

OBSAH

I/ Úvod

1. Co se skrývá pod pojmem kondiční posilování?	7
2. Kde jsou počátky vzniku silového cvičení?	8
3. Kdo byl zakladatelem dnešní formy posilování s břemeny ve světě?	9
4. Jaký vliv má kondiční posilování na brannost obyvatelstva a mládeže?	11
5. Využívá se posilování i v jiných sportovních odvětvích? . . .	11
6. Je zájem o posilování i v Československu?	12

II/ Otázky začínajících cvičenců

7. V kterém věku začít s cvičením?	13
8. Je možné v období před pubertou dosáhnout výraznějších svalových přírůstků?	13
9. Jaké nářadí a náčiní při vlastním tréninku používat?	14
10. Jak předcházet úrazům a zraněním při tréninku?	18
11. Jaké jsou základní hygienické požadavky na trénink?	19
12. Jak často cvičit?	20
13. Kolik sérií a opakování vykonávat?	20
14. Jak dlouhý odpočinek volit mezi sériemi?	20
15. Je nutné znát správnou techniku provádění posilovacích cviků?	21
16. Mají se provádět pravidelné záznamy o tréninku?	21
17. Jak správně dýchat při cvičení?	22
18. Je důležité rozcvičit se před cvičením?	
19. A co uvolnění po skončení tréninku?	23
20. Jak postupovat v období po úrazu, onemocnění nebo přetrénování?	23
21. Jaký trénink zvolit pro začátečníky?	24
22. Jak velikou zátěž volit při cvičení?	29
23. Jak pokračovat ve cvičení dál?	29
24. Jakým způsobem provádět kontrolu účinnosti tréninku? . .	41
25. Provozují se při posilovacím cvičení i doplňkové sporty? . .	42

26. Je možné provozovat posilovací trénink i v přírodě bez použití činek?	43
27. Jaký vliv má kouření na cvičení?	50

III/ Využití principů při sestavení tréninku

28. Existuje absolutně nejlepší tréninková metoda?	51
29. Jak sestavit tréninkový plán?	51
30. Jaké je základní dělení posilovacího tréninku?	52
31. Jak využít při sestavování tréninku principu postupného zvyšování zátěže?	53
32. Jak využít při sestavování tréninku principu pyramidy?	54
33. Jak využít při sestavování tréninku principu vložených sérií?	54
34. Jak využít při sestavování tréninku principu předúnavy procvičovaného svalu?	54
35. Jak využít při sestavování tréninku principu časové přednosti?	55
36. Jak využít při sestavování tréninku principu specializace?	55
37. Jak využít při sestavování tréninku principu štěpeného tréninku?	55
38. Jak využít při sestavování tréninku principu intenzivního tréninku?	56
39. Jak využít při sestavování tréninku principu násobných sérií?	56
40. Jak využít při sestavování tréninku principu kombinace?	57
41. Jak využít v tréninku principu striktních opakování?	58
42. Jak využít v tréninku principu oklamání?	58
43. Jak využít v tréninku principu zkráceného pohybu?	59
44. Jak využít v tréninku principu brzdivého pohybu?	60
45. Jak využít v tréninku principu odrazu?	60
46. Jak využít v tréninku principu vynucených opakování?	60
47. Jak využít v tréninku principu zastávek?	61
48. Jak využít v tréninku principu izolace?	61
49. Jak využít v tréninku principu vrcholného smrštění?	62
50. Jak využít v tréninku principu držení vrcholného smrštění?	62

IV/ Kondiční kulturistika

51. Co to je vlastně kondiční kulturistika?	63
52. Jaké poslání má kondiční kulturistika v základní a rekreační tělesné výchově?	63

53. Jaké rozeznáváme formy kondiční kulturistiky?	64
54. Jaké jsou základní pokyny pro sestavení cvičební jednotky při individuální kondiční kulturistice mužů?	65
55. Jak je sestavena hodina kolektivní kondiční kulturistiky mužů?	66
56. Jak reaguje tělo ženy na cvičení se zátěží?	68
57. Co by měla žena vědět před zahájením cvičení kondiční kulturistiky?	73
58. Jakou hmotnost břemene volit při cvičení žen?	73
59. Mohou ženy vykonávat všechny cviky jako muži?	74
60. Je menstruace překážkou při kondičním kulturistickém cvičení?	75

V/ Svalové skupiny a jejich procvičování

61. Co je důležité vědět o svém těle?	76
62. Jak posilovat svalstvo hrudníku?	76
63. Jak sestavit tréninkový program pro rozvoj svalstva hrudníku?	85
64. Jak posilovat svalstvo zad?	85
65. Jak sestavit tréninkový program na rozvoj zádových svalů?	95
66. Jak posilovat svalstvo šíje a krku?	95
67. Jak sestavit tréninkový program pro cvičení svalstva krku a šíje?	96
68. Jak posilovat svalové skupiny pletence ramenního?	97
69. Jak sestavit tréninkový program pro rozvoj svalstva pletence ramenního?	105
70. Je možné cvičením rozšířit ramena?	106
71. Jak posilovat svalstvo stehen?	107
72. Jak sestavit tréninkový program pro rozvoj svalstva stehen?	115
73. Jak posilovat svalstvo lýtkové?	116
74. Jak sestavit tréninkový program pro rozvoj lýtkového svalstva?	117
75. Jak posilovat svalstvo břišní?	119
76. Jak sestavit tréninkový program pro rozvoj břišního svalstva?	126
77. Jak posilovat svalstvo paží?	126
78. Jak sestavit tréninkový program pro rozvoj svalstva paží?	135

VI/ Význam stravy při kulturistickém cvičení

79. Je správná výživa nutná při kulturistickém cvičení?	137
80. Co má vlastně kulturista jíst?	137
81. Kolikrát denně přijímat potravu?	138
82. Jaký význam mají ve stravě bílkoviny?	140
83. Co to jsou sacharidy?	141
84. Jsou tuky energeticky nejbohatší živinou?	142
85. A co vitamíny?	143
86. Dochází při přípravě stravy ke ztrátám vitamínů?	147
87. Kdy je důležitý zvýšený příjem minerálních látek?	148
88. Jak dlouho po jídle zahájit cvičení?	148
89. Je nutné dodržovat dietu při kondičním cvičení?	149
90. Omezuje se příjem tekutin při kulturistickém cvičení?	150
91. Jak zvýšit svou tělesnou hmotnost?	151

VII/ Sportovní kulturistika

92. Jak je kulturistika organizována a jaký je systém jejich soutěží?	152
93. Jakých úspěchů dosáhli naši kulturisté při startech v zahraničí?	152
94. S jakými soutěžními formami kulturistiky se můžeme u nás setkat?	154
95. Jaký je průběh soutěží v kategorii mužů?	155
96. Jaké soutěže jsou organizovány pro dorostence?	156
97. Co je to silový trojboj?	157
98. A co ženská sportovní kulturistika?	158
99. Jaká nejvyšší soutěž se pořádá pro nejlepší kulturisty světa?	160
100. Upravují si závodníci před soutěží pokožku?	162