

Předmluva	5	Průpravná cvičení s činkami	56
Dějiny atletiky	7	Průprava vzpěrače	57
Vývoj vzpěračského sportu	10	Těžkoatletické cvičení	58
Vznik vzpírání	11	Všeobecně	58
Vývoj těžké atletiky v Čechách	12	Návod k závodnímu treningu	59
Těžká atletika školou duševní výchovy	13	Jak trenoval mistr světa Charles Rigoulot?	61
Co bylo toho pravou příčinou?	14	Novodobé vzpírání a jeho technika	62
Psychologie atletiky	16	Trh jednoruč	64
Těžká atletika a její význam	18	Trh s visu	65
Vzpírání břemen jest hodnotné tělesné cvičení	19	Nadhoz jednoruč od ramene	65
Cvičítí mají mladí i staří	20	Soupažný tah	68
Proč máme být silní?	21	Soupažný trh	70
Tělesná dokonalost a síla	23	Soupažný nadhoz	70
Chcete být silným?	23	Přemísťování oběma rukama	73
Tělesní škůdci — překážky k docílení síly	24	Fixírování	73
Dieta a zdrželivost	25	Přemísťování činky k rameni	74
Co máme jíst a kolik?	26	Švih	74
Jak zvýšit svalový výkon	27	Šrubby tah	75
Klid a zdravý spánek	30	Vzpírání v mostě	76
O sportovní masáži	31	Jednoruční tah	76
Výživa	32	Upřímná rada závodníkům	
Dýchání	32	Základ úspěchu spočívá ve správném naučení se technice	77
Cvičebna	33	Úkol cvičitelův jest těžký	78
Cvičebné nářadí	33	Nezanedbávejte také tělesný výcvik!	78
Úbor	33	Rozeznáváme lehký a těžký trening	79
Sportovní trening	33	Sílení sebedůvěry	79
Důležité pro začátečníky	34	Doplňovací cvičení vzpěrače	
Tréning	35	1. Cvičení vytrvalostní	80
Nejlepší treningová metoda	35	2. Gymnastika	80
Střídání cviků	36	Snižování (regulování) tělesné váhy	81
Průpravná cvičení	37	Organisace těžkoatletického sportu	82
Jakých činek — břemen máme používat?	55	Adresář klubů	84
Jak zjistíme vhodnou váhu ke cvičení?	55	České rekordy ve vzpírání břemen	86
Jak zvyšujeme váhu a počet pokusů?	55	Světové rekordy ve vzpírání břemen	87
Kdy můžeme započítat s těžkými činkami?	55	Profesionální světové rekordy	88
		Česko-německé vzpěračské názvosloví	89