
OBSAH

ÚVOD	5
NEŽ ZAČNEME POSILOVAT	7
CO JE SÍLA A JAK VZNIKÁ	9
Svalová síla a druhy svalů	9
Fyziologické předpoklady růstu svalové síly	10
Biomechanické zákonitosti	11
Druhy síly	14
JAK POSILOVAT	16
Charakter posilovacích cviků	16
Výběr posilovacích cviků	18
Velikost zatížení	18
Počet opakování cviků a počet sérií	19
Tempo cvičení	20
Přestávky mezi sériemi cviků	20
Intenzita práce při posilování	21
Vztah objemu a intenzity práce při posilování	22
Dýchání při posilování	23
Uvolnění svalstva	23
Ztráta síly	24
METODY A FORMY POSILOVÁNÍ	26
Metoda izometrická	26
Metoda izotonická	27
Metoda intermediální	27
Metoda brzdívá	27
Kulturistika	28
Kruhový trénink	29

NA ČEM ZÁVISÍ VÝSLEDEK POSILOVÁNÍ	31
Frekvence posilování	31
Délka tréninku	31
Závislost na denní a roční době	32
ZDRAVOTNÍ A PEDAGOGICKÉ ZÁSADY POSILOVÁNÍ	33
Kdy začít s posilováním	33
Síla mužů a síla žen	35
Záporné vlivy na zdraví	36
Problém emoce při posilování	37
Měření a kontrola přírůstku síly	37
Příprava organismu k posilování	42
Zařazení do cvičebních hodin	43
Pedagogické zásady posilování	46
PRAKTICKÉ PŘÍKLADY POSILOVACÍ GYMNASTIKY	47
POSILOVÁNÍ BEZ NÁČINÍ	48
Posilovací cvičení jednotlivců	48
Svalstvo horních končetin	48
Břišní svalstvo	57
Zádové svalstvo	69
Svalstvo dolních končetin	78
Posilovací cvičení ve dvojicích	89
Svalstvo horních končetin	89
Břišní svalstvo	92
Zádové svalstvo	97
Svalstvo dolních končetin	102
Zvedání a nošení	105
Zvedání	106
Nošení	110
Úpoly	118
Přetahy	119
Přetlaky	124
Drobné způsoby zápasu (křížkování)	127
POSILOVÁNÍ S NÁČINÍM	135
Posilovací cvičení s lehkými činkami	135
Svalstvo horních končetin	135
Břišní svalstvo	144
Zádové svalstvo	149
Svalstvo dolních končetin	152

Posilovací cvičení s těžkou činkou	154
Svalstvo horních končetin	155
Břišní svalstvo	163
Zádové svalstvo	166
Svalstvo dolních končetin	169
Celkově posilující cvičení	174
Posilovací cvičení s plným míčem	177
Svalstvo horních končetin	177
Břišní svalstvo	180
Zádové svalstvo	185
Svalstvo dolních končetin	188
Posilovací cvičení spojené s rozvíjením postřehu a pohotovosti	191
POSILOVÁNÍ NA NÁRADÍ	197
Posilovací cvičení s lavičkami	197
Svalstvo horních končetin	198
Břišní svalstvo	204
Zádové svalstvo	209
Svalstvo dolních končetin	210
Posilovací cvičení na žebřinách	212
Svalstvo horních končetin	213
Břišní svalstvo	218
Zádové svalstvo	225
Svalstvo dolních končetin	228
Posilovací cvičení na šplhací tyči a laně	232
Posilovací cvičení na žebříku a průlezce	235
Posilovací cvičení na hlavním gymnastickém náradí: hrazdě, kruzích, bradlech	238
Hrazda	238
Kruhy	240
Bradla	244
Posilovací cvičení na metacím náradí: bedně, koni, koze Svalstvo horních končetin	246
Břišní svalstvo	248
Zádové svalstvo	250
Svalstvo dolních končetin	252
IZOMETRICKÉ POSILOVÁNÍ	254
Izometrická cvičení bez náčiní	254
Svalstvo horních končetin	254
Břišní svalstvo	255

Zádové svalstvo	256
Svalstvo dolních končetin	256
Izometrická cvičení s popruhem	258
Svalstvo horních končetin	258
Zádové a šíjové svalstvo	259
Svalstvo dolních končetin	259
Izometrická cvičení na hrazdě	259
Svalstvo horních končetin	260
Břišní svalstvo	260
Zádové svalstvo	261
Svalstvo dolních končetin	262
UVOLŇOVACÍ CVIKY	264
Svalstvo horních končetin	264
Svalstvo dolních končetin	265
Různé kvalitativní stupně uvolnění	266
PŘÍKLADY KRUHOVÉHO TRÉNINKU	269
PŘÍKLADY POSILOVACÍCH CVIČENÍ V RÁMCI DOMÁCÍ GYMNASTIKY	272
Posilovací cvičení s expandery — gumovými siliči	272
Posilovací cvičení s gumovou šňůrou	276
PŘÍKLADY POSILOVACÍCH CVIČENÍ V PŘÍRODĚ	283
Posilovací cvičení s kamenem	283
Posilovací cvičení s metrovým polenem	291
Posilovací cvičení s pytlek písku	297
Posilovací cvičení při přetahu lanem	301
Posilovací cvičení na rovné větvi	303
LITERATURA	306