

Úvodem	6
Pravidla chování v posilovně	10
Co potřebujete znát o svém těle	12
Svaly	16
• Svalstvo ramen	
• Svalstvo paží – ohýbače	
• Svalstvo paží – natahovače	
• Prsní svaly	
• Svaly zádové – horní oblast, vzpřimovače trupu	
• Břišní svaly	
• Svalstvo dolních končetin	
• Svaly stehen – natahovače	
• Svaly stehen – ohýbače	
• Svaly lýtek	
Svalová dysbalance	24
Žena a kulturistika	26
Jak začít – základy metodiky tréninku	30
Základní předpoklady úspěšného tréninku	34
Sestavení prvního tréninku	38
Trénink úplných začátečnicků	40
Otestování zkrácených svalových partií	44
Strečink	46
Evidence tréninku	50
Trénink pro mírně pokročilé	52
Dělený trénink	56
Odlíšnosti tréninku dorostenců	60
Posilování žen	62
Kulturistický trénink starších osob	72
Poranění a poškození v souvislosti s tréninkem	76
Výživa v kulturistice	80
• Bílkoviny	
• Sacharidy	
• Tuky	
• Vitaminy	
• Minerály	
Trávení a vstřebávání živin	106
Vyvážená racionální strava	108
Obezita	114
Přípravky podporující spalování tuků	124
Speciální přípravky zvyšující výkonnost	130
Anabolické steroidy a jiné dopingové prostředky	136
Otázky a odpovědi	138
Závěrem	156
Příloha: Něco z anatomie	158

Městská knihovna
knih. 18 odd. 1

Y 2438

; () ex.: 5

