmatem.....	138
Přítahy činky v předklonu («veslování» s činkou) nadhmatem	139
Přítahy činky v předklonu («veslování» s činkou) podhmatem	139
Přítahy jednoruční činky v předklonu k pasu jednoruč s oporou o lavičku	140
Stahování horní kladky širokým paralelním úchopem k hrudníku	141
Stahování horní kladky k hrudníku širokým úchopem nadhmatem.....	142
Přítahy spodní kladky vsedě k pasu («veslování na kladce»).....	144
Přítahy vsedě k pasu na přístroji širokým úchopem podhmatem	145
Obrácený peck deck.....	147
Hyperextenze s rovnými zády (na šikmé nebo rovné hyperextenční lavici).....	147
Postupná hyperextenze (na šikmé nebo rovné hyperextenční lavici)	147
■ Posilování prsních svalů	151
Tlaky vleže na rovné lavici s velkou činkou («bench press»)	151
Tlaky na rovné lavici s jednoručními činkami	152
Tlaky na rovné lavici ve vedení	152
Tlaky na šikmé lavici (cca 45°) hlavou nahoru s velkou činkou	153
Tlaky na šikmé lavici s jednoručními činkami	154
Tlaky na přístroji vsedě	155
Rozpažování s jednoručními činkami na šikmé lavici (hlavou nahoru).....	156
Peck deck.....	158
Stahování protisměrných kladek	159
Pullover s jednoruční činkou	160
■ Posilování svalstva ramen	162
Tlaky vsedě na kolmé lavici s velkou činkou za hlavou	162
Tlaky vsedě na kolmé lavici s jednoručními činkami	162
Tlaky vsedě na přístroji	163
Přítahy velké činky nebo EZ činky ve stoji k bradě.....	163
Předpažování s jednoručními činkami (současně oběma horními končetinami)....	165
Upažování s jednoručními činkami obouřč vstoje.....	166
Upažování na přístroji jednoruč	167
Upažování jednoruč na spodní kladce	167
Upažování jednoruč s jednoruční činkou s oporou o stěnu	168
■ Posilování svalstva paží	170
■ Dvojhlavý sval pažní (m. biceps brachii)	170
Bicepsový zdvih s velkou činkou ve stoji podhmatem	170
Bicepsový zdvih na spodní kladce vstoje podhmatem	171
Bicepsový zdvih s jednoručními činkami vstoje	174
Bicepsový zdvih obouřč na protisměrných horních kladkách v upažení.....	175
■ Trojhlavý sval pažní (m. triceps brachii)	176
Tlaky s velkou činkou vleže na rovné lavici úzkým úchopem nadhmatem.....	176
Francouzský tlak vleže s EZ činkou	177
Stahování kladky shora nadhmatem obouřč.....	178
Klky na bradlech, popř. se zátěží	179

Klíky mezi lavičkami, popř. se zátěží.....	180
Kick-back (extenze v lokti s jednoruční činkou jednoruč v předklonu v připažení) ...	181
■ Posilování svalstva stehna.....	182
■ Komplexní cviky (mající účinek na více svalů na dolních končetinách najednou)....	182
Dřepy s velkou činkou	182
Hacken dřepy na horizontálním přístroji, leg press na horizontálním přístroji	184
Výpady s velkou činkou vpřed.....	185
Výpady s velkou činkou vzad.....	185
■ Přední strana stehna. Čtyřhlavý sval stehenní (m. quadriceps femoris)	187
Předkopávání na přístroji	187
■ Zadní strana stehna. Dvojhlavý sval stehenní (m. biceps femoris), sval poloblanitý (m. semimembranosus), sval pološlašitý (m. semitendinosus)....	188
Zakopávání na přístroji vleže.....	188
Zakopávání na přístroji vstoje jednož.....	188
Zakopávání na přístroji vsedě.....	188
Mrtvý tah s propnutýma nohama	189
■ Vnitřní strana stehna (adduktory).....	191
Snožování na přístroji vsedě.....	191
Přinožování na přístroji vstoje jednož («kyvadlo»).....	191
■ Hýžděvé svaly (m. gluteus maximus, medius, minimus)	192
Podsazování pánve (dle metody Mojžíšové).....	192
Zanožování jednož na spodní kladce.....	193
Roznožování na přístroji vsedě.....	194
Unožování jednož na spodní kladce	194
■ Lýtkové svaly	195
Výpony na přístroji vstoje	195
Výpony na přístroji vsedě	195
Výpony jednož se zátěží.....	196
■ Přední sval holenní (m. tibialis anterior)	197
Zvedání špiček proti odporu	197
■ Posilování břišních svalů.....	199
Zkracovačky v lehu na lavičce s oporou lýtek.....	199
Sed-leh s flektovanými dolními končetinami, chodidla zapřená o podložku	199
Sed-leh na přístroji vsedě	201
Stahování horní kladky vkleče	202
Přednosy ve visu na žebřinách nebo na hrazdě	203
Přednosy na rovné lavičce.....	203
Úklony vleže na boku na hyperextenční lavičce.....	205
Úklony s jednoruční činkou ve stoji.....	205
Metronomy	205
Rotace s tyčí vsedě obkročmo na lavičce	207
Rotace na přístroji	208