

Obsah

Úvod	9
Gymnastika jako základ cvičení	11
Proč je gymnastika nejlepší	11
Něco málo z historie	11
Malý slovník	13
Zázraky lidského těla	15
Kostra = výztuž těla	15
Svaly a pohyb	16
Jak svaly pracují	16
Fyziologie svalové činnosti	17
Růst svalu	18
Dělení svalů a jejich činnost	18
Svalová dysbalance	20
Svalová rovnováha	20
Správné držení těla	21
Proč a jak cvičit	22
Tělesná kondice = dobré zdraví	22
Musíme nejen posilovat, ale i protahovat	23
Posilování s vlastní tělem	24
Výběr posilovacích cviků	25
Dýchání při posilování	25
Principy posilovacích cvičení	25
Základní rady a zásady při posilování	26
Zásobník posilovacích cviků s vlastním tělem	28
Jak pracovat se zásobníkem cviků	28
Základní polohy posilovacích cviků – základ kvality cvičení	29
Soubor I – Zásobník cviků pro posilování svalů krku, zádových svalů, svalů hrudníku a svalů horních končetin	37
Funkce svalů krku	37
Funkce svalů zádových	37
Funkce svalů hrudníku	38
Funkce svalů horních končetin	38
Popisy cviků	42

Soubor II – zásobník cviků pro posilování břišních svalů	100
Funkce břišních svalů	100
Pokyny k nácviku techniky posilování břišních svalů	102
Nácvik techniky dýchání při posilování břišního svalstva	105
Popisy cviků	107
Soubor III – zásobník cviků pro posilování svalů dolních končetin a hýždí	160
Funkce svalů dolních končetin a hýždí	160
Popisy cviků	165
Literatura	207