



Penguin
Random
House

Austin Current
SCIENCE OF STRENGTH TRAINING

Copyright © Dorling Kindersley Limited, 2021
A Penguin Random House Company
All rights reserved
Translation © Markéta Schubertová, 2021

ISBN 978-80-242-7569-7

Austin Current
SILOVÝ TRÉNINK Z POHLEDU ANATOMIE

Z anglického originálu Science of Strength Training, vydaného v roce 2021 nakladatelstvím Dorling Kindersley Limited v Londýně, přeložila Markéta Schubertová
Odpovědná redaktorka Dita Baarová
Technická redaktorka Lenka Gregorová
Počet stran 224

Vydala Euromedia Group, a. s., v edici Esence, Nádražní 30, 150 00 Praha 5 v roce 2021 jako svou 12 261. publikaci
Sazba TYPOSTUDIO, s. r. o., Praha
Tisk TBB, a. s., Banská Bystrica
Vydání první
www.euromedia.cz

Naše knihy na trh dodává Euromedia – knižní distribuce, Nádražní 30, 150 00 Praha 5
Zelená linka: 800 103 203
Tel.: 296 536 111
Fax: 296 536 246
objednavky-vo@euromedia.cz

Knihy lze zakoupit v internetových knihkupectvích
www.booktook.cz a www.knizniklub.cz.

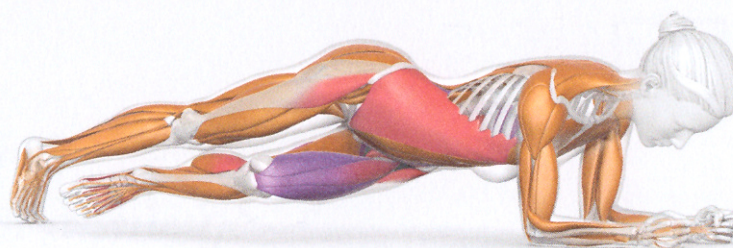
A WORLD OF IDEAS: SEE ALL THERE IS TO KNOW
www.dk.com

Varování Každý, kdo se účastní jakékoli tělesné aktivity, činí tak na své riziko a svoji odpovědnost. Máte-li zdravotní omezení nebo trpíte-li nějakou chorobou, poraďte se se svým lékařem, než se pustíte do cvičení podle této knihy. Informace obsažené v této knize nemohou při předcházení zranění nahradit zdravý selský rozum a vaše zodpovědná rozhodnutí.



OBSAH

Úvod	6	CVIKY NA NOHY	52
Silový trénink pro každého	8	Zadní dřep se zátěží	54
		Variace	56
		Tlak nohama	58
		Hack dřep	60
		Statický výpad s činkami	62
		Variace	64
		Výšlap s činkami	66
		Zakopávání	68
		Variace	70
		Posilování na míči	72
		Předkopávání	74
		Variace	76
		Most s činkou	78
		Variace	80
		Výpony	82
		Variace	84
		Klasický mrtvý tah	86
		Variace	88
		CVIKY NA HRUDNÍK	90
		Tlaky s činkou	92
		Variace	94
		Tlaky s jednoručními činkami	96
		Variace	98
		Rozpažování s kladkami	100
		Variace	102
		Rozpažování na stroji	104
		Rozpažování s jednoručkami	106
FYZIOLOGIE ČLOVĚKA	10		
Přehled svalů	12		
Jak svaly pracují	14		
Jak svaly rostou	18		
Jak trénink podporuje růst svalů	20		
Jak trénink zvyšuje pevnost kostí	24		
Mechanika pohybu	26		
Energie pro naše svaly	28		
Energie pro silové cvičení	30		
Jak zjistíte svoje energetické požadavky	32		
Stravování při silovém tréninku	34		
Mozek a silový trénink	38		
SILOVÁ CVIČENÍ	42		
Úvod ke cvikům	44		
Slovníček termínů	50		



CVIKY NA ZÁDA 108

Stahování horní kladky **110**
Variace **112**

Horizontální přitahy
v sedě **114**
Variace **116**

Krčeni ramen **118**

CVIKY NA RAMENA 122

Tlaky z ramen
se vzpěračskou činkou **124**
Variace **126**

Upažování
s jednoručkami **128**
Variace **130**

Předpažování s činkami **132**
Variace **134**

Rozpažování v předklonu **136**
Variace **138**

CVIKY NA PAŽE 140

Bicepsový zdvih **142**
Variace **144**

Tricepsové extenze **146**
Variace **148**

Tricepsové stahy
kladky **150**
Variace **152**

CVIKY NA BŘICHO 154

Prkno s rotací **156**

Prkno stranou s rotací **158**

Zkracovačky na míči **160**
Variace **162**

Přednožování ve visu **164**
Variace **166**

Rotace s kladkou **168**
Variace **170**

JAK PŘEDCHÁZET ZRANĚNÍM 172

Riziko zranění **174**

Opožděná
svalová bolest **176**

Častá zranění **178**

Zranění ramene **179**

Zranění lokte **180**

Zranění beder **181**

Zranění kyčle **182**

Zranění kolene **183**

Návrat k tréninku
po zranění **184**

Sestavení plánu **186**

Cviky zaměřené
na mobilitu **188**

Protažení po cvičení **194**

JAK TRÉNOVAT 196

Proměnné v silovém
tréninku **198**

Tréninkové plány **201**

Růst svalů
– začátečník **202**

Růst svalů
– pokročilý **204**

Rozvoj síly
– začátečník **206**

Rozvoj síly
– pokročilý **208**

Silová vytrvalost
– začátečník **210**

Silová vytrvalost
– pokročilý **212**

Slovníček **215**

Rejstřík **217**

Literatura **222**

O autorovi a poděkování **224**