

Obsah

Úvod 8

**Anatomie a fyziologie
ztahující se k tréninku 10**

Páteř 10

Svaly našeho těla 12

Formy a typy svalové tkáně 12

Kosterní svalová tkáň 14

Svalová kontrakce 16

Získávání energie
pro práci svalů 16

Agonista, antagonist
a synergista 18

Základy silového tréninku 19

Druhy silového tréninku 19

Formy silového tréninku 20

Statický silový trénink 20

Dynamický silový trénink 20

**Různé zátěžové
komponenty 21**

Intenzita zatížení: maximální
síla a test individuálního
výkonnostního potenciálu
(IVP) 21

Doba zatížení 24

Objem zatížení 24

Velikost zatížení 24

Hustota zatížení 24

Frekvence tréninku 24

Jak funguje silový trénink 25

Silový trénink s činkami 26

Trénink pro začátečníky 26

Trénink pro pokročilé 28

Trénink pro nárůst svalové
hmoty (body-building) 29

Trénink pro tvarování těla
(body-styling) 30

Trénink pro mládež 31

Trénink pro starší generaci 32

Trénink při obtížích se zády 34

Tréninkové vybavení 36

Oblečení a obuv 36

Tréninková lavice 36

Činky 37

Jednoruční činky 37

Obouruční činky 38

Gymnastické nebo
nakládací činky? 38



Materiál osy činky	39
Připevňování zátěžových kotoučů	39

Plánování a řízení tréninku ... 40

Cíl tréninku	41
Plánování tréninku	42
Kontrola tréninku	43
Silový test	44
Testy pohyblivosti	44
Test tělesné skladby	47
Test posouzením zevnějšku	49
Protokol o testech	49

Organizační formy tréninku s činkami	50
Trénink po stanovištích	51
Pyramidový trénink	51
Kruhový trénink	52
Trénink celého těla	53
Split trénink	53

Tréninková praxe 54

Stavba tréninkové jednotky ..	54
Warm-up	54
Všeobecné zahřátí	54
Individuální warm-up	55
Specifický warm-up	55
Správný trénink s činkami	56
Základní postoj	57
Výpad	57
Podsadit nebo vysadit pánev ..	57
Šířka úchopu	58

Neutrální úchop, nadhmat a podhmat	58
---	----

Přehled cviků 60

Cviky na záda a šíji	61
Cviky pro ramena a paže	72
Cviky na prsní svalstvo	87
Cviky pro břicho a pas	92
Cviky pro dolní končetiny a hýždě	96

Cool-down 105

Vyklusání po tréninku s činkami	105
--	-----





Strečink po silovém tréninku .	105
Opatření pro regeneraci	115
Všeobecně	115
Tipy pro váš osobní odpočinkový a regenerační program	116

Tréninkový program pro pokročilé, dvojsplit	122
Tréninkový program pro po- kročilé, metoda pyramidy	124

Tréninkové programy 117

Ještě než začnete!	117
Trénink celého těla: programy pro začátečníky	118
Tréninkový program pro body-styling	121
Kruhový trénink	121