

OBSAH

Úvod	/ 5	4. Zvyšujte počet sérií	/ 43
CO JE KULTURISTIKA	/ 7	5. Zvyšujte počet tréninkových jednotek v týdnu	/ 43
PROČ POSILOVAT	/ 13	6. Změňte tréninkový plán	/ 44
KDE POSILOVAT	/ 19	7. Uspořádejte si trénink cyklicky	/ 45
Cvičit v bytě	/ 19	8. Zvyšujte podíl aerobní práce	/ 45
Cvičit v tělocvičně	/ 20	9. Změňte režim tréninku	/ 45
Cvičit v posilovně	/ 20	10. Zařaďte intenzifikační postupy	/ 46
JAK POSILOVAT	/ 23	ZÁSOBNÍK CVIKŮ	/ 51
Základní terminologie	/ 23	Svaly břišní	/ 52
Kdy trénovat	/ 24	Svaly zádové	/ 62
Kdy měnit tréninkové plány	/ 24	Svaly dolních končetin	/ 72
Kdy jíst	/ 25	Svaly horních končetin	/ 83
Jak dýchat	/ 25	Svaly prsní	/ 94
Co si obléci	/ 25	Svaly ramenní	/ 102
Rozcvičení a uklidnění	/ 25	VZORY CVIČEBNÍCH PLÁNŮ	/ 112
Svalová bolest	/ 26	Cvičební plán A — pro byt	/ 113
Evidence a vyhodnocování	/ 26	Cvičební plán B — pro tělocvičnu	/ 113
Tréninková partneri	/ 27	Cvičební plán C — pro posilovnu	/ 113
Zranění a onemocnění	/ 27	VÝŽIVA	/ 114
Nadměrná únava a přetřénování	/ 28	Jo-jo syndrom	/ 116
Instinktivní trénink	/ 28	Myšlenkový řetěz obezity	/ 117
Stagnace růstu	/ 29	PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY	/ 119
Hodnocení výsledků tréninku	/ 29	Dynamika změn stavu zdatnosti	/ 119
Bezpečnost při tréninku	/ 30	Zpětná vazba okolí	/ 120
JAK SESTAVOVAT TRÉNINKOVÝ PROGRAM	/ 32	Faktory podmiňující úspěch v kulturistice	/ 122
1. Zhodnocení výchozího stavu	/ 32	ZVLÁŠTNOSTI CVIČENÍ	/ 125
2. Sestavení tréninkového plánu	/ 37	Mládež	/ 125
JAK ZVYŠOVAT NÁROČNOST TRÉNINKU	/ 41	Ženy	/ 127
1. Zvyšujte počet opakování	/ 42	OTÁZKY A ODPOVĚDI	/ 131
2. Zvyšujte hmotnost zátěže	/ 42	Závěr	/ 137
3. Zkracujte přestávky mezi sériemi	/ 43	Použitá literatura	/ 139