

Obsah

Předmluva.....	7
Úvod.....	9
Správné držení těla	11
Kosterní soustava.....	12
Svalová soustava – svaly.....	14
Kosterní svaly.....	14
Další funkce svalů a jejich pojmenování.....	16
Co dělají svaly.....	16
Rytmus svalové práce.....	20
Druhy svalové práce.....	20
Formy dynamické síly.....	21
Funkční posilovací trénink.....	21
Funkční posilování s náčiním	22
Ukazatele funkčního posilovacího tréninku vytrvalostní síly.....	22
Nejčastěji používané tréninkové metody rozvoje vytrvalostní síly s využitím lehkého náčiní.....	24
Osobní zápis.....	27
Ukázkové programy kondičního silově-vytrvalostního tréninku.....	27
Zásobník posilovacích cviků.....	30
Náčiní.....	30
Jak pracovat se zásobníkem cviků.....	32
Základní polohy posilovacích cviků.....	33

Soubor I Posilování s krátkými gumičkami (rubber band).....	34
Gumičky s držením v rukách.....	35
Zásobník cviků s použitím dvou párů posilovacích gumiček.....	58
Soubor II Posilování s jednoručními činkami.....	91
Soubor III Posilování s těžkou tyčí (body bar)	126
Soubor IV Posilování s těžkou nakládací činkou	147
Nakládací činka.....	148
Nakládací kotouče.....	174
Soubor V Univerzální tréninková lavice.....	187
Nakládací činka, jednoruční činky, kotouče.....	188
Malý terminologický slovníček.....	205
Použitá literatura.....	207