

# **Obsah**

## **ÚVOD**

Definice fitness

Vliv kulturistiky na současnou fitness praxi

Historie kulturistiky

Definice síly

Druhy síly

Rozložení svalstva na těle

Velikost zatížení

Počet opakování cviků a počet sérií

Obecné metody posilování

Frekvence posilování

Intersexuální rozdíly

Možné negativní vlivy posilování na zdraví

Přítomnost bolesti při cvičení

Historický vývoj hnutí na podporu pohybové aktivity

Přehled terminologie

Přehled zdravotních benefitů pohybové aktivity

## **1. DIAGNOSTIKA VE FITNESS**

Vstupní rozhovor

Vyšetření aspektů

Vyšetření chůze

Vyšetření zkrácených svalů

Vyšetření síly břišních svalů

Vyšetření pohybových stereotypů

Vyšetření hypermobility

Další možné diagnostické metody

Testování zdatnosti

## **2. KINEZIOLOGICKÁ VÝCHODISKA**

Postura a posturální svalový systém

Svalová dysbalance

Hluboký stabilizační systém páteře

Fyzioterapeutické vyšetření HSSP

Terapie funkčních poruch hybného systému

Dýchání

## **3. METODIKA POSILOVACÍCH CVIČENÍ**

Tvarování těla

Somatotyp a cvičení ve fitness centrech

Závěry pro praxi

## **4. POSILOVÁNÍ SVALSTVA ZAD**

Dolní fixátory lopatky

Zadní část deltového svalu

Paravertebrální svaly

Sestavování cvičebních plánů

Používané cviky

## **5. POSILOVÁNÍ PRSNÍCH SVALŮ**

Posilování horní části velkého prsního svalu

Posilování střední části velkého prsního svalu

Posilování spodní části velkého prsního svalu

Sestavování cvičebních plánů

Používané cviky

## **6. POSILOVÁNÍ SVALSTVA RAMEN**

Posilování střední části deltového svalu

Posilování přední části deltového svalu

Posilování zadní části deltového svalu

Posilování horní části trapézového svalu

Sestavování cvičebních plánů

Používané cviky

## **7. POSILOVÁNÍ SVALSTVA PAŽÍ**

Dvojhlavý sval pažní

Trojhlavý sval pažní

Svalstvo předloktí

Sestavování cvičebních plánů

Používané cviky

## **8. POSILOVÁNÍ SVALSTVA DOLNÍCH KONČETIN**

Komplexní cviky na dolní končetiny

Posilování svalů na přední straně stehna

Posilování svalů na zadní straně stehna

Posilování hýžd'ových svalů

Posilování adduktorů kyčelního kloubu

Posilování lýtkových svalů

Posilování předního holenního svalu

Sestavování cvičebních plánů

Používané cviky

## **9. POSILOVÁNÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ**

Kineziologie posilování břišních svalů

Posilování svalů v oblasti pánve - intersexuální rozdíly

Sestavování cvičebních plánů

Používané cviky

## **10. SESTAVOVÁNÍ CVIČEBNÍCH PLÁNŮ**

Stavba cvičební jednotky

Cvičení začátečníků

Cvičení středně pokročilých

Cvičení pokročilých

Specifika cvičení mládeže

## **11. AEROBNÍ TRÉNINK**

Zařazení aerobního tréninku do cvičebního plánu

## **12. BALANČNÍ CVIČENÍ VE FITNESS**

## **13. STREČINK**

Základní pojmy

Relaxace

Definice strečinku

Hlavní fyziologické účinky strečinku

Zásady provádění strečinku

Zařazení strečinku ve cvičební jednotce ve fitness

Intersexuální rozdíly

## **14. POSILOVACÍ CVIČENÍ PŘI POSTIŽENÍCH POHYBOVÉHO APARÁTU**

Cvičení v prevenci a terapii bolestí zad

Cvičení při skolióze

Cvičení při postižení Scheuermannovou nemocí

Cvičení při degenerativních kloubních onemocněních

Cvičení ve fitness centru při syndromu benigní kloubní hypermobility

## **15. DALŠÍ MODERNÍ DRUHY CVIČENÍ PROVOZOVANÉ VE FITNESS CENTRECH**

Crossfit

TRX závěsný systém

Pilates

Vibrační přístroje

Podtlakové přístroje

## **16. SPECIFIKA CVIČENÍ ŽEN VE FITNESS, FITNESS V TĚHOTENSTVÍ**

Fitness v těhotenství

## **17. SPECIFIKA CVIČENÍ SENIORŮ VE FITNESS**

Koncepce fitness programů pro seniory

## **18. REGENERACE**

Pojem regenerace

Členění regeneračních forem

Vztah mezi regenerací a rehabilitací

Regenerační prostředky ve sportu

Individualizace procesu regenerace

Regenerace v kulturistice a fitness

Wellness

## **19. VÝŽIVA**

Úloha výživy

Podkožní tuk

Výdej energie

Hodnocení tělesné hmotnosti

Pravidla pro sestavování jídelníčků pro redukci množství podkožního tuku ve fitness

Nejčastější diety

Redukční programy pro mládež

Efektivita redukčních programů

Nárůst svalové hmoty

Fitness programy pro nárůst svalové hmoty u mládeže

Změny legislativy v rámci EU související s doplňky výživy

Doping

## **20. PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY**

Motivace ve fitness

Krátkodobý vliv - změna aktuálního psychického stavu

Anxiolytický vliv

Antidepresivní vliv

Abreaktivní vliv

Dlouhodobý vliv. Tělové schéma jako prostředník změny sebepojetí a sebehodnocení

Psychologická problematika redukce hmotnosti

Psychologie fitness - návrh koncepce oboru

## **21. OSOBNÍ TRENÉR FITNESS - PERSPEKTIVY NOVÉ PROFESE**

Profese osobního trenéra ve fitness - specifikace činnosti

Legislativní vymezení podnikatelské činnosti v oblasti fitness

Předpoklady úspěšnosti v práci osobního trenéra

Osobní trenér v práci s mládeží

Analýza současné situace

Perspektivy dalšího vývoje

## **PŘEHLED BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ**

## **ANGLICKO-ČESKÝ SLOVNÍČEK NEJČASTĚJI UŽÍVANÝCH CVIKŮ A DALŠÍCH ODBORNÝCH VÝRAZŮ Z OBLASTI FITNESS**

Základní pojmy

Důležitá slovní spojení

Main muscle groups - hlavní svalové skupiny



# **STRUČNÝ POPIS NEJČASTĚJI UŽÍVANÝCH CVIKŮ VE FITNESS**

Posilování svalstva zad

Posilování prsních svalů

Posilování svalstva ramen

Posilování svalstva paží

Posilování svalstva stehen

Posilování břišních svalů

**ABSTRAKT**

**SUMMARY**