Úvod

1. Cvičení jako životní styl

1.1 Cvičíme pro radost 12
1.2 Jak jsem potkal kulturistiku a jak ji můžete potkat i vy 14
1.3 Proč se máme starat o své tělo? 15
1.4 Ve dvojici nebo sám? 16
1.5 Sportovní nebo kondiční forma posilování? 18
1.6 Analgetika a bolavá záda – opravdu jediné možné řešení? .. 20
1.7. Můj osobní vzor – aneb motor, který vás táhne vpřed 23

2. Jíme pro zdraví i pro radost

2.1. Strava a sport 26
2.1.1. Bílkoviny 27
2.1.2. Sacharidy 29
2.1.3. Tuky 31
2.1.4. Strava během dne, doporučená kalorická hodnota ... 34
2.1.4.1. Kalorická hodnota stravy 35
2.1.4.2. Stravování během dne 39
2.1.5. Doporučení pro cvičence s cílem redukce tělesného tuku 41
2.1.6. Doporučení pro cvičence s cílem zisku svalové hmoty (přibrání na váze) 42
2.2. Koktejly jako náhrada některých jídel a jejich úloha při dietách 43
2.3. Koktejly jako náhrada některých jídel a jejich úloha při požadavku zvýšení tělesné hmotnosti 44
2.4. Večerní rituál aneb nejen brambůrky a pivo dokáží vykouzlit úsměv na rtech 44
2.5. Chuť na sladké – past, nad kterou se dá snadno vyzrát 45
2.6. Hladovění jako mýtus aneb pomalu, ale jistě 48
2.7. Sportovní doplňky výživy – ano nebo ne? 49

2.8. Kdy sáhnout po doplňcích výživy? Jsou všechny výživové doplňky nezbytné? 52
2.9. Tělo jako nástroj I 54

3. Jdeme do posilovny

3.1. Je nutná zdravotní prohlídka? 55
3.2. Zkrácené a oslabené svalstvo, strečink 56
3.3. Jak si vybrat posilovnu? 58
3.4. Co si vzít na trénink? 62
3.5. Doporučené cviky 67
3.6. Základní tréninkové názvosloví 68
3.7. Technické provedení cviku 69
3.8. Vaše první tréninky 70
3.9. Tréninkový plán žen 73
3.9.1. Návrh základního tréninkového plánu pro ženy 75
3.9.2. Návrh tréninkového plánu po úvodním zpevňovacím období 77
3.9.3. Jak si sestavit další tréninkový plán 81
3.9.4. Návrh tréninkového plánu pro ženy s cílem přibrat . 86
3.10. Tréninkový plán mužů 89
3.10.1. Návrh základního tréninkového plánu pro muže 91
3.10.2. Návrh tréninkového plánu po úvodním zpevňovacím období 93
3.10.3. Jak si sestavit další tréninkový plán 97
3.10.4. Návrh tréninkového programu s cílem nárůstu svalové hmoty a síly u ektomorfních cvičenců (jen pro pokročilé cvičence) 107
3.11. Tipy pro zeštíhlení aneb čím ještě vylepšit trénink mužů i žen 111
3.12. Úloha somatotypu při sestavování tréninku 113
3.12.1. Úloha somatotypu v tréninku mužů 115
3.12.2. Úloha somatotypu v tréninku žen 119
3.13. Symetrie aneb pohled do zrcadla vám napoví 124

3.14. Věčné dilema žen: „Bojím se velkých svalů …“ 127
3.15. Věčná otázka mužů: „Za jak dlouho mi narostou svaly? 129
3.16. Tělo jako nástroj II 132

4. Jenom cvičit někdy nestačí aneb zdraví je základ

4.1. Stres v našem životě 134
4.2. Stravou ke zdraví 135
4.2.1. Aditivní látky 139
4.2.2. Léčivé látky z přírody– cesta ke zdraví a dlouhověkosti 140
4.2.3. Pitný režim 142
4.2.4. Zásady – jaké potraviny konzumovat a kterým se raději vyhýbat? 143
4.2.5. Pivovarské kvasnice 147
4.3. Detoxikace organismu 148
4.4. Otužování a saunování 148
4.5. Regenerace a relaxace 152
4.6. Alternativní medicína 153

5. Cvičíme mimo posilovnu

5.1. Cvičíme na služební cestě 157
5.2. Cvičíme na dovolené, na chatě, v přírodě 158
5.3. „TV pomůcky“ 158

PŘÍLOHA I.

Popis a provedení posilovacích cviků
Cvik č. 1 – Bench pres na rovné lavici 163
Cvik č. 2 – Bench pres úzkým úchopem 164
Cvik č. 3 – Bicepsové zdvihy s EZ činkou 164
Cvik č. 4 – Bicepsové zdvihy s jednoručními činkami vsedě 166
Cvik č. 5 – Bicepsové zdvihy s velkou činkou ve stoji 166
Cvik č. 6 – Dřepy na multipressu 167
Cvik č. 7 – Extenze trupu na lavici 168
Cvik č. 8 – Klasické dřepy 168
Cvik č. 9 – Leg-press 169
Cvik č. 10 – Mrtvý tah 170
Cvik č. 11 – Pec-deck 171

Cvik č. 12 – Podsazování pánve na šikmé lavičce se zvedáním nohou 173
Cvik č. 13 – Předklony na kladce na břišní svalstvo 173
Cvik č. 14 – Předkopávání na přístroji 174
Cvik č. 15 – Přítahy jednoruční činky v předklonu 175
Cvik č. 16 – Přítahy kladky s úzkým úchopem vsedě k pasu 177
Cvik č. 17 – Přítahy kladky shora před hlavu širokým úchopem 178
Cvik č. 18 – Přítahy kladky shora před hlavu úzkým úchopem 179
Cvik č. 19 – Přítahy kladky vsedě širokým úchopem 179
Cvik č. 20 – Pullover 180
Cvik č. 21 – Rotace s tyčí vsedě na lavičce 181
Cvik č. 22 – Rozpažování s jednoručními činkami na rovné lavici 181
Cvik č. 23 – Sedy-lehy v lehu na boku 182
Cvik č. 24 – Shyby (i s dodatkovou zátěží) 182
Cvik č. 25 – Střihy na protisměrných kladkách 183
Cvik č. 26 – Tlaky s jednoručními činkami na šikmé lavici 184
Cvik č. 27 – Tlaky s jednoručními činkami na rovné lavici 185
Cvik č. 28 – Tlaky s jednoručními činkami vsedě 185
Cvik č. 29 – Tricepsové stahování kladky 186
Cvik č. 30 – Upažování s jednoruční činkou vleže na boku 187
Cvik č. 31 – Upažování s jednoručními činkami v předklonu 188
Cvik č. 32 – Upažování s jednoručními činkami ve stoji 189
Cvik č. 33 – Výpady s jednoručními činkami 190
Cvik č. 34 – Výpony na lýtka vsedě 191
Cvik č. 35 – Výpony na lýtka ve stoji 192
Cvik č. 36 – Výstupy na lavičku 193
Cvik č. 37 – Zanožování vleže na přístroji 194
Cvik č. 38 – Zdvihání nohou ve visu na hrazdě 195
Cvik č. 39 – Zkracovačky, šikmé zkracovačky 196
Cvik č. 40 – Zvedání podsazené pánve vleže na zemi 197

PŘÍLOHA II.

Popis a provedení základních strečinkových cviků

Cvik č. 1 – Protažení šíjových vzpřimovačů 198
Cvik č. 2 – Protažení tricepsu paže 199
Cvik č. 3 – Protažení bedrokyčlostehenního svalu 199
Cvik č. 4 – Protažení zadní strany stehen 199
Cvik č. 5 – Protažení bederních vzpřimovačů 199
Cvik č. 6 – Protažení prsních svalů 199
Cvik č. 7 – Protažení přední hlavy deltových svalů 199
Cvik č. 8 – Protažení přední strany stehna 200
Cvik č. 9 – Protažení lýtek 200