

Obsah

Předmluva..... 8

Úvod..... 9

Co je šetrný silový trénink? ... 9

Jak používat tuto knihu..... 10

Více síly díky

šetrnému silovému tréninku..... 12

Co je síla?..... 12

Maximální síla 14

Rychlostní síla 14

Vytrvalostní síla 14

Jaký význam má

pro nás síla?..... 14

1. Preventivní význam 15

2. Rehabilitační význam 16

3. Význam pro psychiku 17

4. Význam pro fyzickou

stránku 17

Jak lze získat více síly?..... 17

Izometrický svalový trénink..... 18

Izotonický silový trénink..... 18

Druhy svalové práce 19

Na čem závisí naše síla?..... 19

Věk 20

Pohlaví 20

Motivace a momentální

kondice 20

Koordinální schopnost..... 21

Jak intenzivní je „šetrný”

trénink?..... 22

Maximální síla 22

Subjektivní pocit ze zatížení..... 24

Lidské tělo 26

Co nám umožňuje pohyb..... 26

Kosti a klouby 27

Výstavba kostí..... 27

Pohyb prostřednictvím

kloubů 28

Svaly 29

Typy svalstva 30

Fascinující výstavba svalu..... 31

Svalová kontrakce..... 32

Pohyb prostřednictvím svalů 33

Svaly v rovnováze 35

Správné držení těla 36

Vadná držení těla 37

Jaké geny, takové svaly..... 39

Čím se živí naše svaly? 41





Pohádky a mýty o svazech... 42

Přizpůsobení těla tréninku... 46

Systém šetrného tréninku 48

Závaží a další kilogramy 48

Trénink s vlastní tělesnou
hmotností 48

Trénink s malým náčiním 49

Trénink s činkami 50

Trénink na posilovacích strojích 51

Přehled cviků 53

Trénink horní poloviny
zad a šíje 54

Trénink dolní poloviny zad 60

Trénink ramen a paží 62

Trénink prsního svalstva 68

Trénink břicha a boků 72

Trénink hýžděového svalstva..... 77

Trénink svalstva
dolních končetin..... 81

Trénink pro zpevnění
celého těla..... 87





Protahovací cvičení.....	89
Napětí versus uvolnění.....	89
Přehled protahovacích cviků.....	90

Optimální trénink.....	99
-------------------------------	-----------

Tréninková jednotka	99
Warm-up	100
Hlavní část tréninku - workout	102
Cool-down	102

Regenerace	105
Sauna	105
Masáž.....	105
Regenerační opatření pro stimulaci vědomí vlastního těla	106
Regenerační trénink	106

Plánování tréninku.....	106
Stanovení cílů	108
Veďte si záznamy o tréninku ...	109
Jak často a jak dlouho trénovat?	109
Jak intenzivně trénovat?	110
Obměny cviků a zatížení	112
Jaké zvolit pořadí cviků?.....	113
Motivace	115
Naslouchejte svému tělu.....	116

Pokyny pro trénink	117
Body-check.....	117
Tréninkové oblečení a vybavení	117
Opakování a série	118
Dýchání	118
Rychlost	119

Trénink pro zdraví	119
---------------------------------	------------

Trénink při obtížích se zády.....	122
--	------------

Trénink pro starší generaci.....	123
---	------------

Slovník pojmů	124
Rejstřík	126