

OBSAH

Úvod / 7

Moje cesta k dlouhověkosti / 7

Stárnutí a úpadek fyzické zdatnosti / 8

Síla jako základní fyzická kvalita, svaly jako orgán dlouhověkosti / 12

Kde vzít motivaci se hýbat / 14

Udržitelnost a minimalismus / 15

Jak si vytvořit rutinu / 16

Optimální (plán A) versus neoddiskutovatelné minimum (plán B) / 20

Kapitola 1: Základy dlouhověkosti / 22

Pilíře dlouhověkosti / 22

Poslední dekáda života dává jasný tréninkový cíl / 24

Testy aneb co můžeme měřit, můžeme řídit / 26

Kapitola 2: Principy efektivního tréninku / 36

Slovníček pojmů / 36

Progresivní přetížení / 38

Tréninkové proměnné / 39

Adaptace jako reakce na podnět / 40

Co nepoužíváte, to ztratíte („Use it or lose it“) / 41

Specifická / 41

Konzistence / 42

RPE a opakování v rezervě / 42

Periodizace / 43

Tréninkové cíle / 43

Kapitola 3: Silový trénink pro dlouhověkost / 45

Doporučení času a frekvence pohybových aktivit / 45

Dech a nitrobřišní tlak / 49

Pohybové vzory / 52

Dřep / 53

Kyčelní ohyb / 77

Přítah / 99

Tlak / 118

Kettlebell, činku, stroj nebo váhu vlastního těla –
jaké použít náčiní? / 144

Supersérie / 145

Jak trénink stavět / 146

Tipy pro bezpečnost, techniku, mobilitu a efektivitu / 149

Kapitola 4: Kardio pro dlouhověkost / 153

Kardiorespirační fitness neboli kardio / 153

Jak často cvičit kardio a v jakém objemu?

Různá intenzita přináší různé adaptace / 154

Zóna 2 / 156

VO2 max / 157

Pravidlo 80/20 / 161

Jakou kardio aktivitu vybrat? / 163

Váš tréninkový plán pro dlouhověkost v praxi / 187

Závěr / 193

Doporučené zdroje informací / 194