

OBSAH

PŘEDMLUVA 5

ÚVODEM 7

RADY ZAČÁTEČNÍKŮM 10

Kulturistika a tělesná kondice 10

Co jsou to posilovací cvičení 11

S čím a kde posilovat 11

Nepodceňujte rozcvičení 11

Technika posilovacích cviků 12

Správné dýchání 12

Výběr a řazení cviků 12

Jak sestavovat kruhové cvičení 13

Frekvence a intenzita cvičení 13

Životospřava a hygiena 14

Dbejte na bezpečnost 14

KONDIČNÍ KULTURISTIKA

A TĚLESNÁ ZDATNOST 15

Formy kulturistiky 15

Co je to kondiční kulturistika 15

Trénink, výkonnost, zdatnost 16

Jak sledovat vlastní tělesnou

zdatnost 16

Popis a bodové hodnocení testů 19

Bodovací tabulky k hodnocení síly 25

CO BYCHOM MĚL VĚDĚT

O SVÉM TĚLE 34

Složení lidského těla 34

Soustava pohybová 36

Soustava dýchací 45

Soustava krevní a mízní 46

Soustava srdeční a oběhová 48

Soustava trávicí a přeměny

látkové 49

Soustava vylučovací (močová) 54

Soustava kožní 55

Soustava žláz s vnitřní sekrecí 55

Soustava pohlavní 56

Soustava nervová a smyslová 56

Přehled nejdůležitějších svalů 60

VÝŽIVA, ŽIVOTOSPŘAVA,

HYGIENA 74

Výživa 74

Výdej energie 74

Úhrada energie 75

Vitamíny a minerály 77

Úprava a rozdělení stravy 80

Životospřava 81

Nadměrná váha a redukční dieta 83

Hygiena a pomocné procedury 87

POHYBOVÉ SCHOPNOSTI ČLOVĚKA
A JEJICH ROZVOJ 90

Síla 90

Základy fyziologie síly 90

Charakteristika a uplatnění základ-

ních projevů síly 91

Měření svalové síly 92

Základní typy posilovacího tré-

ninku 94

Účinek různých druhů svalové práce

na optimální rozvoj síly 94

Rychlost 95

Vytrvalost 96

Obratnost 97

Kloubní pohyblivost 97

KRÁSA LIDSKÉHO TĚLA 98

Jak si budeme měřit jednotlivé ob-

vody 100

SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA 103

Základní polohy 104

Správné provádění základních po-

hybů 107

Jak odstranit nesprávné držení

těla 108

Nejčastější způsoby nesprávného

držení těla 108

VZNIK A VÝVOJ KULTURISTIKY 112

Pověst plná poučení 112

Siláci a filozofové 113

O zvěři divoké i domácí 113

Novodobí gladiátoři a amazonky 114

Začátky těžké atletiky u nás 115

Počátky kulturistiky 116

Organizace kulturistických

soutěží 117

METODIKA KONDIČNÍ KULTURIS-
TIKY 121

Základní pedagogické zásady 121

Zásada cílevědomosti 121

- Zásada soustavnosti 122
Zásada přiměřenosti 122
Zásada postupnosti 123
Zásada systematickosti 123
Zásada všestranného tělesného
a duševního rozvoje 123
Principy kulturistického tréninku 124
Základní principy kulturistiky 124
Principy techniky kulturistických
cvičení 129
Základní systémy kulturistického tré-
ninku 131
Rozdělení podle způsobu krevní
cirkulace 131
Rozdělení podle svalových skupin 134
Optimální úroveň tepové frekvence 134

ZÁSOBNÍK CVIKŮ 137

- Krční a šíjové svalstvo 139
Pletenec ramenní 142
Svalstvo paží 149
Zádové svalstvo 158
Hrudník a prsní svalstvo 169
Břišní svaly 178
Svalstvo nohou 186

CVIČEBNÍ JEDNOTKA A CVIČEBNÍ PLÁN 202

- Stavba cvičební jednotky 202
Organizace cvičební jednotky při
kolektivním cvičení 203
Sestavení individuálního cvičební-
ho plánu 205

KONDIČNÍ KULTURISTIKA MUŽŮ 209

- Příklady cvičebních jednotek kon-
diční kulturistiky mužů 209

KONDIČNÍ KULTURISTIKA ŽEN 236

- Jaká jsou přání žen 237
Co můžeme od cvičení očekávat 238
Příklady cvičebních jednotek kon-
diční kulturistiky žen 241

KONDIČNÍ KULTURISTIKA

A VĚK 291

- Věkové zvláštnosti při cvičení mlá-
deže 292
Věkové zvláštnosti při tréninku ve
středním věku a starším 294

HUDEBNÍ DOPROVOD

V KONDIČNÍ KULTURISTICE 296