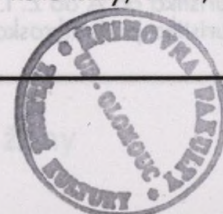


Literatura

- Adamírová, J.: Gyne gymnastika. Praha, Svojtka a Vašut 1994.
- Anderson, B.: Stretching. Exercises for everyday fitness and for twenty-five individual sports. London, Pelham Books 1981.
- Bis, R.: Změna tvaru stehna silovým tréninkem. Diplomová práce pro FTVS UK. Praha, nákl. vl. 1994. (Strojopis.)
- Bláha, P. a kol.: Antropometrie čs. populace od 6 do 35 let (čs. spartakiáda 1980). Praha, Ústř. štáb čs. spartakiády 1985.
- Čermák, J. – Chválková, O. – Botlíková, V.: Záda už mě nebolí. Praha, Svojtka a Vašut 1992.
- Diange, J.: Developing maximum strength with maximum intensity – *Coach*, 53, 1984, č. 8, s. 14–16.
- Dobbins, B.: Bodybuilding pre teenagerky. – *Muscle and Fitness*, 1993, č. 4, s. 54 – 55.
- Dobeš, M. – Michková, M.: Učební text k základnímu kurzu diagnostiky a terapie funkčních poruch pohybového aparátu (měkké a mobilizační techniky). Havřířov, Domiga 1997.
- Dočekal, M.: Změna tvaru prsního a břišního svalstva silovým tréninkem. Diplomová práce pro FTVS UK, Praha, nákl. vl. 1997. (Strojopis.)
- Eliacz, J. – Kruszewski, M.: Sterowanie treningiem siły mięśniowej u ciezarowcow. – *Sport wyszynowy*, 33, 1985, č. 12, s. 5–11.
- Everson, J.: Weiderův princip překrvení svalů. – *Muscle and Fitness*, 1995, č. 9, s. 28–30.
- Faulkner, J. A. – Claffin, D. R. – Mc Cully, K. K.: Svalový výkon rychlých a pomalých vláken lidských kosterních svalů. – In: *Výkon lidského svalů*. Praha, Olympia 1989. S 84–88.
- Fitness katalog 97. Editor: F. Zámola. Hradec Králové, Fit Servis HK 1997.
- Fleischmann, J. – Linc, R.: Anatomie člověka. Praha, SPN 1987.
- Fořt, P.: Výživa (nejen) pro kulturisty. Pardubice, SK – I. Rudzinskýj 1996.
- Gallacher, M.: Program Ch. Clairmonta pro senzační střední část těla. – *Muscle and Fitness*, 1997, č. 9, s. 15–19.
- Garhamer, J.: Periodization of strength training for athletes. – *Track Tech.*, 75, 1979, č. 5, s. 2398–2399.
- Gollnick, P. D. – Bayly, W. M.: Biochemické přizpůsobení tréninku a maximální síla. – In: *Výkon lidského svalů*. Praha, Olympia 1989. S. 279–290.
- Hadraba, J.: Vliv silového tréninku na rozvoj svalstva lýtek. Diplomová práce pro FTVS UK. Praha, nákl. vl. 1991. (Strojopis.)
- Hamar, D.: Spalovanie tukov. – *Muscle and Fitness*, 1998, č. 9, s. 75, 85.
- Hakkinen, K.: Training and detraining adaptations in electromyographic, muscle fibre and force production characteristics of human leg extensor muscles. – *Studies in sport, physical education and health*, 1986, No. 20. Juvaskyla (Finland), University of Juvaskyla 1986.
- Hatfield, F.: Recovery time. – *Powerlifting USA*, 1985, č. 1, s. 7.
- Havličková, L. a kol.: Fyziologie tělesné zátěže I. Praha, Karolinum 1991.
- Hofírek, J.: Trénink silového trojboje podle Louie Simmonse. Interní materiál. B. m., Svaz silového trojboje ČR 1998.
- Choutka, M. – Dovalil, J.: Sportovní trénink. Praha, Olympia 1987.
- Janda, V.: Základy kliniky funkčních (neparetických) poruch hybného systému. Brno, Ústav pro další vzdělávání středních zdravotnických pracovníků 1984. – Učební text.
- Janda, V.: Funkční svalový test. Praha, Grada – Avicenum 1996.
- Janda, V. – Pavlů, P. – Herbenová, A.: Svalový systém. Praha, Karolinum 1994.
- Jarošová, H.: Měkké techniky. [Ustní sdělení na školení masérů zdravotních zařízení. Kladruby, březen 1998.] Nepublikováno.
- Javůrek, J.: Vybrané kapitoly ze sportovní kineziologie. Praha, ÚV ČSTV 1986.
- Kabelíková, K. – Vávrová, M.: Cvičení k obnovení a udržování svalové rovnováhy (průprava ke správnému držení těla). Praha, Grada 1997.
- Kendall, H. O. – Kendall, F. P. – Wadsworth, G., E.: Muscles testing and function. Baltimore (USA), The Williams and Wilkins Co. 1971.
- Kent, R. H.: Systém dynamické rozpínivosti. Praha, Fr. Kodým 1940.
- Kleistnerová, A.: Vliv silového tréninku na rozvoj svalstva stehenního. Diplomová práce pro FTVS UK. Praha, nákl. vl. 1992. (Strojopis.)
- Kocián, J. – Macourková, M.: Cvičení při odvápnění kostí. Praha, Triton 1997.
- Kolouch, V. – Kolouchová, L.: Kondiční kulturistika. Praha, Olympia 1990.
- Kolouch, V. – Boháčková, L.: Cvičení ve fitcentrech – posilování. Olomouc, Univerzita Palackého 1994. Učební text.
- Komi, P.V.: Faktoren der Muskelkraft und Prinzipien des Krafttrainings. – *Leistungsport*, 1975, č. 1, s. 3–16.
- Král, J.: Fitness katalog 93. Praha, PSK Olymp 1993.
- Kučera, M. – Máček, M. a kol.: Sport mládeže očima lékaře. Praha, Olympia 1975.
- Kulturistika od A do Z. I. a II. díl. Kol. autorů. Zlín, CnS 1992, 1993.
- Kulturistika pod mikroskopem. Pardubice, SK – I. Rudzinskýj 1992.

- Labrada, L. – Koch, F.: Jak si naplánovat tréninkový rok. – *Muscle and Fitness*, 1993, č. 11, s. 26–27.
- Lánik, V.: Kineziologie. Martin, Osveta 1990.
- Léčebné rehabilitační postupy Ludmily Mojžíšové. *Ved. autorského kol. J. Hnízdil*. Praha, Grada – Avicenum 1996.
- Lefavi, B.: Můžu svaly menit tvar? – *Muscle and Fitness*, 1994, č. 6, s. 36–39.
- Lewit, K.: Manipulační léčba v rámci léčebné rehabilitace. Praha, NADAS 1990.
- Liška, J. – Zbojan, L.: Špecifické prostriedky regenerácie. – *Trenér*, 31, 1987, č. 8 (příloha Metodické listy s. 1–16.)
- Little, J.: Trénink se silovým faktorem. – *Muscle and Fitness*, 1994, č. 5, s. 10–13.
- Losová, S.: Kulatá záda, ZTV ve fitcentrech. Praha, ATVaS Palestra 1997.
- MacDougall, J. D.: Morfologické změny v lidském kosterním svalu po silovém tréninku. – In: Výkon lidského svalů. Praha, Olympia 1989.
- Mach, I.: Jak získat svalovou hmotu radí Albert Beales. – In: Kulturstika (ročenka). Bratislava, Tréner a cvičiteľ 1987. S. 23–26.
- Matvejev, L. P.: Osnovy sportivnoj trenirovki. Moskva, FIS 1977.
- Medek, V. – Novák, P. – Smejkal, J.: Kulturstika pod mikroskopem. Pardubice, SK – I. Rudzinskij 1992.
- Melichna, J.: Pohyb a morfologická adaptabilita kosterního svalů. Praha, Karolinum 1990.
- Mentzer, M.: Kulturstika pre začiatčníkov. – In: Kulturstika (ročenka) Bratislava, Tréner a cvičiteľ 1988.
- Minařík L. – Švub, J.: Krůček od vrcholu. Pardubice, SK – I. Rudzinskij 1994.
- Novotná, J.: Protahování zkrácených svalů. [Ústní sdělení, na semináři pro instruktory fitness. Všenory, leden 1998.] Nepublikováno.
- Nýdrle, M. – Veselá, H.: Jedna kapitola ze speciální rehabilitace poranění kolenního kloubu. Brno, Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví 1992.
- Pajerová, D.: Cvičení při gynekologických oslabeních a jejich prevence. Praha, Karolinum 1993.
- Pařízková, J.: Body fat and physical fitness. The Hague, Martinus Nijhoff, B. V. Medical Division 1977.
- Pohybový systém a zátěž. *Kol. autorů, pořadatelé M. Kučera, I. Dylevský.* Praha, Grada – Avicenum 1997.
- Rudzinskij, I.: Pozor, cvičí mistr světa. – *Svět kulturistiky*, 1996, č. 7–9, s. 103–105. (1996a).
- Rudzinskij, I.: Barbora Kaffková. – *Svět kulturistiky*, 1996, č. 5, s. 56–57. (1996b).
- Sharon, M.: Komplexní výživa. Praha, Pragma 1994.
- Schmidbleicher, D.: Klassifizierung der Trainingsmethoden im Krafttraining. – *Leichtathletik* 36, 1985, č. 1–2.
- Schwarzenegger, A. – Dobbins, B.: Encyklopedie moderní kulturistiky. Praha – Plzeň, Beta – Dobrovský a Ševčík 1995.
- Sinělníkov, R., D.: Atlas anatomie člověka. Praha, Avicenum 1980.
- Smejkal, J.: Výstavba svalů v pokročilejším věku. – *Svět kulturistiky*, 1997, č. 4, s. 44–45.
- Smejkal, J. – Raška, V. – Rudzinskij, I.: Kulturstika – cviky. Pardubice, SK – I. Rudzinskij 1994.
- Šomora, M.: Posilovanie pred pubertou. – *Kulturstika a fitšport*, 1992, č. 2, s. 12 až 13.
- Šebej, F.: Strečing. Bratislava, Šport 1989.
- Švub, J. – Hofírek, J.: Technika a trénink dřepu, tlaku v lehu a mrtvého tahu. Lovosice, TJ SCHZ 1983.
- Švub, J. – Hofírek, J.: Aktuality silového trojboje. *Svět kulturistiky*, roč. 1985, 1986.
- Švub, J.: Historie síly. Pardubice, SK – I. Rudzinskij 1977.
- Švub, J.: Máte vlohy pro kulturistiku? – *Muscle and Fitness*, 1995, č. 7, s. 59.
- Tichý, M.: Funkční diagnostika pohybového aparátu. Praha, ATVuS Palestra 1994.
- Tlapák, P.: Vrcholový trénink v kulturistice. Diplomová práce pro FTVS UK. Praha, nákl. vl. 1976. (Strojopis).
- Tlapák, P.: Pohyb činky a tělesný typ vzpěrače ve vztahu k možnostem zdokonalení v trhu. – *Acta Univ. Carol. Gymnica* 21, 1985, č. 1, s. 37–46.
- Tlapák, P.: Kolik opakování? – *Aktuality silového trojboje*, 1985, č. 9, s. 1–2.
- Tlapák, P. – Otáhal, S. – Hrabě, J. – Riedlová, B.: Selected tissues and muscles proportion in total mass of the hip joint-area. – *Acta Univ. Carol., Gymnica* 22, 1986, č. 1, s. 113–126.
- Tlapák, P.: Možnosti zvýšení účinnosti silového tréninku. – *Trenér* 32, 1988, č. 12, s. 565–567.
- Tlapák, P. – Kučera, V. – Skopalík, J.: Rozvoj silových schopností. – *Trenér* 33, 1989, č. 1. Metodické listy č. 1/89, s. 25–40.
- Tlapák, P. – Mazurov, O. – Dědičová, A.: Vztah somatických a psychologických charakteristik k výkonnosti v silovém trojboji. – *Teorie a praxe těl. vých.* 36, 1988, č. 7, s. 398–406.
- Tlapák, P. – Mazurov, O.: Strength training operative management and utilization of psychological feedback information. – *Acta Univ. Carol., Gymn.* 27, 1991, č. 1, s. 65–76.
- Tlapák, P.: Výběr cviků pro posilování jednotlivých svalových skupin. – *Kulturstika a fitšport* 2., 1992, č. 7, s. 11.
- Tlapák, P.: Individuální odezva na silový trénink. Kandidátská disertační práce pro FTVS UK. Praha, nákl. vl. 1993. (Strojopis.)
- Tlapák, P.: Syndrom hrůskovitěho svalů. – *Svět kulturistiky*, 1994, č. 2, s. 8–9. (1994a)
- Tlapák, P.: Fyziologické poučky pro masters neplatí? – *Svět kulturistiky*, 1994, č. 1, s. 22–23. (1994b)
- Tlapák, P.: Cesta úspěchu je v nás – I. část: Psychologické přístupy v silovém a kulturistickém tréninku. – *Muscle and Fitness*, 1994, č. 1, s. 44. (1994c)
- Tlapák, P.: Psychologická anabolizace. – *Muscle and Fitness*, 1994, č. 2, s. 36. (1994d)
- Tlapák, P.: Temperamentové odlišnosti v tréninku. – *Muscle and Fitness*, 1994, č. 7, s. 34. (1994e)
- Tlapák, P.: Epištoly k nesmělým začátečníkům I. část: Cvičení ve fitcentrech. – *Svět kulturistiky*, 1994, č. 2, s. 46–47. (1994f)
- Tlapák, P.: Epištoly k nesmělým začátečníkům II. část: Sestavení cvičební hodiny. – *Svět kulturistiky*, 1994, č. 3. (1994g)



- Tlapák, P.: Epištoly k nesmělým začátečníkům III. část: Pohled na tělo jako základ individuálních doporučení. – Svět kulturistiky, 1994, č. 4, s. 18. (1994h)
- Tlapák, P. – Mach, I.: Posilování mužů. Praha, Olympia 1996.
- Tschiene, P.: Moderne Tendenzen im Krafttraining des Hochleistungssports. – Leistungssport, 1975, č. 1, s. 5 – 49.
- Tumilty, D.: Training der motorischen Kraft im Sport. – Leichtathletik, 36, 1985, č. 7, s. 219–229.
- Tuttle, D. – Priest, L.: Lee Priest trénuje svůj monstrózní hrudník. – Muscle and Fitness, 1998, č. 3, s. 26–30.
- Valenta, J.: Změna tvaru zad silovým tréninkem. Diplomová práce pro FTVS UK. Praha, nákl. vl. 1997. (Strojopis.)
- Valik, B.: Trenérům mladých atletů. Praha, Olympia 1975.
- Véle, F.: Kineziologie pro klinickou praxi. Praha, Grada – Avicenum 1997.
- Verchošanskij, J. V.: Osnovy specialnoj silovej podgotovki v sporte. Moskva, FIS 1970.
- Vorobjev, A. N.: The fundamental principles of adaptation, optimization and rationality sports training of weightlifter. – In: 1. IWF Coaching Ref/Med. Symposium. Tata (Hungary), IWF 1981.
- Weider, J.: Věda o opakování. – Muscle and Fitness, 1995, č. 11, s. 24–25.
- Wolf, B.: Muscle Beach. – Muscle and Fitness, 1995, č. 8, s. 14–18.

Poděkování

Je velkým úspěchem autora, když najde kolegy i odborníky jiných profesí, ochotné vytvářet s ním knižní podobu vlastních představ. Při tvorbě této knihy se to podařilo.

Pan Zdeněk Dryák se stal nejen autorem fotografií, ale i jejich jakýmsi choreografem a díky jeho znalostem i odborným radcem. Děkuji mu za to a také za jeho ochotu cestovat po fitcentrech a hledat nejvhodnější prostor pro tvorbu obrázků.

Redakčnímu kolektivu nakladatelství ARSCI děkuji za trpělivost, konstruktivní připomínky a pečlivou práci při přípravě obou vydání.

Děkuji majitelům a provozovatelům za možnost pořizovat fotografie cviků v jejich fitcentrech: PaedDr. Mikyskovi a panu Kašparovi ve Fitness Station v Radlicích, kde jsme pořídili nejvíc fotografií, dále panu Opltovi ve Fitness Line v Radotíně, panu Pokornému ve Fitness Ludvík v Chodově, panu Procházkovi v jeho fitness v Karlových Varech, pánům Machytkovi a Studenému ve Fitness Classic ve Vršovicích, JUDr. Šípkovi ve Fitness Sparta v Holešovicích a panu Školovi ve fitness v hotelu Pyramida na Pohořelci.

Děkuji Elišce, Janě, Jaroslavovi, Karlovi, Kateřině, Lence, Martině a Rendovi za výdrž při fotografování cviků. Zvláště mě těší, že Kateřina Karbusová, která pro tuto práci našla čas během přípravy na mistrovství republiky ve sportovním aerobiku, tuto prestižní soutěž vyhrála.

Děkuji také odborným oponentům, státnímu trenéru silového trojboje ČR Jiřímu Hofírkovi, PaedDr. Vladimíru Kolouchovi a Ing. Janu Smejkalovi, že jsem mohl opravit podle jejich připomínek příslušné pasáže textu.

Největší dík však patří paní Salome Losové. Díky její odborné erudici a praktickým zkušenostem je v knize zařazeno mnoho textů, které by zde jinak chyběly. Tak se z oponentky stala fakticky spoluautorkou knihy.

Petr Tlapák