

OBSAH

ÚVOD	3
NEŽ ZAČNEME POSILOVAT	5
CO JE SÍLA A JAK VZNIKÁ	7
Svalová síla a druhy svalů	7
Fyziologické předpoklady růstu svalové síly	8
Biomechanické zákonitosti	9
Druhy síly	12
JAK POSILOVAT	14
Charakter posilovacích cviků	14
Výběr posilovacích cviků	16
Velikost zatížení	16
Počet opakování cviků a počet sérií	17
Tempo cvičení	18
Přestávky mezi sériemi cviků	18
Intenzita práce při posilování	19
Vztah objemu a intenzity práce při posilování	20
Dýchání při posilování	21
Uvolnění svalstva	21
Ztráta síly	22
METODY A FORMY POSILOVÁNÍ	24
Metoda izometrická	24
Metoda izotonická	25
Metoda intermediální	25
Metoda brzdivá	25
Kulturistika	26
Kruhový trénink	27
NA ČEM ZÁVISÍ VÝSLEDEK POSILOVÁNÍ	29
Frekvence posilování	29
Délka tréninku	29
Závislost na denní a roční době	30
ZDRAVOTNÍ A PEDAGOGICKÉ ZÁŠADY POSILOVÁNÍ	31
Kdy začít s posilováním	31
Síla mužů a síla žen	33

Záporné vlivy na zdraví	33
Problém emoce při posilování	34
Měření a kontrola přírůstku síly	35
Příprava organismu k posilování	37
Zařazení do cvičebních hodin	38
Pedagogické zásady posilování	40

PRAKTICKÉ PŘÍKLADY POSILOVACÍ GYMNASTIKY

POSILOVÁNÍ BEZ NÁČINÍ	44
Posilovací cvičení prosná jednotlivců	44
Svalstvo horních končetin	44
Břišní svalstvo	48
Zádové svalstvo	55
Svalstvo dolních končetin	59
Posilovací cvičení prosná ve dvojicích	64
Svalstvo horních končetin	64
Břišní svalstvo	65
Zádové svalstvo	67
Svalstvo dolních končetin	70
Zvedání a nošení	71
Zvedání	72
Nošení	73
Úpoly	76
Přetahy	76
Přetlaky	78
Drobné způsoby zápasu (křížkování)	79
POSILOVÁNÍ S NÁČINÍM	83
Posilovací cvičení s lehkými činkami	83
Svalstvo horních končetin	83
Břišní svalstvo	87
Zádové svalstvo	89
Svalstvo dolních končetin	91
Posilovací cvičení s těžkou činkou	92
Svalstvo horních končetin	92
Břišní svalstvo	95
Zádové svalstvo	97
Svalstvo dolních končetin	98
Celkově posilující cvičení	100
Posilovací cvičení s plným míčem	101
Svalstvo horních končetin	101
Břišní svalstvo	103
Zádové svalstvo	105
Svalstvo dolních končetin	106
Posilovací cvičení spojené s rozvíjením postřehu a pohotovosti	107
POSILOVÁNÍ NA NÁŘADÍ	109
Posilovací cvičení s lavičkami	109

Svalstvo horních končetin	110
Břišní svalstvo	112
Zádové svalstvo	114
Svalstvo dolních končetin	115
Posilovací cvičení na žebřinách	116
Svalstvo horních končetin	117
Břišní svalstvo	119
Zádové svalstvo	122
Svalstvo dolních končetin	123
Posilovací cvičení na šplhací tyči a laně	126
Posilovací cvičení na žebříku a průlezce	127
Posilovací cvičení na hlavním gymnastickém nářadí: hrazdě, kruzích, bradlech	128
Hrazda	128
Kruhy	130
Bradla	131
Posilovací cvičení na metacím nářadí: bedně, koni, koze	132
Svalstvo horních končetin	132
Břišní svalstvo	133
Zádové svalstvo	133
Svalstvo dolních končetin	134
IZOMETRICKÉ POSILOVÁNÍ	136
Izometrická cvičení bez náčiní	136
Svalstvo horních končetin	136
Břišní svalstvo	137
Zádové svalstvo	137
Svalstvo dolních končetin	137
Izometrická cvičení s popruhem	138
Svalstvo horních končetin	138
Zádové a šíjové svalstvo	138
Svalstvo dolních končetin	138
Izometrická cvičení na hrazdě	139
Svalstvo horních končetin	139
Břišní svalstvo	139
Zádové svalstvo	139
Svalstvo dolních končetin	140
UVOLŇOVACÍ CVIKY	141
Svalstvo horních končetin	141
Svalstvo dolních končetin	142
Různé kvalitativní stupně uvolnění	142
PŘÍKLADY KRUHOVÉHO TRÉNINKU	144
Literatura	147