



Penguin
Random
House

Kniha vyšla vo Veľkej Británii
v roku 2021 vo vydavateľstve
Dorling Kindersley Limited,
DK, One Embassy Gardens, 8 Viaduct Gardens,
London, SW11 7BW.

Original title: Science of HIIT
Text copyright © Ingrid S Clay 2021
Copyright © 2021 by
Dorling Kindersley Limited
A Penguin Random House Company
Translanction © 2023 by Martina Cabadová
Slovak edition © 2023 by IKAR, a.s.

Všetky práva sú vyhradené.
Bez predchádzajúceho písomného súhlasu
vlastníka autorských práv nemožno žiadnu časť
tejto publikácie v žiadnej forme a žiadnymi
prostriedkami (elektronickými, mechanickými,
fotokopírovaním, nahrávaním ani inak)
reprodukovat', ukladať alebo vkladať
do vyhľadávacieho systému ani prenášať.

Z anglického originálu Science of HIIT
preložila Martina Cabadová.
Editorka: Adriana Bolyová
Redakčná úprava: Mária Danihelová
Korektúra: Daniel Halaj
Odborná korektúra: Eliška Malchová
Vydalo vydavateľstvo IKAR, a.s. - PRÍRODA,
Bratislava
v roku 2023 ako svoju 7 708. publikáciu
Prvé vydanie
Úprava obálky, sadzba a zalomenie do strán:
ITEM, spol. s r. o., Bratislava
Tlač: TBB, a. s., Banská Bystrica

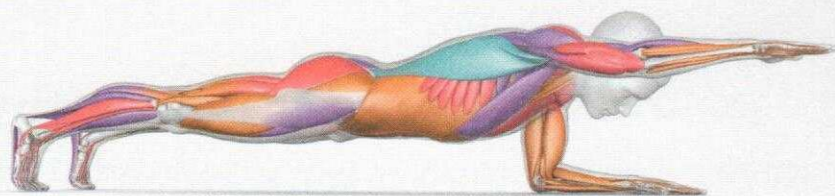
ISBN 978-80-551-9036-5



For the curious
www.dk.com

OBSAH

Úvod	6	Bočný plank	40
FYZIOLÓGIA HIIT		Horolezec	42
		Variácie	44
		Medvedí plank	46
		Variácie	48
Výhody HIIT	10	Lah – sed	50
Energia na HIIT cvičenie	12	Zdvih	52
Zlepšenie výkonu srdca	14	Variácie	54
Spaľovanie po tréningu	16	Priečny brušný zdvih s loptou	56
Ako pracujú svaly	18	Zdvih nôh	58
		Variácie	60
Ako HIIT podporuje rast svalov	20	CVIKY NA HORNÚ ČASŤ TELA	
Anatómia svalov	22	Kľuk	64
HIIT tréning a mozog	24	Variácie	66
HIIT a výživa	26	Tricepsovú extenzie za hlavou	68
		Variácie	70
HIIT CVIČENIA		Bicepsový zdvih s činkou	72
		Variácie	74
		Predpažovanie s činkami	76
		Variácie	78
Úvod k cvičeniam	30	Upažovanie s činkami	80
Poznámky k terminológii	32	Tlak na ramená v stoj	82
CVIKY NA STRED TELA		Variácie	84
Vysoký a nízky plank	36	Zadné rozpažovanie	86
Variácie	38	Variácie	88



Tlak na lavičke s činkami **90**

Rozpažovanie v ľahu s činkami **92**

CVIKY NA SPODNÚ ČASŤ TEĽA

Drep **96**
Variácie **98**

Výpady vľavo a vpravo **100**
Variácie **102**

Krabia chôdza **104**

Striedavé trhnutie **106**

Striedavý šikmý výpad **108**
Variácie **110**

Dvíhanie lýtok **112**

Vystupovanie s činkami **114**

Striedavé dotyky prstami **116**

Mŕtvý ťah na jednej nohe **118**

Mostík **120**
Variácie **122**

PLYOMETRICKÉ CVIKY

Korčuliar **126**

Vysoké kolená **128**
Variácie **130**

Drep s výskokom **132**
Variácie **134**

Výskok s kolenami **136**

Výskok na debnu **138**

Skok dopredu
jednou nohou **140**

Angličák s behom **142**

Angličák **146**

Plazenie medveďa **150**

CVIKY NA CELÉ TEĽO

Výskoky s činkou **154**

Kľuk a drep **156**

Kľuk s výskokom **160**

Medvedí plank a kľuk **164**

Vysoký plank, dotyk členka
a kľuk **168**

Hip-hopové výkopy **172**

Tlak na ramená v stoj
a tricepsovú extenziu **174**

Príťahy v predklone
a kladivový zdvih **178**

Rozpažovanie a tricepsový
predklon **180**

Sumo drep a izolovaný
kladivový zdvih **184**

HIIT CVIČENIE

Začíname **188**

Plánovanie tréningu **190**

Vytvorenie a dodržiavanie
vlastného postupu **192**

Týždenné plánovanie
tréningu **194**

Zahrievanie a ochladzovanie **196**

Cvičebné programy **198**
Začiatočník **199**
Stredne pokročilý **202**
Pokročilý **206**

Slovník **210**

Register **214**

Bibliografia **222**

Podakovania **224**

O autorke **224**