

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 všeobec- né 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
Vytrvalostní trénink	74
Význam vytrvalostního tréninku pro fitness sportovce	74
Zlepšení všeobecného „fitness“	75
Redukce hmotnosti	75
Zdravotní prevence	75
Přístroje pro vytrvalostní trénink	77
Bicyklový trenažér	77

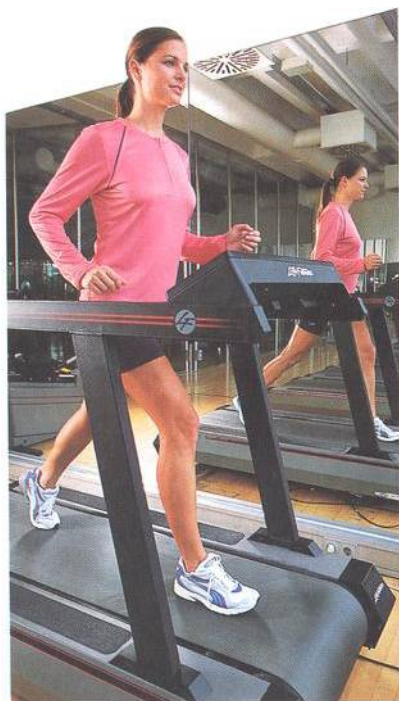
Speciální pokyny pro trénink ...	79
Recumbent bike	79
Přístroj simulující chůzi do schodů (stepper)	80
Běžecový trenažér	81
Elipsový trenažér	82
Veslovací trenažér	84

Vytrvalostní trénink ve fitness centru – tak to funguje!	86
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

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	108
----------------------------------	------------

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

Hlavní část tréninku	110
-----------------------------------	------------

Cool-down	111
Vyklusání	111
Strečink	111

Plánování a řízení tréninku	112
--	------------

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

Dodatek	120
----------------------	------------

Volba vhodného fitness centra	120
Slovníček pojmů	124
Rejstřík	127