

# Obsah

## Předmluva k druhému 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 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. Sílový 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)**