



# OBSAH

ÚVOD .....	12
<b>KAPITOLA PRVNÍ – TRÉNINK</b> .....	<b>14</b>
1. Občas bych chtěl zařadit několik čistých negativních sérií do svého programu. Jakou váhu bych měl použít? .....	14
2. Může být pro kulturistu přínosem trénink o vysokém počtu opakování? .....	14
3. Ráda bych si vybuodovala takové svaly na nohou, jaké vidím u závodnic ve fitness. Můžete mi poradit nějaký trénink? .....	15
4. Po tréninku jsem velmi unavený, často se třesu a cítím se vyčerpaný. Existují nějaké energetické potraviny, které bych měl jíst před tréninkem nebo po něm? .....	15
5. Jsem velmi hubený. Co mám dělat abych zvýšil tělesnou hmotnost? .....	16
6. Snažím se dosáhnout úspěchu v bojových uměních. Nemohu proto nabírat svalovou hmotu, protože bych riskoval ztrátu rychlosti a flexibility. Poradte mi, jak mám posílit nohy, aniž bych nabíral hmotu a ztrácel pohyblivost. ....	16
7. Nedávno jsem začal s tréninkem a někdo mi doporučil systém pyramidy. Myslíte si, že je to dobrá tréninková metoda? .....	17
8. Můj problém je, že mám široká záda i ramena, ale zcela plochý hrudník. Poradte mi prosím, jak ho vylepšit. ....	18
9. V 18 letech jsem začal cvičit. Cvičil jsem pouze bicepsové zdvihy s jednoručkami ve stoji a zkrivila se mi páteř o jeden stupeň. Lékař mi doporučil, abych dále tímto způsobem páteř nezatěžoval. Nyní je mi 25 let a opět cvičím 7 měsíců hlavně záda, ale i všechny ostatní části těla kromě bicepsů a ramen a při cvičení nohou vynechávám dřepy z obavy z ještě většího pokrivení páteře. Rád bych se zeptal, jestli je tato obava oprávněná nebo zdali mohu i tyto cviky zařadit do svého tréninku. ....	19
10. Můžete mi, prosím, poradit trénink, při němž bych zlepšil svůj výkon v bench pressu? .....	20
11. Jaká jsou základní pravidla periodizace? .....	20
12. Bylo mi řečeno, abych se do výchozí polohy vracel pomalu. Tím prý svaly vyvinou větší sílu. Je to pravda? .....	21
13. Při některých cvicích na břicho mě bolí záda. Jde s tím něco dělat? .....	22
14. Může žena opravdu trénovat jako muž? Nikdy nevím, kolik sérií a opakování bych měla provádět. Ani nevím, které cviky jsou pro mě nejlepší. ....	23
15. Cvičím již rok a chtěl bych začít s kombinovanými supersety. Jak by měl takový trénink při mém věku 17 let vypadat? .....	23
16. Někde jsem četl, že by se měl trénink neustále obměňovat, ale za jak dlouho? Za tři týdny nebo za dva měsíce? A jakým způsobem? Kolik provádět opakování? ....	24
17. Je mi 17 let, měřím 170 cm a vážím 62 kg. Posiluji 5 měsíců a nedaří se mi nabrat svalovou hmotu. Prosím, poradte mi, kde dělám chybu? .....	24
18. Rád bych někdy začal s powerliftingem, potřebuji tedy nabrat hmotu a zvětšit sílu. Mohli byste mi poradit trénink, díky kterému budu moci zvětšit svalové objemy? .....	25
19. Mému synovi je 15 let a projevil zájem o trénink v posilovně. Chtěl bych vědět, zda může začít s tréninkem? .....	26

20. Dívám se do zrcadla a mám před sebou pěknou hromadu sádla na přepálení do svalů, ale ráda bych, aby se pěkně rýsovaly a měly štíhlý, ženský tvar. Co mám dělat? . . . . . 27
21. Je mi 24 let a jsem naprostý začátečník. Rozhodl jsem se začít cvičit, ale netoužím dosahovat špičkových výsledků jaké vidím v časopisech. Nevím jak na to. . . . . 27
22. Mé sestře Veronice je 17 let a chtěla by zhubnout. Chtěla by také začít navštěvovat posilovnu, avšak má obavy, že by se jí tuky proměnily ve svaly a třeba nohy zůstaly takové jaké jsou. Prosím, poraďte jí. . . . . 28
23. Mám několik otázek:
- 1) Měl bych nějak upravit jídelníček?
  - 2) Jaké cviky by byly nejlepší, kolikrát bych měl navštěvovat posilovnu atd.
  - 3) Je plavání dobré na posilování a na jaké svalové partie?
  - 4) Chtěl bych zvětšit objem svých paží ale nevím jak? . . . . . 28
24. Mám relativně úzká a svěšená ramena vzhledem k bokům a chtěl bych si vypracovat linii širokých ramen. Chtěl bych cvičením ovlivnit shrbený postoj. . . . . 29
25. Strašně rád bych zlepšil svůj výkon ve dřepcích. Uvítal bych nějaké informace o tréninku, který mi může v tomto ohledu pomoci. . . . . 29
26. Špatně nabírám na prsou a pažích. Poraďte mi trénink, který by tento problém vyřešil. . . . . 30
27. Jak mám začít cvičit a které fit centrum vhodné pro začátečníky byste mi doporučil? Když začnu poctivě cvičit, za jakou dobu to na mne bude znát? . . . . . 31
28. Velice často se při prohlížení kulturistických časopisů pozastavuji nad tím, jak mají všichni dokonalé břišní svaly. Můžete mi doporučit nějaký vhodný trénink břicha? . . . . . 31
29. Jak mám poznat, která metoda je právě pro mě tou nejlepší. Co myslíte, který tréninkový systém bych měl vyzkoušet? . . . . . 32
30. Mohl byste mi poradit, jak nejlepším způsobem nabrat svalovou hmotu? Četl jsem v časopisu o knize „Kulturistika pro všechny“, mohla by mi v tomto případě pomoci? . . . . 33
31. Kladu si vysoké cíle a chtěl bych se zúčastnit soutěží, ale nevím, zdali bych měl šance mezi závodníky, kteří steroidy berou? Jakým cvičením mohu dosáhnout co nejlepšího stupně vyrýsování, hustoty a separace svalstva? . . . . . 34
32. Zajímalo by mě, jak velké počty sérií používat na jednotlivé svalové partie, při zvyšování objemu a síly? . . . . . 35
33. Zdá se mi, že v poslední době na trénink vůbec nereaguji. Co byste mi poradil? . . . . . 35
34. Chtěl bych něco udělat se svojí postavou, poradíte mi jak na to? Je mi 24 let a doma šílím s činkami, ale není to ono. . . . . 36
35. Jak bych měl upravit svůj jídelníček, popřípadě doporučení vitaminů a proteinových koktejlů. Stačí pro začátek posilovat jen 2x týdně? Jaké změny mohu očekávat v prvním roce? . . . . 36
36. Je mi 21 let a vážím 58 kg při výšce 155 cm. Chtěla bych o 5 kg snížit svoji hmotnost. Jezdím každý den na rotopedu, upravila jsem stravu, ale pořád se mi můj záměr nedaří. Mám ještě víc cvičit, běhat, nebo plavat? . . . . . 37

## KAPITOLA DRUHÁ – JEDNOTLIVÉ SVALOVÉ PARTIE . . . . . 38

37. Cvičím doma kliky pro posilování prsou, ramen a tricepsů, ale slyšel jsem od kamaráda, že kliky se prý poškozují záda. Je to pravda? . . . . . 38
38. Mám skoliózu páteře. Poraďte mi, jestli nejde s touto vadou něco dělat, popřípadě nějaké cviky, které by mi pomohly. . . . . 38



39. Nedaří se mi dosáhnout patřičného rozvoje prsních svalů.  
Vyzkoušel jsem snad už všechno, ale stále to není ono. . . . . 38
40. Mám dobře rozvinutá předloktí, ale slabé bicepsy. Co dělám špatně? . . . . . 39
41. Můžete mi doporučit vhodný trénink trapézových svalů?  
Myslím si, že v tomto ohledu potřebuji poradit. . . . . 39
42. Můžete mi doporučit cviky na deltové svaly? . . . . . 40
43. Cvičím 3x týdně, přesto se mi nedaří snížit vrstvu podkožního tuku v oblasti břicha. . . . . 40
44. Existuje nějaký cvik na hamstringy, který bych mohl provádět doma? . . . . . 41
45. Který cvik byste mi mohl doporučit na posílení horní části předloktí? . . . . . 41
46. Snažím se dotvarovat horní partii hrudníku, ale bezvýsledně.  
Můžete mi poradit jaké cviky mám zařadit? . . . . . 42
47. Na prsním svalstvu, v okolí bradavek se mi ukládá podkožní tuk.  
Dá se tento tuk odbourat tréninkem? . . . . . 42
48. Mám úzká ramena a zadní část deltového svalu není vidět.  
Poradte mi cviky na objemná ramena. . . . . 43
49. V oblasti pod pupkem a na bocích se mi usazuje tuk. Poradte mi, jak se mám  
v tomto případě stravovat, když nechci brát žádné proteiny či aminokyseliny? . . . . . 43
50. Nevím proč, ale mám problémy s rozvojem trapézových svalů,  
zejména s dolní partií. Jak mám zlepšit především dolní partii trapézů? . . . . . 43
51. I když již delší dobu cvičím, tak mám problémy s dolními partiemi  
(boky, hýždě) a zase naopak horní partie (záda a hrudník) mám značně vyhublé.  
Co byste mi poradil? . . . . . 44
52. Nejsm spokojen s rozvojem prsních svalů. Můžete mi poradit, jak na ně? . . . . . 45
53. Jak mohu dosáhnout vyrýsování hýžďových svalů? . . . . . 45
54. Mým zádům chybí klasický „V“ tvar. Jakým cvičením bych to měl napravit? . . . . . 46
55. Cvičím již dva roky, nemohu ale donutit svoje bicepsy k růstu.  
Co byste mi doporučil? . . . . . 47
56. V horní části hrudníku postrádám dostatečně plné svaly. Můžete mi  
poradit trénink, který by mi pomohl zkvalitnit rozvoj prsních svalů? . . . . . 48
57. Pokud byste mi měl poradit jeden jediný cvik na biceps, který by to byl? . . . . . 49
58. Moje lýtka odmítají reagovat na trénink.  
Může mi ještě něco pomoci v jejich růstu? . . . . . 49
59. Mám problémy s rameny. Projevuje se to silnou únavou, kterou  
provází tupá bolest ve svalu. Jak mám tento proces zastavit? . . . . . 50
60. Na co je bench press podhmatem a jaký je rozdíl mezi nadhmatem  
a právě podhmatem? . . . . . 50
61. Moje bicepsy zaostávají za ostatními svalovými partiemi těla. Co mám dělat? . . . . . 52
62. Přesto, že na sobě nemám moc tuku, není mi vidět žíla na bicepsu.  
Nevím, jestli mám nějak změnit trénink na biceps? . . . . . 52
63. Moje paže odmítají růst a je to pro mne o to horší, že mám mohutné nohy.  
Jaký trénink byste mi doporučil? Myslím si, že jsem už vyzkoušel všechno. . . . . 53
64. Je možné, že levý triceps mám v napnutém stavu větší o 1 cm než pravý,  
ale i přesto mám silnější právě levý triceps? A jak je vůbec možné zvýšit  
sílu bez zvýšení tělesné hmotnosti? . . . . . 54

65. Jakou funkci mají zdvihy na Scottově lavici v tréninku bicepsů? Můj kamarád a já cvičíme všechno, kromě nohou. Nechceme mít mohutné nohy. Ale někteří kluci v posilovně tvrdí, že budeme celkově mohutnější, když budeme procvičovat i nohy.  
Je na tom něco pravdy? . . . . . 55
66. Který cvik je dobrý na dolní partii tricepsu? . . . . . 55
67. Když provádím bench press, měl bych držet lokty u těla nebo od sebe?  
Která forma provedení je lepší, když mi jde zejména o to, abych zvýšil svoji sílu? . . . . 56
68. Nemohu dokonale napumpovat tricepsy. Jak je prokrvit a donutit k růstu? . . . . . 56
69. Kterým cvikem by se dala nejlépe zatížit předlokti? Kdykoliv provádím klopení zápěstí dosáhnou napumpování, ovšem nikoliv v problémové partii pod loktem. . . . . 57
70. Víím, že bych měl provádět dřepy, ale pokaždé, když to zkouším, skončím s poraněním dolní části zad. Existuje nějaký způsob provedení dřepů, při němž by se snížilo riziko zranění zad? . . . . . 57
71. Ať dělám, co dělám, nikdy nemůžu napumpovat záďové svaly stejně jako třeba prsa, stehna a paže. Co bych měl dělat, aby i tyto svaly reagovaly na trénink odpovídajícím způsobem? . . . . . 58
72. Nemohu napumpovat svoje deltové svaly. Můžete mi poradit jak na ně? . . . . . 59
73. Mám problémy s rozvojem předních deltových svalů.  
Kamarád má obdivuhodné delty a tvrdí, že je to díky bench pressu. Je to možné? . . . . 60
74. Jak bych měl posílit zadní partii tricepsů? Existuje nějaký speciální cvik, který by mi mohl pomoci? . . . . . 60
75. Mám problémy s rozvojem středové oblasti zad. Mám poměrně plochá záda, která jsou široká ale postrádají pevnost a hloubku ve střední partii. Jak mám tuto partii posílit? . . . 61
76. Když procvičuji hrudník, svaly necítím. Dokonale napumpuji ramena, paže, dokonce i záda, ale hrudník ne. Nepomáhá ani bench press nebo tlaky na nakloněné lavici. Co dělám špatně? . . . . . 61
77. Mám problémy s rozvojem hamstringů. Provádím zakopávání, ale moje svaly nereagují. Můžete mi poradit, co bych měl ve svém tréninku změnit? . . . . . 62
78. Ráda bych si vytvarovala paže, nechci ale, aby byly příliš mohutné.  
Můžete mi dát nějaký tip na trénink paží pro ženu?  
Mám používat spíše činky nebo cvičit na strojích? . . . . . 62
79. Po každém tréninku prsou a zad mě velmi bolí ramenní klouby, téměř tak, jako bych je měl poraněné. Dělán něco špatně? . . . . . 62

## KAPITOLA TŘETÍ – VÝŽIVA . . . . . 64

80. Čtu stále častěji velmi rozdílná vyjádření o tom, kolik bílkovin má přijmout denně tvrdě a pravidelně trénující kulturista. . . . . 64
81. Chci zařadit do diety ořechy. Protože jsem o nich slyšel mnoho rozporného a nechci konzumovat příliš mnoho tuků ptám se, zdali je možné nahradit ořechy něčím jiným? . . . . 64
82. Mám rád vejce a víím, že obsahují velmi hodnotné bílkoviny  
– ale bohužel také mnoho cholesterolu. Co mi radíte? . . . . . 64
83. Slyšel jsem, že některé regenerační podporující substance urychlují svalový růst a některé dokonce vyvolávají zvětšení objemu svalové buňky.  
Přesně to chci: suplementy, které mne zmohutní. Co musím brát? . . . . . 65



84. Nemýlíte se, když tvrdíte, že člověk je schopen se zbavovat tuku a zároveň získávat na objemu svalů? ..... 66
85. Co mohu udělat pro to, abych stimuloval spalování tuků? ..... 66
86. Existují suplementy, které prokazatelně vědecky urychlují regeneraci? Po tréninku se cítím zcela vyčerpán a věřím, že moje tělo potřebuje více než jen gainer a kreatin. .... 67
87. Jsou známé studie, které potvrzují, že příjem vitaminů prodlužuje pravděpodobnost délky života? ..... 67
88. Podporuje dieta bohatá na sacharidy nabírání na váze? ..... 68
89. Proč mnoho odborníků na výživu radí sportovcům vyhnout se konzumaci ovoce a pití ovocných džusů? ..... 69
90. Je strava opravdu tak důležitá? ..... 69
91. Měl bych zájem o váš názor na doplňky ve výživě a které patří mezi neúčinnější. .... 70
92. Jak se postupuje v případě, když se ráno na lačno provádí aerobní aktivita pro odbourání tuků? Je po tomto tréninku nutno doplnit energii také ze sacharidů a z jakých a v jakém množství? Nebo je nutné nechat organismus, aby jako zdroj energie dál spaloval tuk? Pokud ano, po jaké době se může sníst první jídlo a jaké má mít složení v poměru proteiny ku sacharidům? ..... 71
93. Hodně kluků u nás v posilovně bere BCAA doslova po hrstech, vždy po tréninku. Proč to dělají a v čem jim může tento druh suplementů pomoci? ..... 71
94. Chtěl bych, aby mi na hrudníku a nohách vystupovaly žíly. Chystám se na soutěž a myslím si, že vaskularita je velice důležitá. Měl bych brát speciální suplementy? .. 72
95. V posledních třech trénincích mě začala při cvičení silně bolet hlava. Když jedu se závažím nad 90 % cítím, jako by mi měla prasknout. Po skončení série ještě pár minut cítím tupou bolest. Možná je to náhoda, ale časově by se to krylo s dobou, kdy jsem začal brát Křeratin monohydrát (3–4x denně 5 g). Můžete mi poradit? ..... 72
96. Prosím o doporučení proteinového přípravku ke stavbě svalové hmoty. .... 73
97. Nedaří se mi nabrat svalovou hmotu. Mohl byste mi prosím poradit jaký doplněk výživy bych měl používat a jak, aby byl zaručen svalový přírůstek? ... 74
98. Vzhledem ke své práci musím často cestovat a obvykle jím v poklusu. V poslední době jsem přestal nabírat hmotu. Mohla by mi kvalitnější strava nebo nějaké suplementy pomoci? ..... 75
99. Při výšce 183 cm vážím 60 kg a chtěl bych vědět, jestli se dá posilováním a správnou stravou zvýšit hmotnost nebo jestli byste mi poradil jak nejlépe nabrat. ... 76
100. Mám ektomorfní typ postavy a problémy s váhovým přírůstkem. Vím, že vhodná skladby jídelníčku znamená až 70 % úspěchu v kulturistice. Chci se vás zeptat, kdy a co jíst vzhledem k době tréninku. Trénuji mezi šestnáctou až sedmnáctou hodinou. Zvláště mě zajímá poměr bílkovin a sacharidů. .... 76
101. Chtěl bych znát váš názor, jaký je rozdíl mezi přípravkem Chromium pikolinate, jehož účinky znám, oproti různým typům „Super Fat Burners“. .... 77
102. Chtěl bych začít rýsovací trénink a mám problémy se stravou. Co mi doporučujete jako stravu po dvacáté hodině při rýsovacím tréninku? ..... 78
103. Když jsem konzumoval více než 2 gramy vitamínu C denně, všiml jsem si drobných puchýřků na dásních. Je to běžný vedlejší účinek? ..... 78

104. Cvičím pořádně asi půl roku a moc vás prosím o doporučení přípravků na úbytek tuků, zlepšení kvality svalové hmoty a na její nárůst. Prosím o stručný popis užívání . . . . . 79
105. Chtěl bych přibrat alespoň 5 kg svalové hmoty za půl roku až rok.  
Mohl byste mi doporučit nutriční hodnoty celodenního stravování? . . . . . 79
106. Mým velkým problémem je nabrat hmotu. Ať jím co jím, nepřiberu. Nemám moc velkou chuť do jídla, ale jím poměrně dost. Mohl byste mi poradit, abych přibral? . . . 81
107. Znáte nějaké kulturisty vegetariány nebo nějakou literaturu o nich? . . . . . 82
108. Kdy a co jíst před a po posilování? Myslím, kdy bílkoviny  
a kdy sacharidy a jak dlouho před a po tréninku. . . . . 82
109. Nevím, jak mám brát aminokyselinové přípravky k rozvoji svalové hmoty. . . . . 83
110. Koupil jsem si Laktofit Super Gainer a nevím, v jakých dávkách ho používat. . . . . 83
111. Je možné nabírat hmotu a zvyšovat sílu při ztrátě tělesného tuku? . . . . . 84
112. Můžete mi poradit, jakým způsobem mohu tělu dodat všechny potřebné  
látky pro růst svalů? Dále bych se chtěl zeptat, co přesně jsou karbohydráty,  
odkud je brát a v jakém množství? . . . . . 85
113. Jsem kulturista začátečník a tak nevím, jak dávkovat gainer a v jakých časových  
intervalech. Můj druhý dotaz se týká vajec, kolik bílkovin obsahuje  
vaječný bílek a jestli je vhodné jíst vejce před tréninkem. . . . . 86
114. Jak správně používat kreatin? . . . . . 86
115. Dá se nějak podle krevních testů zjistit, zda je moje strava  
anabolizující či nikoliv? . . . . . 87
116. Chtěl bych vědět, zdali je opravdu nutné kupovat doplňky výživy?. . . . . 88
117. Dostala se mi do ruky informace o nové výživě Gelatina Plus.  
Můžete mi poskytnout nějaké rady o tom, kde se dá koupit? . . . . . 88
118. Mám dotaz na používání výživových náhrad jídla jako jsou různé Fit'n Slim  
a Ultra Eat'n Lose, jako náhradu za proteinové nápoje.  
Přípravky se mají konzumovat před, během tréninku nebo po tréninku? . . . . . 89
119. Zakoupil jsem si „MAX GAIN 4400“ na nárůst svalové hmoty.  
Na výrobku jsem se dočetl, že se má brát dvakrát denně.  
Není ale uvedeno, kdy. Zajímalo by mne tedy, kdy si mám tento gainer brát? . . . . . 89
120. Cvičím již dva roky a dodržuji zdravou stravu s vysokým obsahem bílkovin.  
Nyní díky zdravotním potížím budu nucen snížit obsah bílkovin ve stravě. Chci se  
tedy zeptat, jestli neztratím nyníější svalovou hmotu, když budu tvrdě trénovat? . . . . . 90
121. Přečetla jsem si několik článků o kyselině HCA. Každý zdroj uváděl jiný způsob  
užívání. Zajímalo by mě, jaký je neefektivnější způsob užívání tohoto přípravku,  
popřípadě dá-li se jeho účinnost zvýšit kombinací s jinými suplementy. . . . . 90
122. Měl bych zájem o výrobek Glutabol, ale nevím, kde se dá sehnat. Poradíte? . . . . . 91
123. Napište, prosím, více o přípravku Volumas 10. Zda je tento přípravek  
dobrý na přibrání hmoty a jak se dávkuje? . . . . . 91

## KAPITOLA ČTVRTÁ – DOPING . . . . . 92

124. Chtěl bych se vás zeptat na steroid zvaný Naposim. C  
o je to zač a jak je nebezpečný? . . . . . 92
125. Chtěl bych se zeptat na účinky Nolvadexu a jeho dávkování. . . . . 92



126. Můj lékař mi předepsal Spiropent na bronchitidu. Cožpak je to také anabolický steroid? Nemůže mi nějak ublížit? Chtěl bych o tomto léku vědět více. Mám k dispozici několik anabolických steroidů: Somatotropin, Clenbuterol, Stanozol a Testosteron. Chtěl bych vědět, jak mám tyto látky kombinovat, aby byly maximální pozitivní účinky na svalovou hmotu a přitom bylo minimální riziko vedlejších účinků. Zvláště by mě zajímalo, jak snížit vedlejší účinky Somatotropinu, který prý způsobuje hyperglykémii a snižuje funkci štítné žlázy. .... 93
127. Posiluji asi 3 roky a chtěl bych vyzkoušet nějaké steroidy.  
Kdyby jste mi mohl poradit, jaké steroidy bych měl užívat, aniž by měly nějaké velké vedlejší účinky a v jakém dávkování. .... 94
128. Je mi 18 let, měřím 174 cm a vážím 84 kg. Cvičím dva a půl roku a zatím jsem nic nebral. Kamarád v posilovně mi říkal, že bral steroidy, které se nazývají „Steroid – Anabolic“, nikdy jsem o tom neslyšel a tak mě napadlo, jestli se nejedná o podvod (1 balení = 100 tablet za 1 500 Kč). Dále by mne zajímalo, jaké mají tyto prášky vedlejší účinky. Kamarád je bral rok a po krevních testech neměl žádný negativní nález. Jaké je dávkování a doba užívání?  
Může se na steroidy pít alkohol a kolik se ho může vypít? .... 95
129. Dají se na Moravě koupit steroidy? Je potřebné mít lékařský předpis nebo se dají koupit bez něj? Či dokonce někde jinde? .... 96
130. Je mi 17 let a chtěl bych soutěžit. Mám poměrně dobrou formu, ale chtěl bych být perfektní. Proto zvažuji užívání steroidů. Co si o tom myslíte? .... 96
131. Rád bych znal váš upřímný názor na téma steroidy a jejich zneužívání ve sportu. .... 97

## KAPITOLA PÁTÁ – RŮZNÉ .....100

132. Je procvičování svalů z různých úhlů skutečně nezbytné pro maximální svalový růst? .... 100
133. Jak dlouho mám odpočívat mezi sériemi? .... 100
134. Je rozcvičení před tréninkem skutečně tak důležité? .... 101
135. Může člověk samotným powerliftingem vytvořit estetickou postavu? .... 101
136. Jak dlouho potrvá, než zaznamenám první přírůstky svalové hmoty? .... 101
137. Je nebezpečné běhat v mrazivém počasí? .... 102
138. Proč tělo produkuje kortizol a jak mám zabránit tomu, aby neovlivňoval nepříznivě můj svalový rozvoj? .... 102
139. Co mám dodržovat, abych se vyhnula zranění při step aerobiku? .... 104
140. Trénuji s chlapíkem, který má kratší nohy a přesto je ve dřepch lepší. Jak je to možné? .... 105
141. Může se trénink sestavit podle typu svalových vláken? .... 106
142. Pracuji jako osobní trenér a chci u některých svých klientů udržet krevní tlak tak nízký jak jen to je při vzpírání možné. Co by měli moji klienti dělat? .... 107
143. Je pravda, že pěkně tvarovaná paže o obvodu 40 cm bude vypadat lépe než méně definovaná 45cm ruka? .... 108
144. Mám vypouklé břicho, zkoušel jsem různé diety, běhy, procvičování ale výsledek žádný. Co mám dělat? .... 108

145. Jak se v posilovně vyhnout zranění? ..... 109
146. Jak charakterizovat způsob posilování, které podporuje růst kostí? ..... 109
147. Může posilování zvýšit počet svalových vláken? ..... 109
148. Mám úporné bolesti v loketním kloubu a to tak silné, že nemohu cvičit.  
Co mám dělat? ..... 111
149. Jaké jsou výhody a nevýhody provádění strečinku? Měl bych se strečinku  
věnovat před cvičením nebo po něm? ..... 111
150. Existuje něco, co by mi pomohlo omezit nadměrné pocení? ..... 112
151. Bude mi 18 let a mám problém s zvýšením tělesné váhy.  
Mohl by mi poradit jaké cviky mám používat? ..... 113
152. Jak mám eliminovat bolesti v ramenním kloubu? ..... 113
153. Je vhodné kombinovat cvičení v posilovně s plaváním v bazénu? ..... 114
154. Chci ztratit svalovou hmotu v dolní polovině těla. Jak mám postupovat? ..... 114
155. Jsou činky lepší než stroje nebo naopak? ..... 115
156. Hraji závodně lední hokej. Nerozumím některým výrazům, které bych potřeboval  
vysvětlit: 1) cvičení na přístroji na adduktory, 2) pec-dek, 3) kic-deck.  
Zajímá mě rovněž nějaký speciální program pro sportovce  
– hokejisty v době mimo sezónu. .... 115
157. Rád bych věděl, zda existují nějaké světové rekordy v počtu provedení  
shybů, kliků a kliků na bradlech a pokud ano, tak jaké jsou? ..... 116
158. Jak u své dcery rozpoznám problémy s příjmem potravy? Jaké jsou příznaky? ..... 117
159. Trpím hypermobilitou kloubů. Na doporučení ortopéda cvičím v posilovně.  
V posledních letech stagnuji a kloubní potíže se zhoršují. Poradíte mi, co dál? ..... 118
160. Zajímalo by mě, jestli mám ještě šanci vrátit se k posilování, když jsem si  
při hlubokých dýchacích poranil bederní páteř a moje diagnóza zní:  
„Zúžená meziobratlová štěrbina“. .... 119
161. Bude mi brzy sedmdesát a jsem v důchodu.  
Myslíte si, že i v mém věku mohu začít cvičit? ..... 119
162. Vždy, když cvičím nohy, dostávám silné křeče do svalů. Obvykle ale nepřicházejí  
při tréninku ale až potom, třeba během noci. Co mám proti tomu dělat? ..... 120
163. Chtěl bych poradit, kde a jak bych mohl získat kvalifikaci trenéra kulturistiky.  
Existují pro studenty nějaké slevy? ..... 121
164. Slyšel jsem, že se strije nelze zbavit, ale jak je alespoň zastavit a vybělit?  
Nemohou strije prasknout? Jak mám nabírat svalovou hmotu s ohledem na strije? .. 123
165. Myslíte, že mi spolupráce s tréninkovým partnerem může pomoci  
při přípravě na soutěž? ..... 123
166. Nedávno mi stanovili diagnózu chondromalacia patellae v obou kolenou. Je můj  
stav možno označit za formu artritidy a může mi posilování vůbec pomoci? ..... 124
167. Je možné ve 37 letech uvažovat ještě o tom, že se dostaví výsledky  
v podobě nárůstu svalové hmoty? ..... 124
168. Zajímalo by mne, na jakých místech se kulturisté měří a jakým způsobem? ..... 125
169. Co musím udělat pro to, abych přihlásil mé kamarády na závody  
a kde získám přehled o soutěžích? ..... 126
170. Zajímali by mě účinky alkoholu na kulturisty a sportovce vůbec. .... 126