



OBSAH

1. ČÁST

PŘEDHLED ANATOMIE

8

Jak používat tuto knihu • anatomické názvosloví • orgánové systémy (ústrojí) • roviny a směry lidského těla • anatomické názvy směrů • pohyblivost v kloubech – postoj těla a rovnováha v rozvoji svalstva • jak používat analýsu cvičení.

2. ČÁST

CVIKY Z ANATOMICKÉHO POHLEDU

1. Hrudník

24

Bench press (tlaky) s velkou činkou • kliky • šikmý bench press hlavou nahoru • šikmý bench press hlavou dolů • bench press s jednoručkami • upažování na „pec-decku“ • rozpažky s jednoručkami vleže • kliky na bradlech • protisměrné kladky • hrudní tlaky s elastickou gumou.

2. Dolní končetina včetně kyčlí

38

Dřepy s velkou činkou • dřepy bez zátěže • dřepy „plié“ s velkou činkou • tlaky nohama na stroji v šikmé poloze • „hacken“ dřepy na stroji • předklony s velkou činkou („dobré ráno“) • výpady s činkou • zvedání pánve vleže na zádech • zanožování na stroji se spodní kladkou • zanožování vleže na břiše • addukce kyčle (přinožování) na stroji • abdukce kyčle (unožování) na stroji • unožování vleže na boku • předkopávání na stroji • zakopávání vleže na stroji • výpony na stroji vestoje • výpony na stroji vsedě.

3. Záda a ramena

60

Stahování kladky vsedě před hlavu • shyby • stahování kladky vestoje • přitahy velké činky vestoje v předklonu • přitahy jednoruček v předklonu • přitahy nízké kladky vsedě • záklony vleže na břiše • záklony na stroji • natahování opačné ruky a nohy v poloze na všech čtyřech • přední ramenní tlaky s velkou činkou vsedě • ramenní tlaky na stroji • tlaky s velkou činkou vsedě za hlavou • přitahy se zalomenou osou (EZ tyčí) • upažování s jednoručkami vestoje • předpažování s jednoručkami vestoje • upažování s jednoručkami vsedě v předklonu • upažování na stroji • zvedání ramen s jednoručkami • stabilizace rotátorové manžety.

4. Horní končetiny

84

Tricepsový zdvih s jednoručkou vsedě na míči • francouzský tlak vleže s velkou činkou • tlaky s velkou činkou vleže s úzkým úchopem (tricepsový bench press) • tricepsové kliky na lavičkách • tricepsové stahování kladky • tricepsové stahování kladky s lanem • zapažování s jednoručkou v předklonu s oporou • bicepsový zdvih vestoje s velkou činkou • bicepsový zdvih vsedě s jednoručkami • bicepsový zdvih na stroji • bicepsový zdvih s jednoručkou v předklonu s oporou o stehno (koncentrovaný bicepsový zdvih) • klopení zápěstí podhmatem s velkou činkou na lavici • klopení zápěstí nadhmatem s velkou činkou na lavici.

5. Břišní svaly, stabilizace a udržování rovnováhy

100

Stabilizace břišních svalů vsedě a vestoje • posilování m. transversus abdominis v kleče na všech čtyřech • stabilizace ve vzporu ležmo • stabilizace vkleče s oporou o gymnastický míč • vzpor ležmo na boku s oporou jedné ruky • úklony s jednoručkou • šikmé zkracovačky • zkracovačky • leh-sedy • flexe v kyčli na stroji • přitahy nohou ve visu • stabilizace lopatky vleže na břiše • jóga-poloha stromu • podřepy na „BOSU“ (pomůcce pro cvičení rovnováhy).

6. Strečink

116

Strečink přední strany hrudníku a ramene vestoje • strečink m. triceps brachii vestoje • přitahování kolen k hrudníku vleže na zádech • strečink m. gluteus maximus vleže na zádech • strečink hamstringů jedné nohy vleže na zádech • strečink hlubokých zevních rotátorů kyčle vleže na zádech • rotace vsedě • strečink m. iliopsoas vkleče na jedné noze • strečink adduktorů vsedě • strečink m. gastrocnemius vestoje • pozice trojúhelníku.

7. Dynamická silová cvičení posilující celé tělo

130

Mrtvý tah • nadhoz 1. fáze • nadhoz 2. fáze • trh.

GLOSÁŘ

140

REJSTRÍK

141

POUŽITÉ ZDROJE A PODĚKOVÁNÍ

144

