

OBSAH

ÚVOD

1. Základy posilování	1
1.1 Fyziologie kosterního svalu	22
1.1.2 Druhy svalových kontrakcí	24
1.1.3 Somatotyp člověka	24
1.1.4 Zdroje energie pro svalovou práci	25
2. Metodika posilovacího tréninku	27
2.1 Rozcvičení, příprava organismu na zátěž	30
2.1.1 Zahřátí	30
2.1.2 Protahení	31
2.1.3 Strečinkové metody	32
2.2 Hlavní část – posilování	35
2.2.1 Technika posilovacích cvičení	36
2.2.2 Principy svalového růstu	37
2.2.2.1 Principy pro plánování tréninkového cyklu	37
2.2.2.2 Principy pro výběr cviků do každého tréninku	38
2.2.2.3 Principy pro správné provedení cviku	39
2.2.3 Tréninkový plán	40
2.2.4 Tréninkové systémy	45
2.3 Závěr posilovací lekce, uklidnění organismu	56
Obrazová příloha	63
LITERATURA	73
OBSAH	74

