



OBSAH

OBSAH	3
SEZNAM A VYSVĚTLENÍ POUŽITÝCH IKON	5
1 ÚVOD – TEORETICKÁ VÝCHODISKA, VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ	6
1.1 Fitness.....	7
1.1.1 Definice fitness	7
1.1.2 Fitness jako pohybová aktivita	7
1.1.3 Vývoj fitness.....	9
1.1.4 Historie kulturistiky	10
1.1.5 Vývoj kulturistiky v České republice	14
1.1.6 Kulturistika, její vliv na současnou fitness praxi v minulosti i současnosti.....	16
1.1.7 Nové soutěžní kategorie ve fitness a v kulturistice	21
1.1.8 Fitness centra jako působiště profesionálů v oblasti tělesné výchovy a sportu.....	23
1.2 Historické souvislosti – vývoj hnutí na podporu pohybové aktivity.....	28
1.2.1 Terminologie	29
1.2.2 Přehled základních zdravotních benefitů pohybové aktivity.....	32
2 INDIVIDUALIZACE POHYBOVÝCH PROGRAMŮ – DIAGNOSTIKA VE FITNESS.....	33
2.1 Vstupní rozhovor	33
2.2 Vyšetření pohledem (aspekci).....	34
2.3 Vyšetření chůze.....	36
2.4 Vyšetření zkrácených svalů (dle Jandy)	37
2.5 Vyšetření síly břišních svalů	37
2.6 Vyšetření pohybových stereotypů	38
2.7 Vyšetření hypermobility	38
2.8 Další diagnostické metody.....	40
2.9 Testování zdatnosti	40
3 KINEZIOLOGICKÁ VÝCHODISKA	41
3.1 Postura a posturální svalový systém	41
3.2 Svalová dysbalance	41
3.3 Hluboký stabilizační systém páteře	44
3.4 Dýchání a posturální svalový systém	47
4 INDIVIDUALIZACE FITNESS TRÉNINKU – SESTAVOVÁNÍ INDIVIDUÁLNÍHO CVIČEBNÍHO PLÁNU DLE CÍLŮ FITNESS PROGRAMU	48
4.1 Fitness programy zaměřené na změnu tělesné kompozice/nárůst svalové hmoty.....	49
4.1.1 Kulturistické tréninkové metody užívané při cvičení ve fitness centrech	50
4.2 Cvičení začátečníků	51
4.3 Trénink středně pokročilých.....	52



4.4	Trénink pokročilých.....	53
4.5	Cvičení zaměřené na redukci svalových dysbalancí	53
4.6	Metodika posilování jednotlivých svalových skupin	56
4.6.1	Zádové svaly.....	57
4.6.2	Prsní svaly	58
4.6.3	Deltové svaly	59
4.6.4	Svaly paží	59
4.6.5	Břišní svaly	60
4.7	Cvičení zaměřené na tvarování těla	60
4.8	Pohybová aktivita v managementu tělesné hmotnosti.....	61
5	AEROBNÍ TRÉNINK	63
6	PROTAHOVACÍ CVIČENÍ.....	65
6.1	Zásady aplikace strečinku	66
6.2	Zařazení strečinku v tréninkové/cvičební jednotce	66
7	ROZVOJ BALANČNÍCH SCHOPNOSTÍ V RÁMCI KONDIČNÍCH PROGRAMŮ.	68
8	DALŠÍ CVIČEBNÍ SYSTÉMY A METODY V OBLASTI FITNESS	70
8.1	Funkční trénink.....	70
8.2	TRX závěsný systém.....	71
8.3	Pilates.....	72
8.4	Další cvičební metody a postupy.....	74
8.4.1	Vibrační přístroje.....	74
8.4.2	Podtlakové přístroje	74
9	INTERSEXUÁLNÍ ROZDÍLY VE FITNESS	75
9.1	Fitness v těhotenství.....	77
10	SPECIFIKA TVORBY KONDIČNÍCH PROGRAMŮ PRO DOSPÍVAJÍCÍ	81
11	SPECIFIKA TVORBY KONDIČNÍCH PROGRAMŮ PRO SENIORY	82
12	KONDIČNÍ PROGRAMY PRO JEDINCE SE ZDRAVOTNÍM OSLABENÍM POHYBOVÉHO SYSTÉMU.....	84
12.1	Pohybové programy pro jedince trpící bolestmi zad	84
12.2	Pohybové programy pro jedince trpící skoliózou	84
12.3	Pohybové programy pro jedince trpící Scheuermannovou nemocí	85
12.4	Pohybové programy pro jedince trpící degenerativními kloubními onemocněními	86
13	SPECIFIKA POHYBOVÝCH PROGRAMŮ VE WELLNESS	87
14	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	88
	TESTOVÉ OTÁZKY	90