

OBSAH

Úvod	3
Posilovací fitness program	3
Účinky posilovacího programu	4
Faktory určující silové schopnosti	5
Techniky posilovacího programu	10
Cíle posilovacího programu ve fitness	11
Hlavní principy posilování (FITT)	12
Některá doporučení pro posilovací program	14
Začínáme cvičit	21
Zahřátí (warm-up) a uklidnění (cool-down)	24
Soubor strečinkových cviků	25
Soubor posilovacích cviků	32
• Posilování s jednoručními činkami	32
• Posilování s gumovým kroužkem	33
• Posilování proti odporu hmotnosti vlastního těla	34
Soubor cviků	36
Soubor stabilizačních cviků	83
Tvorba cvičebního programu	94
Typy programů	95
Jednoduché cvičební programy	97

