

Obsah

Úvod	7
Kondice	9
Pohybové schopnosti	9
Formy dynamické síly	10
Proč, kdy a jak začít cvičit	11
Musíme posilovat, ale i protahovat	12
Dýchání při cvičení	13
Funkční kruhový trénink	14
Stavba programu funkčního kruhového tréninku	14
1. část – rozcvičení – zahřátí	14
2. část – hlavní – funkční kruhový trénink – cvičení na stanovištích	15
3. část – uklidnění	15
Ukazatele funkčního kruhového tréninku vytrvalostní síly	16
Pohybová úroveň jednotlivce nebo skupiny cvičících	16
Celková doba cvičení	17
Volba metody cvičení	17
Počet stanovišť	17
Pořadí stanovišť	18
Doba cvičení na jednotlivých stanovištích	18
Výběr cviků	18
Řazení cviků	20
Volba náčiní a nářadí na stanovištích	20
Počet cviků v jednom okruhu	21
Počet okruhů	21
Intenzita cvičení	21
Volba hudby	23

Funkční kruhové tréninky pro domácí i skupinové cvičení	26
1 Komplexní posilování s vlastní vahou	28
2 Komplexní posilování s vlastní vahou	32
3 Komplexní posilování s vlastní vahou	36
4 Komplexní posilování s vlastní vahou	40
5 Komplexní posilování s vlastní vahou	44
6 Komplexní posilování s vlastní vahou	48
7 Komplexní posilování s vlastní vahou	52
8 Posilování břicha prováděné s vlastní vahou – speciál	56
9 Posilování břicha prováděné s vlastní vahou – speciál	60
10 Posilování nohou a hýždí prováděné s vlastní vahou – speciál ...	64
11 Posilování nohou a hýždí prováděné s vlastní vahou – speciál ...	68
12 Komplexní posilování s lehkým náčiním	72
13 Komplexní posilování s lehkým náčiním	76
14 Komplexní posilování s lehkým náčiním	80
15 Komplexní posilování s gumičkami a vlastní vahou	84
16 Komplexní posilování s gumičkami a vlastní vahou	88
17 Komplexní posilování s lehkými činkami a vlastní vahou	92
18 Komplexní posilování s lehkými činkami a vlastní vahou	96
19 Posilování paží a zad s lehkými činkami – speciál	100
20 Posilování horní části těla s činkami – speciál	104
21 Komplexní posilování s nakládací činkou	108
22 Komplexní posilování s nakládací činkou	112
23 Posilování horní části těla na lavici – speciál	116
24 Posilování horní části těla na lavici – speciál	120
25 Posilování horní části těla na lavici – speciál	124
26 Posilování břicha a hýždí s nakládacím kotoučem – speciál ...	128
27 Komplexní posilování s nakládacím kotoučem	132
28 Komplexní program s velkým míčem	136
Malý slovník	140
Literatura	143