

# Obsah

<b>I) Slovo vydavatele</b> . . . . .	7
<b>II) Úvod autora</b> . . . . .	9
<b>III) Proč cvičit?</b> . . . . .	10
• Nedostatek pohybu . . . . .	10
• Obezita . . . . .	10
• Měření tělesného tuku . . . . .	11
• Metoda bioelektrické impedance . . . . .	12
• Měření tuku pomocí kaliperu . . . . .	12
• Index tělesné hmotnosti . . . . .	12
• Pohled do zrcadla . . . . .	12
• Stravovací návyky . . . . .	12
• Genetické aspekty . . . . .	12
• Hubenost . . . . .	13
<b>IV) Kde cvičit?</b> . . . . .	14
• Výběr fitness centra . . . . .	14
• Cvičení doma . . . . .	14
<b>V) Jak cvičit?</b> . . . . .	15
• Tréninkový plán . . . . .	15
• Opakování . . . . .	15
• Série . . . . .	15
• Rozvoj parametrů jednotlivých svalů . . . . .	15
• Vytrvalostní síla . . . . .	15
• Svalová hypertrofie . . . . .	15
• Trénink pro maximální sílu . . . . .	16
• Intenzita tréninku . . . . .	16
• Intenzifikační postupy . . . . .	17
• Princip dopomoci . . . . .	17
<b>VI) Tréninkový plán pro začátečníky</b> . . . . .	18
• Svalový korzet . . . . .	18
• Základní tréninkový program . . . . .	19
• Popis cviků . . . . .	19
• Obrácené zkracovačky . . . . .	19
• Metronomy . . . . .	19
• Stahování kladky svrchu širokým úchopem . . . . .	19
• Přítahy kladky zespondu paralelním úchopem . . . . .	20
• Upažování na šikmé lavici . . . . .	20

• Pullovery	20
• Upažování ve stoji	20
• Tlaky na leg pressu	21
• Výpady	21
• Rotace s tyčí za hlavou vsedě	21

## VII) Základní předpoklady úspěšně prováděného tréninku

• Vždy se rozcvičte	22
• Nezadržujte dech	22
• Každé opakování provádějte v plném rozsahu pohybu	23
• Zvedejte přiměřené váhy	23
• Plně se soustřeďte na cvičení	23
• Necvičte častěji než třikrát týdně	23
• Snažte se cvičit vždy ve stejnou dobu	24
• Najděte si vhodného tréninkového partnera	24
• Snažte se neustále zvyšovat zatížení svého organismu	24
• Opakování provádějte středním tempem	24

## VIII) Kvalitní výživa

• Anabolismus	25
• Katabolismus	25
• Metabolismus	25
• Růst svalu	25
• Práce svalu	26
• Energetické zdroje pro práci svalu	26
• Glykogenová superkompenzace	27
• Sacharido-proteinový koncentrát	27
• Proteinový koncentrát	28
• Základní principy výživy	28

## IX) Tréninková specializace

• Zaostávající svalovou partii zařadte na začátek tréninku	30
• Zaostávající svalovou partii zařadte na závěr tréninku	30
• Zaostávající svalovou partii zařadte zcela samostatně	31
• Více neznamená lépe	31
• Využijte intenzifikačních tréninkových principů	31
• Věnujte mimořádnou pozornost výživě a suplementaci	32

## X) Rozbor svalové partie – prsní svaly

• Co je vlastně hrudní koš?	33
• Jak zvětšit hrudní koš?	33
• Anatomie prsních svalů	35

- Cviky a jejich působení . . . . . 35
- Specializace na horní oblast prsních svalů . . . . . 36
- Specializace na spodní oblast prsních svalů . . . . . 37
- Specializace na střední a vnitřní část prsních svalů . . . . . 37

**XI) Strečink** . . . . . 40

- Protahovací cviky a jejich popis . . . . . 40

**XII) Zajímavosti a novinky ze světa kulturistiky** . . . . . 41

- Více svalové hmoty s pomocí karnitinu . . . . . 41
- Kratší trénink znamená vyšší hladinu testosteronu . . . . . 42
- Aerobní trénink před nebo po tréninku? . . . . . 43
- Voda – elixír života . . . . . 44