

# OBSAH

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| ÚVOD . . . . .                                          | 5  |
| NEŽ ZAČNEME POSILOVAT . . . . .                         | 7  |
| CO JE SÍLA A JAK VZNIKÁ . . . . .                       | 9  |
| Svalová síla a druhy svalů . . . . .                    | 9  |
| Fyziologické předpoklady růstu svalové síly . . . . .   | 10 |
| Biomechanické zákonitosti . . . . .                     | 11 |
| Druhy síly . . . . .                                    | 14 |
| JAK POSILOVAT . . . . .                                 | 16 |
| Charakter posilovacích cviků . . . . .                  | 16 |
| Výběr posilovacích cviků . . . . .                      | 18 |
| Velikost zatížení . . . . .                             | 18 |
| Počet opakování cviků a počet sérií . . . . .           | 19 |
| Tempo cvičení . . . . .                                 | 20 |
| Přestávky mezi sériemi cviků . . . . .                  | 20 |
| Intenzita práce při posilování . . . . .                | 21 |
| Vztah objemu a intenzity práce při posilování . . . . . | 22 |
| Dýchání při posilování . . . . .                        | 23 |
| Uvolnění svalstva . . . . .                             | 23 |
| Ztráta síly . . . . .                                   | 24 |
| METODY A FORMY POSILOVÁNÍ . . . . .                     | 26 |
| Metoda izometrická . . . . .                            | 26 |
| Metoda izotonická . . . . .                             | 27 |
| Metoda intermediální . . . . .                          | 27 |
| Metoda brzdivá . . . . .                                | 27 |
| Kulturistika . . . . .                                  | 28 |
| Kruhový trénink . . . . .                               | 29 |



|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| NA ČEM ZÁVISÍ VÝSLEDEK POSILOVÁNÍ . . . . .         | 31  |
| Frekvence posilování . . . . .                      | 31  |
| Délka tréninku . . . . .                            | 31  |
| Závislost na denní a roční době . . . . .           | 32  |
| ZDRAVOTNÍ A PEDAGOGICKÉ ZÁSADY POSILOVÁNÍ . . . . . | 33  |
| Kdy začít s posilováním . . . . .                   | 33  |
| Síla mužů a síla žen . . . . .                      | 35  |
| Záporné vlivy na zdraví . . . . .                   |     |
| Problém emoce při posilování . . . . .              |     |
| Měření a kontrola přírůstku síly . . . . .          | 37  |
| Příprava organismu k posilování . . . . .           | 42  |
| Zařazení do cvičebních hodin . . . . .              | 43  |
| Pedagogické zásady posilování . . . . .             | 46  |
| PRAKTICKÉ PŘÍKLADY POSILOVACÍ GYMNASTIKY . . . . .  | 47  |
| POSILOVÁNÍ BEZ NÁČINÍ . . . . .                     | 48  |
| Posilovací cvičení jednotlivců . . . . .            | 48  |
| Svalstvo horních končetin . . . . .                 | 48  |
| Břišní svalstvo . . . . .                           | 57  |
| Zádové svalstvo . . . . .                           | 69  |
| Svalstvo dolních končetin . . . . .                 | 78  |
| Posilovací cvičení ve dvojicích . . . . .           | 89  |
| Svalstvo horních končetin . . . . .                 | 89  |
| Břišní svalstvo . . . . .                           | 92  |
| Zádové svalstvo . . . . .                           | 97  |
| Svalstvo dolních končetin . . . . .                 | 102 |
| Zvedání a nošení . . . . .                          | 105 |
| Zvedání . . . . .                                   | 106 |
| Nošení . . . . .                                    | 110 |
| Úpoly . . . . .                                     | 118 |
| Přetahy . . . . .                                   | 119 |
| Přetlaky . . . . .                                  | 124 |
| Drobné způsoby zápasu (křížkování) . . . . .        | 127 |
| POSILOVÁNÍ S NÁČINÍM . . . . .                      | 135 |
| Posilovací cvičení s lehkými činkami . . . . .      | 135 |
| Svalstvo horních končetin . . . . .                 | 135 |
| Břišní svalstvo . . . . .                           | 144 |
| Zádové svalstvo . . . . .                           | 149 |
| Svalstvo dolních končetin . . . . .                 | 152 |



|                                                                             |            |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------|
| Posilovací cvičení s těžkou činkou . . . . .                                | 154        |
| Svalstvo horních končetin . . . . .                                         | 155        |
| Břišní svalstvo . . . . .                                                   | 163        |
| Zádové svalstvo . . . . .                                                   | 166        |
| Svalstvo dolních končetin . . . . .                                         | 169        |
| Celkově posilující cvičení . . . . .                                        | 174        |
| Posilovací cvičení s plným míčem . . . . .                                  | 177        |
| Svalstvo horních končetin . . . . .                                         | 177        |
| Břišní svalstvo . . . . .                                                   | 180        |
| Zádové svalstvo . . . . .                                                   | 185        |
| Svalstvo dolních končetin . . . . .                                         | 188        |
| Posilovací cvičení spojené s rozvíjením postřehu<br>a pohotovosti . . . . . | 191        |
| <b>POSILOVÁNÍ NA NÁŘADÍ . . . . .</b>                                       | <b>197</b> |
| Posilovací cvičení s lavičkami . . . . .                                    | 197        |
| Svalstvo horních končetin . . . . .                                         | 198        |
| Břišní svalstvo . . . . .                                                   | 204        |
| Zádové svalstvo . . . . .                                                   | 209        |
| Svalstvo dolních končetin . . . . .                                         | 210        |
| Posilovací cvičení na žebřinách . . . . .                                   | 212        |
| Svalstvo horních končetin . . . . .                                         | 213        |
| Břišní svalstvo . . . . .                                                   | 218        |
| Zádové svalstvo . . . . .                                                   | 225        |
| Svalstvo dolních končetin . . . . .                                         | 228        |
| Posilovací cvičení na šplhací tyči a laně . . . . .                         | 232        |
| Posilovací cvičení na žebříku a průlezce . . . . .                          | 235        |
| Posilovací cvičení na hlavním gymnastickém nářadí:                          |            |
| hrazdě, kruzích, bradlech . . . . .                                         | 238        |
| Hrazda . . . . .                                                            | 238        |
| Kruhy . . . . .                                                             | 240        |
| Bradla . . . . .                                                            | 244        |
| Posilovací cvičení na metacím nářadí: bedně, koni, koze                     | 246        |
| Svalstvo horních končetin . . . . .                                         | 246        |
| Břišní svalstvo . . . . .                                                   | 248        |
| Zádové svalstvo . . . . .                                                   | 250        |
| Svalstvo dolních končetin . . . . .                                         | 252        |
| <b>IZOMETRICKÉ POSILOVÁNÍ . . . . .</b>                                     | <b>254</b> |
| Izometrická cvičení bez náčiní . . . . .                                    | 254        |
| Svalstvo horních končetin . . . . .                                         | 254        |
| Břišní svalstvo . . . . .                                                   | 255        |



|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Zádové svalstvo . . . . .                                            | 256 |
| Svalstvo dolních končetin . . . . .                                  | 256 |
| Izometrická cvičení s popruhem . . . . .                             | 258 |
| Svalstvo horních končetin . . . . .                                  | 258 |
| Zádové a šíjové svalstvo . . . . .                                   | 259 |
| Svalstvo dolních končetin . . . . .                                  | 259 |
| Izometrická cvičení na hrazdě . . . . .                              | 259 |
| Svalstvo horních končetin . . . . .                                  | 260 |
| Břišní svalstvo . . . . .                                            | 260 |
| Zádové svalstvo . . . . .                                            | 261 |
| Svalstvo dolních končetin . . . . .                                  | 262 |
| UVOLŇOVACÍ CVIKY . . . . .                                           | 264 |
| Svalstvo horních končetin . . . . .                                  | 264 |
| Svalstvo dolních končetin . . . . .                                  | 265 |
| Různé kvalitativní stupně uvolnění . . . . .                         | 266 |
| PŘÍKLADY KRUHOVÉHO TRÉNINKU . . . . .                                | 269 |
| PŘÍKLADY POSILOVACÍCH CVIČENÍ V RÁMCI DOMÁCÍ<br>GYMNASTIKY . . . . . | 272 |
| Posilovací cvičení s expandery — gumovými siliči . . . . .           | 272 |
| Posilovací cvičení s gumovou šňůrou . . . . .                        | 276 |
| PŘÍKLADY POSILOVACÍCH CVIČENÍ V PŘÍRODĚ . . . . .                    | 283 |
| Posilovací cvičení s kamenem . . . . .                               | 283 |
| Posilovací cvičení s metrovým polenem . . . . .                      | 291 |
| Posilovací cvičení s pytle písku . . . . .                           | 297 |
| Posilovací cvičení při přetahu lanem . . . . .                       | 301 |
| Posilovací cvičení na rovné větvi . . . . .                          | 303 |
| LITERATURA . . . . .                                                 | 306 |