

OBSAH

sign. 2-1473-2B

Úvod 6

Silový trénink pro každého 8

FYZIOLOGIE ČLOVĚKA 10

Přehled svalů 12

Jak svaly pracují 14

Jak svaly rostou 18

Jak trénink podporuje
růst svalů 20

Jak trénink zvyšuje
pevnost kostí 24

Mechanika
pohybu 26

Energie pro naše svaly 28

Energie pro silové cvičení 30

Jak zjistíte svoje
energetické požadavky 32

Stravování při silovém
tréninku 34

Mozek a silový trénink 38

SILOVÁ CVIČENÍ 42

Úvod ke cvikům 44

Slovníček termínů 50

CVIKY NA NOHY 52

Zadní dřep se zátěží 54
Variace 56

Tlak nohama 58

Hack dřep 60

Statický výpad s činkami 62
Variace 64

Výšlap s činkami 66

Zakopávání 68
Variace 70

Posilování na míči 72

Předkopávání 74
Variace 76

Most s činkou 78
Variace 80

Výpony 82
Variace 84

Klasický mrtvý tah 86
Variace 88

CVIKY NA HRUDNÍK 90

Tlaky s činkou 92
Variace 94

Tlaky s jednoručními
činkami 96
Variace 98

Rozpažování s kladkami 100
Variace 102

Rozpažování na stroji 104

Rozpažování
s jednoručkami 106



CVIKY NA ZÁDA 108

Stahování horní kladky 110
Variace 112

Horizontální přitahy v sedě 114
Variace 116

Krčení ramen 118

CVIKY NA RAMENA 122

Tlaky z ramen se vzpěračskou činkou 124
Variace 126

Upažování s jednoručkami 128
Variace 130

Předpažování s činkami 132
Variace 134

Rozpažování v předklonu 136
Variace 138

CVIKY NA PAŽE 140

Bicepsový zdvih 142
Variace 144

Tricepsová extenze 146
Variace 148

Tricepsová stahy kladky 150
Variace 152

CVIKY NA BŘICHO 154

Prkno s rotací 156

Prkno stranou s rotací 158

Zkracovačky na míči 160
Variace 162

Přednožování ve visu 164
Variace 166

Rotace s kladkou 168
Variace 170

JAK PŘEDCHÁZET ZRANĚNÍM 172

Riziko zranění 174

Opožděná svalová bolest 176

Častá zranění 178

Zranění ramene 179

Zranění lokte 180

Zranění beder 181

Zranění kyčle 182

Zranění kolene 183

Návrat k tréninku po zranění 184

Sestavení plánu 186

Cviky zaměřené na mobilitu 188

Protahování po cvičení 194

JAK TRÉNOVAT 196

Proměnné v silovém tréninku 198

Tréninkové plány 201

Růst svalů – začátečník 202

Růst svalů – pokročilý 204

Rozvoj síly – začátečník 206

Rozvoj síly – pokročilý 208

Silová vytrvalost – začátečník 210

Silová vytrvalost – pokročilý 212

Slovníček 215

Rejstřík 217

Literatura 222

O autorovi a poděkování 224