

Obsah

Předmluva	7
1 Teoretický úvod	9
Biologické rozdíly mezi muži a ženami	9
Rozdíly v oblasti pohybového systému	9
Hormonální rozdíly mezi muži a ženami	14
Psychologické rozdíly mezi muži a ženami	18
Specifická období v životě ženy a cvičení ve fitness centru	20
Těhotenství a fitness	20
Období přechodu a cvičení ve fitness centru	24
Období stáří a cvičení ve fitness centru	25
2 Koncepce fitness programů pro ženy	29
Posilování	29
Aerobní trénink ve fitness	29
Aerobní trenažéry	30
Protahovací a relaxační cvičení	32
Balanční cvičení	36
Další specifické formy cvičení a kondiční provozování sportovních aktivit	38
TRX závěsný systém	39
Pilates	39
Vibrační přístroje	42
Podtlakové přístroje	43
3 Fitness programy pro redukci tělesné hmotnosti a ovlivnění tělesné kompozice	44
4 Řešení kosmetických obtíží ve fitness	49
Možnosti změny tvaru a velikosti prsou	49
Možnosti řešení rozestupu přímých břišních svalů (diastázy)	49
Možnosti redukce celulitidy	50
5 Specifika výživových programů pro ženy	51
Sacharidy	51
Vláknina	53
Bílkoviny	54
Tuky	54
Rozložení živin v průběhu dne a ve vztahu k tréninku	55
Pitný režim	56
Doplňky výživy	57
Vitaminy a minerály	57
Doplňky výživy na podporu spalování podkožního tuku	57
Doplňky výživy podporující zvýšení množství svalové hmoty a regeneraci ..	58

6	Praktická část	60
	Než přijдете do fitness centra – jak se připravit jednoduchým domácím cvičením	61
	Poprvé do fitness centra	65
	Rozcvičení	65
	První období cvičení – začátečnice	71
	Cvičení pokročilých	87
	Tvarování těla	87
	Posilování svalů hýždí a stehen	87
	Posilování břišních svalů	95
	Posilování prsních svalů	99
	Posilování zádočných svalů	103
	Posilování svalů ramen	108
	Posilování svalů paží	113
	Posilování lýtkových svalů	120
	Nejčastější chyby a cviky nevhodné pro ženy	122
	Příklady týdenních fitness programů pro ženy	126
	Fitness programy pro začátečnice	126
	Fitness programy pro pokročilé	127
	Seznam bibliografických citací	131