

# OBSAH

PŘEDMLUVA . . . . .	5	Hygiena a pomocné procedury . . . . .	67
ÚVODEM . . . . .	7	4. Mechanika svalové činnosti . . . . .	69
I. VZNIK A VÝVOJ KULTURISTIKY . . . . .	10	5. Charakteristika síly a ostatních pohybových vlastností člověka a možnosti jejich rozvoje . . . . .	74
II. CO BYCHOM MĚLI VĚDĚT O SVÉM TĚLE . . . . .	15	Síla . . . . .	74
1. Složení lidského těla . . . . .	16	Rychlost . . . . .	77
Ústrojí kosterní . . . . .	18	Vytrvalost . . . . .	78
Ústrojí svalové . . . . .	19	Obratnost . . . . .	80
Ústrojí trávicí . . . . .	28	Kloubní pohyblivost . . . . .	80
Ústrojí dýchací . . . . .	31	6. Rozměry ideální postavy . . . . .	80
Ústrojí močové . . . . .	33	III. ZÁKLADY KULTURISTIKY . . . . .	84
Soustava žláz s vnitřní sekrecí . . . . .	33	1. Rozdíl mezi kondičním cvičením a závodním kulturistickým tréninkem . . . . .	84
Ústrojí cévní . . . . .	34	2. Aplikace některých pedagogických zásad . . . . .	89
Ústrojí nervové . . . . .	39	3. Základní pokyny k sestavení cvičebního a tréninkového plánu . . . . .	92
Ústrojí kožní . . . . .	40	4. Rozdělení kulturistického tréninku, používaných metod a principů . . . . .	98
Ústrojí smyslová . . . . .	40	Tréninkové metody . . . . .	101
Ústrojí pohlavní . . . . .	41	Tréninkové principy . . . . .	104
2. Vstřebávání živin a látková přeměna . . . . .	42	5. Výchovné působení trenéra a cvičitele . . . . .	106
Metabolismus bílkovin . . . . .	42	IV. ZÁSOBNÍK CVIKŮ . . . . .	109
Metabolismus tuků . . . . .	44	1. Krční a šíjové svalstvo . . . . .	111
Metabolismus uhlovodanů . . . . .	44		
Metabolismus živin jako celku . . . . .	46		
Chemie svalové činnosti . . . . .	47		
3. Výživa, životospráva, hygiena . . . . .	49		
Výživa . . . . .	49		
Správná životospráva . . . . .	58		
Nadměrná váha a redukční dieta . . . . .	61		

2. Pletenec ramenní . . . . .	112	3. Metodické pokyny pro pokročilé a vyspělé kulturisty .	196
3. Svalstvo paží . . . . .	116	Stavba tréninkové jednotky	197
4. Zádové svalstvo . . . . .	126	Pokyny k sestavení tréninkového plánu . . . . .	198
5. Hrudní svalstvo . . . . .	131	Periodizace ročního tréninkového plánu . . . . .	206
6. Břišní svaly . . . . .	134	Základní metody kulturistického tréninku . . . . .	209
7. Svalstvo nohou . . . . .	139	Bulk . . . . .	210
V. KONDIČNÍ KULTURISTIKA.	146	Split . . . . .	212
1. Kondiční kulturistika a věk .	146	Metoda procvičování jedné svalové partie denně . .	216
2. Úprava cvičení podle tělesného typu . . . . .	148	Vícefázové tréninky . . .	218
3. Než začnete cvičit . . . . .	149	Stagnace v tréninku . . . . .	219
4. Příklady cvičebních lekcí . .	150	Charakteristika principů kulturistického tréninku pokročilých a vyspělých cvičenců.	220
1. lekce (1. měsíc) . . . . .	150	Specializace v kulturistickém tréninku . . . . .	229
2. lekce (2. měsíc) . . . . .	150	Specializace na celkový rozvoj svalové hmoty . .	229
3. lekce (3. měsíc) . . . . .	151	Specializace na rozvoj jednotlivých partií . . . . .	230
4. lekce (4.—5. měsíc) . . . . .	151	Specializace na prokreslení svalstva . . . . .	232
5. lekce (pro zlepšení kondice) . . . . .	160	Specializace na rozvoj síly	234
6. lekce (pro zvýšení tělesné váhy) . . . . .	160	Sestavení vlastního tréninkového plánu . . . . .	236
7. lekce (pro pokročilejší cvičence) . . . . .	161	Závěrečná příprava na vystoupení . . . . .	240
8. lekce (náhradní cvičení)	164	VIII. SILOVÝ TROJBOJ . . . . .	244
5. Správné držení těla . . . . .	166	Jednotlivé disciplíny . . . . .	244
VI. KULTURISTIKA MLÁDEŽE. .	172	Trénink silového trojboje .	245
1. Věkové zvláštnosti . . . . .	172	PŘÍLOHY . . . . .	249
2. Příklady tréninku 15—17letých kulturistů . . . . .	175	1. Náradí a náčiní . . . . .	249
VII. ZÁVODNÍ KULTURISTIKA (ve spolupráci s inž. K. Mazáčem) .	182	2. Kulturista kuchařem . . . . .	255
1. Výživa pokročilých a vyspělých kulturistů . . . . .	182	3. Bodovací tabulky k hodnocení síly . . . . .	262
Vitamíny a minerály ve výživě špičkového kulturisty . .	188		
Proteinové doplňky ke stravě a jejich náhrada. . . . .	190		
Souhrn. . . . .	192		
2. Zvyšování výkonu pomocí anabolických steroidů . . . .	193		