

Předmluva XX

**KNIHA PRVNÍ: ÚVOD KE KULTURISTICE**

---

**KAPITOLA 1**

**VÝVOJ A HISTORIE**

3

- Přechod ke kulturistice 11
- Kulturistika ve čtyřicátých a padesátých letech 13
- Kulturistika v šedesátých letech 17
- Kulturistika v sedmdesátých letech 24
- Svaly ze železa 34
- Kulturistika v osmdesátých a devadesátých letech 34
- Explozivní nárůst kulturistiky 36
- The Arnold Classic Weekend 39
- Kulturistika jako profese 39
- Joe Weider 40
- Vývoj moderních tréninkových principů 42
- Budoucnost kulturistiky 43
- Ženská kulturistika 45

**KAPITOLA 2**

**ABECEDA KULTURISTIKY**

47

- Sport vs. cvičební systém 47
- Progresivní rezistenční trénink 48
- Vzpírání, rezistenční trénink a kulturistika 49
- Aerobní cvičení a vyrýsování svalů 56
- Kulturistika pro sportovce 57

**KAPITOLA 3**

**TRÉNINKOVÉ ZKUŠENOSTI**

66

- Napumpování 67
- Tréninková intenzita 68
- Bolest 69
- Rozbolavělost 70

---

Překážky a komplikace	70
Přetrénování	72
Tréninkový partner	75
Rozvrh tréninku	79

## **KAPITOLA 4**

### **POSILOVNA**

80

Prudký vzestup posiloven	80
Jak vybrat posilovnu	81
Prostředí a atmosféra	81
Kdo vedle mě cvičí v posilovně?	83
Nemusíte trénovat v Los Angeles	84
Posilovny pro nesoutěžíc	85
Domácí trénink	86

## **KAPITOLA 5**

### **ZAČÍNÁME**

88

Rychlý a pomalý rozvoj	91
Činky versus přístroje	93
Vybavení	94
Tréninkový deník	98
Kulturistika a věk	99
Velký přechod	101

---

## **KNIHA DRUHÁ: TRÉNINKOVÉ PROGRAMY**

---

## **KAPITOLA 1**

### **ZÁKLADNÍ TRÉNINKOVÉ PRINCIPY**

131

Individuální potřeby	132
Progresivní rezistence	132
Opakování	133
Trénink do vyčerpání	133
Série	135
Plný pohybový rozsah	136
Kvalita kontrakce	136
Předeřtátí	137
Silový trénink	138
Těžké dny	142
Přetrénování a zotavení	142
Odpočívání během sérií	143
Dýchání	144
Strečink	144

<b>STREČINKOVÁ CVIČENÍ</b>	<b>147</b>
Úklony stranou 147	
Přímé úklony 148	
Protahování ohýbačů kolenního kloubu 149	
Výpady 150	
Předklony vsedě s roztaženými nohama 152	
Protahování vnitřní strany stehů 153	
Protahování kvadricepsů 154	
Překážkářský strečink 155	
Rotace trupu 156	
Protahování ve visu 157	

<b>KAPITOLA 2</b>	
<b>ZJISTĚTE SI SVŮJ TĚLESNÝ TYP</b>	<b>158</b>

Naučte se znát svůj tělesný typ	160
Metabolismus a budování svalstva	165
Trénink ektomorfa	165
Trénink mezomorfa	166
Trénink endomorfa	167
Testování tělesné kompozice	167

<b>KAPITOLA 3</b>	
<b>ZÁKLADNÍ TRÉNINKOVÝ PROGRAM</b>	<b>169</b>

Dělený tréninkový systém	170
Základní svalové skupiny	171
Organizace tréninku	172
Odpočinek a zotavení	175
Kdy trénovat	175
Tréninkový program úroveň I	176
Tréninkový program úroveň II	178

<b>KAPITOLA 4</b>	
<b>POKROČILÉ TRÉNINKOVÉ PRINCIPY</b>	<b>183</b>

Zvyšování tréninkové intenzity	183
Techniky tréninkové intenzity	184
Princip silového tréninku	187
Učení se pokročilým tréninkovým principům	195

<b>KAPITOLA 5</b>	
<b>BUDOVÁNÍ KVALITNÍ POSTAVY: POKROČILÝ TRÉNINKOVÝ PROGRAM</b>	<b>196</b>

Kdy přejít k pokročilému tréninku	197
Trénink s velkým počtem sérií	198
Dvoufázový dělený trénink	199
Až na hranici sil	200
Pokročilý tréninkový program	201
Tréninkový program úroveň I	202
Tréninkový program úroveň II	204
Zpestřování programu	206
Trénink slabin	208
Procvičování slabin	209

<b>KAPITOLA 6</b>	
<b>SOUTĚŽNÍ TRÉNINKOVÝ PROGRAM</b>	<b>211</b>
Budování soutěžní postavy	211
Strach z malosti	214
Stavební prvky soutěžního tréninku	215
Závislost na tréninkovém partnerovi	215
Objem tréninku	216
Výběr cviků	216
Rozdělení soutěžního tréninku	217
Soutěžní tréninkový program	218
Individualizace tréninkového programu	220
Svalová separace	221
Svalovina a vyrýsování: analýza pokroků	222
Trénink pod širým nebem	224
<b>KAPITOLA 7</b>	
<b>VÍTĚZSTVÍ DUCHA NAD HMOTOU: DUŠE, NEJMOCNĚJŠÍ NÁSTROJ</b>	<b>225</b>
Síla mysli	229
Trénink mysli	229
Jak kulturistika ovlivňuje mysl	240

---

## **KNIHA TŘETÍ: PROCVIČOVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH SVALOVÝCH PARTIÍ**

---

<b>RAMENA</b>	<b>246</b>
Ramenní svaly	246
Pohled na ramena	247
Trénink deltoideů	255
Základní trénink	256
Pokročilý trénink	256
Soutěžní program	258
Trénink trapézů	258
Trénink slabých míst	261
<b>CVIKY NA RAMENA</b>	<b>268</b>
<i>Arnoldův tlak 268 Tlak s velkou činkou za hlavou 269 Tlak s jednoručními činkami 270 Vojenský tlak 271 Nadhoz a tlak 272 Tlak na přístroji 274 Tlak se setrvačnou dopomocí (nadhoz) 275 Upažování vstoje 276 Křížné upažování jednoručních kladek od podlahy 278 Upažování jednoručních kladek od podlahy 281 Křížné vytahování jednoručních kladek vsedě 282 Vzpažování s jednoručními činkami držnými dlaněmi vzhůru 283 Předpažování s jednoručkami 284 Upažování s jednoručkami vsedě v předklonu 286 Upažování s jednoručkami vstoje v předklonu 287 Křížné současné upažování s jednoručními kladkami v předklonu 289 Upažování vleže na boku 290</i>	

**CVIKY NA TRAPÉZY 291**

*Přítahy činky k bradě ve stoji 291 Přítahy těžké činky k bradě ve stoji 292 Krčení rameny s jednoručkami 293 Krčení rameny s velkou činkou 294*

**HRUDNÍK****295**

- Svalstvo hrudníku 295
- Kompletní rozvoj hrudníku 295
- Trénink hrudníku 303
- Základní a pokročilý program 304
- Soutěžní program 307
- Trénink slabín 308
- Silový trénink 314
- Pózození a flektování 315
- Serraty 318
- Trénink serratů 319

**CVIKY NA HRUDNÍK 320**

*Tlaky s velkou činkou na vodorovné lavici 320 Tlaky s velkou činkou na šikmé lavici 322 Soupažné tlaky s jednoručkami na vodorovné lavici 324 Soupažné tlaky s jednoručkami na šikmé lavici 325 Soupažné tlaky s jednoručkami na šikmé lavici hlavou dolů 326 Kliky na bradlech 327 Tlaky na přístroji 328 Rozpažování s jednoručkami na lavici 329 Rozpažování s jednoručkami na šikmé lavici 330 Boční stahování kladek z upažení 331 Boční vytahování kladek z upažení v předklonu 332 Boční vytahování kladek z upažení vleže 333 Rozpažování na přístroji 334 Pullovery s nataženými pažemi 335 Obouručné stahování kladky (lana) vkleče 336 Jednoručné stahování kladky vkleče 337 Pullovery na přístroji 338 Shyby úzkým úchopem 338 Kyvadlo 339 Vytahování jednoruček ve visu 340*

**ZÁDA****341**

- Svalstvo 341
- Trénink zad 342
- Horní partie zad 343
- Láty 344
- Spodní láty 346
- Hutnost středních zádoých partií 347
- Spodní zádoé partie 349
- Funkce zádoého svalstva 350
- Plánování zádoého programu 350
- Trénink slabín 351
- Protahování a napínání 356

**CVIKY NA ZÁDA 360**

*Shyby širokým úchopem za hlavu 360 Shyby širokým úchopem před hlavu 362 Shyby úzkým úchopem 363 Stahování kladky svrchu před hlavu 364 Stahování kladky úzkým nebo středním úchopem 365 Přítahy velké činky ve stoji v předklonu 366 Přítahy jednoruček ve stoji v předklonu 368 Přítahy s T-tyčí v předklonu 369 Přítahy jednotlivých jednoruček 370 Jednoruční vytahování klad-*

*ky ve stoji 371 Přítahy kladky zesponu vsedě 372 Přítahy na přístroji 373 Pullovery s velkou čínkou s ohnutými pažemi 374 Přístrojové pullovery 375 Mrtvý tah 376 Předklony s velkou čínkou na ramenou 378 Hyperextenze 379*

## **PAŽE** **380**

Svalstvo paží 380  
Trénink paží 382  
Budování perfektních paží 388

## **TRÉNINK BICEPSŮ** **392**

Zdvihy s klamáním 395  
Program pro začátečníky 396  
Program pro pokročilé 396  
Soutěžní program 397  
Trénink slabín 398

## **TRÉNINK TRICEPSŮ** **406**

Základní a pokročilý program 406  
Soutěžní program 410  
Trénink slabín 411

## **TRÉNINK PŘEDLOKTÍ** **414**

Základní program 415  
Pokročilý program 416  
Soutěžní program 417  
Pózování předloktí 417  
Trénink slabín 420

### **CVIKY NA PAŽE** 422

*Bicepsový zdvih s velkou čínkou podhmatem 422 Bicepsový zdvih s arm-blasterem 425 Bicepsový zdvih s velkou čínkou podhmatem s klamáním 426 Bicepsový zdvih s opřením o Scottovu lavici 427 Bicepsové trojzdvihy (Jedenadvacítky) 431 Bicepsové zdvihy s jednoručkami na šikmé lavici 433 Soupažné bicepsové zdvihy s jednoručkami vsedě 434 „Kladivové“ soupažné bicepsové zdvihy s jednoručkami 435 Střídavé bicepsové zdvihy 436 Koncentrovaný bicepsový zdvih 438 Bicepsové zdvihy vleže 439 Obouruční bicepsové zdvihy na kladce 440 Bicepsové zdvihy na kladce za použití Scottovy lavice 441 Bicepsové zdvihy s velkou čínkou nadhmatem 442 Bicepsové zdvihy s velkou čínkou nadhmatem na Scottově lavici 443 Zdvihy na přístrojích 444 Stahování kladky ve stoji 446 Jednoruční stahování kladky podhmatem ve stoji 450 Tricepsové zdvihy vsedě 451 Tricepsové zdvihy ve stoji 452 Tricepsové zdvihy vleže 453 Tricepsový zdvih vleže s jednoručkami 456 Jednoruční křížný tricepsový zdvih 457 Kickbacky s jednoručkou 458 Jednoruční tricepsový zdvih 460 Kliky na bradlech 462 Kliky na dvou lavičkách 463 Kliky za hlavu 464 Klopení zápěstí s velkou čínkou 465 Jednoruční klopení zápěstí 466 Ohýbání zápěstí s velkou čínkou drženu za zády 467 Klopení zápěstí s velkou čínkou drženu nadhmatem 468 Klopení zápěstí s jednoručkami drženy nadhmatem 469 Bicepsové zdvihy s velkou čínkou nadhmatem 470 Bicepsové zdvihy s velkou čínkou nadhmatem na Scottově lavici 471 Zdvihy nadhmatem na přístroji 472 Jednoruční zdvihy kladky nadhmatem 473*

**STEHNA****474**

- Svalstvo horní poloviny nohy 474
- Význam tréninku stehen 474
- Požadavky tréninku nohou 477
- Budování kvadricepsu 479
- Nožní bicepsy (Hamstringy) 483
- Základní a pokročilý program 485
- Soutěžní program 485
- Flektování a strečink 489
- Trénink slabin 489

**CVIKY NA NOHY 493**

*Dřepy 493 Dřepy s těžkou váhou 494 Poloviční dřepy 494 Dřepy na přístroji 495 Dřepy vpředu 498 Sissy dřepy 500 Legpressy 501 Hacken dřepy 502 Výpady 503 Předkopávání 504 Zakopávání 505 Zakopávání ve stoji 506 Mrtvý tah s nataženýma nohama 507*

**LÝTKA****508**

- Svalstvo lýtek 508
- Trénink lýtek 509
- Strečink lýtek 511
- Základní program 512
- Pokročilý a soutěžní program 512
- Trénink slabin 515
- Pózování lýtek 520

**CVIKY NA LÝTKA 522**

*Výpony ve stoji 522 Výpony na přístroji 524 Výpony vsedě 525 Oslí výpony 526 Jednonožní výpony 527 Výpony na patách 528*

**BŘIČHO 529**

- Břišní svaly 529
- Bodová redukce 534
- Specifičnost cviků na břišní svaly 535
- Všechny druhy zkracovaček 535
- Cviky na šikmé břišní svaly 536
- Serratus a mezižeberní svaly 536
- Základní program 537
- Pokročilý program 537
- Soutěžní program 537
- Trénink slabin 538

**CVIKY NA BŘIŠNÍ SVALY 540**

*Sedy-lehy na šikmé lavici 540 Zkracovačky 541 Zkracovačky s vytáčením 541 Obrácené zkracovačky 542 Zkracovačky ve visu s nadhmatem 543 Zkracovačky na vertikální lavici 544 Zkracovač-*

ky na kladce 545 Zkracovačky na přístroji 546 Přitahování nohou vsedě 547 Vytáčení trupu s osou činky na ramenou vsedě 548 Vytáčení trupu s osou činky na ramenou v předklonu 549 Zvedy nohou na vodorovné lavici 550 Zvedy nohou na vodorovné lavici s ohnutými koleny 551 Zvedy nohou na šikmé lavici s ohnutými koleny 551 Zvedy nohou na vertikální lavici s ohnutými koleny 552 Zvedy nohou ve visu 552 Zvedy nohou ve visu s vytáčením 553 Unožování 554 Unožování s pokrčeným kolenem 554 Výkopy 555 Zakopávání 555 Nůžky vleže na bříše 556 Vakuum 557

## **KNIHA ČTVRTÁ: SOUTĚŽE**

### **KAPITOLA 1**

#### **PÓZOVÁNÍ**

561

Historie pózování	563
Umění pózovat	564
Učte se pozorováním	565
Jak probíhají soutěže IFBB	568
Bodování	578
Soutěže NPC	578
Celková vítězová	585
Výdrž	585
Trénink pózování	585
Trénink na první kolo	593
Trénink na druhé kolo	594
Trénink na třetí kolo	604
Volba pózovací hudby	630
Trénink na čtvrté kolo	632
Časté pózovací chyby	641
Pózování jako trénink	643
Pózování pro fotografie	647

### **KAPITOLA 2**

#### **KOMPLETNÍ PŘÍPRAVA**

656

Pózovací plavky	657
Opalování	659
Solární studia a horské slunce	660
Umělé opálení	661
Olejování těla	664
Účes	664
Ochlupení	665
Oblečením k úspěchu	667
Poslední doladění	667

### **KAPITOLA 3**

#### **SOUTĚŽNÍ STRATEGIE A TAKTIKY**

668

Role zkušenosti	670
Jak často soutěžit	671



Skočit do toho	671
Pokročilé soutěže	672
Publicita	675
Politika a public relations	677
Správné načasování formy	679
Voda	682
Den soutěže	684
Psychologický boj	688
Reprezentace kulturistického sportu	692

## **KNIHA PÁTÁ: ZDRAVÍ, VÝŽIVA A DIETY**

### **KAPITOLA 1**

#### **VÝŽIVA A DIETY**

695

Speciální požadavky kulturistiky	697
Základní živiny	697
Bílkoviny	698
Sacharidy	702
Tuky ve stravě	704
Voda	707
Vitamíny	707
Minerály	712
Energetický obsah potravin	715
Metabolický výdej	716
Výživová minima	718
Vyvážená strava	720
Význam glykogenu	721
Ketóza	721
Jídlo a trénink	722
Jak často jíst	723

### **KAPITOLA 2**

#### **KONTROLA HMOTNOSTI: JAK ZÍSKAT SVALY A ZBAVIT SE TUKU**

724

Tělesná skladba	724
Co ovlivňuje tělesnou kompozici	725
Stravování a tělesné typy	726
Věk a tělesný tuk	726
Kalorický příjem	727
Kvalita stravy	728
Vytváření „poptávky“	728
Kolik aerobního cvičení?	729
Jídlo pro růst svalové hmoty	729
Stravovací plán pro růst svalové hmoty	730
Vysokoproteinové, vysokokalorické nápoje	733
Jak snížit množství tuku	735

Ketóza	736
Doporučené zdroje bílkovin	737
Doporučené zdroje sacharidů	738
Shrnutí pravidel odtučňovací stravy	738
Čtení etiket	739

### **KAPITOLA 3**

#### **SOUTĚŽNÍ VÝŽIVOVÁ STRATEGIE**

741

Z formy do formy	742
Zapisování	743
Jíst, jíst a jíst	744
Nedostatek	745
Zpomalení metabolismu	745
Měření tělesných změn	746
Začínáme: 12 týdnů před soutěží	747
Testování na ketózu	747
Odbourání nadbytečného aerobního cvičení	748
Drogy	748
Drogy a sport	750
Vedlejší účinky používání steroidů	751
Diuretika	753
Růstový hormon	753
Testování na přítomnost drog a kulturistika	754
Supersuplementace	754
Poslední týden	760
„Sacharidové vyčerpání“	761
Sacharidová fáze	761
Jak se zbavit vody	762
Trénink, pózování a dieta	764
Předvečer soutěže	765
Ráno před soutěží	765
Mezi soutěží a noční show	766
Po soutěži	766

### **KAPITOLA 4**

#### **NEJČASTĚJŠÍ PORANĚNÍ A JEJICH LÉČENÍ**

768

Technické informace	769
Sval a šlacha	769
Klouby a vazy	773

#### **PRAKTICKÉ INFORMACE**

775

Lýtka	775
Kolena	776
Horní polovina nohy	776
Třísla	777
Spodní partie břicha	777

---

Spodní partie zad (bedra)	777
Horní partie zad	778
Ramena	778
Prsní svaly	779
Biceps	779
Triceps	780
Lokty	780
Předloktí	780
Trénink s poraněním	781
Trénink za studeného počasí	782
Krátké shrnutí	782
Ztuhlost, bolestivost nebo zranění svalů	783
Bolest nebo problémy s klouby	783
Napumpujte svou dietu	783
Na co si dát pozor: dehydratace	783
Co se děje s mým imunitním systémem?	784
Poslední doladění	784