

Obsah

I. Slovo vydavatele	7
II. Čas na změnu	8
• NEŽÁDOUCÍ STEREOTYP	8
• OPAČNÝ EXTRÉM	8
• MALÁ ZMĚNA CVIKU	8
III. Trénink mírně pokročilých	9
• NOVÝ TRÉNINK	9
• TRÉNINKOVÝ PROGRAM	9
• POPIS CVIKŮ	10
• Bench press	10
• Upažování na šikmé lavici	11
• Shyby širokým úchopem	11
• Veslo	11
• Přítahy činky k bradě	11
• Dřepy	12
• Mrtvé tahy	12
• Zakopávání vleže	13
• Zvedání nohou ve visu	13
• Stahování kladky vkleče s vytáčením	13
• Bicepsové zdvihy s velkou činkou ve stoji	14
• Francouzské tlaky vleže s velkou činkou	14
IV. Rozbor svalové partie – zádové svaly	16
• ANATOMIE ZÁDOVÝCH SVALŮ	16
• PŘI POSILOVÁNÍ SE MUSÍTE ZAMĚŘIT	16
• PŘÍKLAD TRÉNINKU NA ROVNOMĚRNÝ ROZVOJ ZAD	17
• Shyby	17
• Přítahy velké činky v předklonu	18
• Přítahy kladky zespodu úzkým úchopem	19
• TRÉNINK NA ŠÍŘI ZAD	19
• Shyby širokým úchopem za hlavu	21
• Veslování s tyčí	21
• Stahování kladky ve stoji nadhmatem	21
• Přítahy kladky zespodu vsedě	23
• TRÉNINK NA VYPLNĚNÍ, PLASTICITU A MASIVITU ZAD	23
• Shyby širokým úchopem před hlavu	23
• Přítahy činky v předklonu širokým úchopem	23
• Přítahy jednoruční činky v předklonu	24
• Přítahy vsedě na přístroji s oporou hrudníku	24

• TRÉNINK NA ROZVOJ STŘEDNÍ A SPODNÍ ČÁSTI ŠIROKÉHO SVALU ZÁDOVÉHO	24
• Shyby paralelním úchopem	24
• Přitahy velké činky podhmatem	25
• Stahování horní kladky podhmatem	25
• Přitahy spodní kladky jednoruč	26
• ZÁKLADNÍ PŘEDPOKLADY ÚSPĚŠNOSTI ROZVOJE ZÁDOVÝCH SVALŮ	27

V. Výživa

• BÍLKOVINY – ZÁKLADNÍ STAVEBNÍ MATERIÁL	29
• Co jsou vlastně bílkoviny a v čem je jejich jedinečnost?	30
• Jaký má dělení praktický význam?	30
• Co je přiměřené množství bílkovin pro kulturisty?	32
• Proteinové koncentráty	37
• Jaký zvolit proteinový koncentrát?	37
• Dle čeho posuzujeme hodnotu přírodních zdrojů bílkovin?	38
• Jak probíhá trávení bílkovin?	39
• Zásadní přednosti použití aminokyselinových přípravků	40
• Nevýhody jejich použití	40
• Větvené aminokyseliny (BCAA).	40
• Praktický význam větvených aminokyselin v kulturistice	40
• Kdy a v jakém množství brát větvené aminokyseliny?	41

VI. Zajímavosti a novinky ze světa kulturistiky

• AEROBNÍ TRÉNINK NEBO POSILOVÁNÍ?	42
• BOJ PROTI PŘETŘÉNOVÁNÍ	43
• NÁSOBNÉ SÉRIE PŘINÁŠEJÍ BOLEST, ALE TAKÉ PŘÍRŮSTKY	44
• FORSKOLIN: SPALUJE TUK A ZVYŠUJE HLADINU TESTOSTERONU	45
• VÍTE, ŽE...	45

VII. Seznam tabulek

• Tréninkový program	9
• Příklad tréninku pro rovnoměrný rozvoj zad	17
• Postavení nadloktí vůči trupu	18
• Trénink na šíři zad	20
• Trénink na vyplnění, plasticitu a masivitu zad	23
• Trénink na rozvoj střední a spodní části širokého svalu zádového	24
• Základní doporučení pro množství přijatých bílkovin	33
• Biologická hodnota různých druhů bílkovinných zdrojů	39