

Obsah

Předmluva	7
Úvod	9
Správné držení těla	11
Kosterní soustava	12
Svalová soustava – svaly	14
Kosterní svaly	14
Další funkce svalů a jejich pojmenování	16
Co dělají svaly	16
Rytmus svalové práce	20
Druhy svalové práce	20
Formy dynamické síly	21
Funkční posilovací trénink	21
Funkční posilování s náčiním	22
Ukazatele funkčního posilovacího tréninku vytrvalostní síly	22
Nejčastěji používané tréninkové metody rozvoje vytrvalostní síly s využitím lehkého náčiní	24
Osobní zápis	27
Ukázkové programy kondičního silově-vytrvalostního tréninku	27
Zásobník posilovacích cviků	30
Náčiní	30
Jak pracovat se zásobníkem cviků	32
Základní polohy posilovacích cviků	33

Soubor I Posilování s krátkými gumičkami (rubber band).....	34
Gumičky s držením v rukách.....	35
Zásobník cviků s použitím dvou párů posilovacích gumiček.....	58
 Soubor II Posilování s jednoručními činkami.....	91
 Soubor III Posilování s těžkou tyčí (body bar)	126
 Soubor IV Posilování s těžkou nakládací činkou	147
Nakládací činka.....	148
Nakládací kotouče.....	174
 Soubor V Univerzální tréninková lavice	187
Nakládací činka, jednoruční činky, kotouče	188
 Malý terminologický slovníček.....	205
 Použitá literatura	207