

Obsah

Úvod	8	Tlaky v sedě na přístroji	31
Body basics	10	Backfly	32
Kosti	11	Přitahování jednoručky k boku	33
Klouby a vazy	12	Zvedání ramen	34
Svaly – motor pohybu	13	Vzpřimování trupu (Hyperextenze)	35
Struktura svalu	13	Svalstvo ramen a paží	36
Princip fungování svalů	15	Upažování	36
Agonisté, antagonisté a synergisté	16	Bicepsový zdvih na přístroji	37
Jak si udržet správné držení těla	17	Tricepsové stahování kladky	38
Normální držení těla	17	Kliky na přístroji	39
Hyperkyfóza (kulatá záda)	18	Prsní svalstvo	40
Kyfóza celé páteře	19	Pec deck (Butterfly)	40
Hyperlordóza	19	Benchpress v sedě	41
Kombinace hyperkyfózy a hyperlordózy	20	Upažování vleže	42
Plochá záda	21	Tlak v lehu (Benchpress)	43
Kardiovaskulární systém	21	Břišní svalstvo	44
Silový trénink	23	Crunch s pomocí power rolleru	44
Význam silového tréninku pro fitness sportovce	23	Crunch na tréninkové lavici	45
Dosažení a stupňování všeobecné výkonnosti	23	Předklony na přístroji	46
Zlepšení vzhledu	24	Hýžďové svalstvo a svalstvo nohou	47
Redukce tukové zásoby	24	Zanožování	47
Udržení zdravých kostí	25	Unožování	48
Úrazová prevence	25	Leg press	49
Prevence vadného držení těla	25	Zakopávání vsedě	50
Úvod do terminologie	26	Předkopávání	51
Posilovací cvičení	29	Roznožování	52
Svaly zad a šíje	29	Přinožování	53
Stahování horní kladky	29	Výpony	54
Přitahování spodní kladky	30	Dřepe	55
		Silový trénink ve fitness centru – tak to funguje!	56
		Metody tréninku	56
		Jak určit správnou velikost odporu	61
		Správný silový trénink má systém	62

Všeobecné pokyny pro silový trénink	69	Speciální pokyny pro trénink ...	79
Vytrvalostní trénink	74	Recumbent bike	79
Význam vytrvalostního tréninku pro fitness sportovce	74	Přístroj simulující chůzi do schodů (stepper)	80
Zlepšení všeobecného „fitness“	75	Běžecový trenažér	81
Redukce hmotnosti	75	Elipsový trenažér	82
Zdravotní prevence	75	Veslovací trenažér	84
Přístroje pro vytrvalostní trénink	77	Vytrvalostní trénink ve fitness centru – tak to funguje!	86
Bicyklový trenažér	77	Metody tréninku	86
		Trénink a tepová frekvence	88
		Zóny tepové frekvence a cíle tréninku	90
		Trénink pro spalování tuků	91
		Jak najít správné tempo	92
		Všeobecné pokyny pro vytrvalostní trénink	93
		Trénink pohyblivosti	95
		Význam tréninku pohyblivosti pro fitness sportovce	95
		Optimalizace provedení pohybu	95
		Prevence zranění	96
		Prevence vadného držení těla	96
		Zrychlení regeneračního procesu	97
		Cviky pro zlepšení pohyblivosti	98
		Protahování postranního šijového svalstva	98
		Protahování zadního šijového svalstva	98
		Protahování zádového svalstva v oblasti lopatek	99
		Protahování svalstva ramenního kloubu	99
		Protahování zádového svalstva	100
		Protahování natahovačů loketního kloubu	100





Protahování ohybačů loketního kloubu	101
Protahování prsního svalstva	101
Protahování přední strany těla	102
Protahování postranního svalstva trupu	102
Protahování hýžďového svalstva	103
Protahování natahovačů kolenního kloubu	103

Protahování ohybačů kolenního kloubu	104
Protahování adduktorů stehna	104
Protahování ohybačů kyčelního kloubu	105
Protahování lýtkového svalstva	105

Trénink pohyblivosti ve fitness centru

– tak to funguje!	106
-------------------------	-----

Tréninková jednotka

Warm-up

Všeobecné zahřátí	108
Individuální warm-up	109
Specifický warm-up	110

Hlavní část tréninku

Cool-down

Vyklusání	111
Strečink	111

Plánování a řízení tréninku .

Stav reálný a ideální	112
Minimální a optimální	113
Aerobik, wellness a spol.	115
Plán tréninku a motivace ...	116

Dodatek

Volba vhodného fitness centra	120
Slovníček pojmů	124
Rejstřík	127