

OBSAH

ČÁST I. – Výživa

I.1 ÚVOD	7
I.2 GENETIKA	12
I.3 NEJDŮLEŽITĚJŠÍ FAKTORY PRO VÝSLEDKY	15
I.3.1 Co jím, jak jím a kolik toho jím	15
I.3.2 Glykemický index	16
I.3.3 Somatotyp	19
I.4 ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ	27
I.4.1 Vysokofrekvenční stravování	27
I.4.2 Nízkofrekvenční stravování / přerušované hladovění	44
I.4.3 Ketogenní dieta	48
I.4.4 IIFYM	51
I.4.5 Cheat jídlo, Cheat day, praseň	52
I.5 SUPLEMENTY – DOPLŇKY VÝŽIVY	58
I.5.1 5 Nejdůležitějších doplňků	59
I.5.2 BCAA	59
I.5.3 Glutamin	60
I.5.4 Kreatin	61
I.5.5 Spalovače tuků	61
I.5.6 Whey protein	62

ČÁST II. – Anabolické steroidy

II.1 ÚVOD	66
II.2 ZDRAVÍ MÁME JEN JEDNO	67
II.2.1 Bezpečí užívání AS, rizika a zdravotní komplikace	67
II.3 DŮVODY, PROČ MAJÍ AS TAKOVOU POVĚST	68
II.3.1 V první řadě to je bohužel naše zdravotnictví	68
II.3.2 V druhé řadě jsou to média	68
II.3.3 Ve třetí řadě jsou to právě ti, co tento sport mají jako kariéru	68
II.4 ŽIVOTNÍ STYL BĚŽNÝCH LIDÍ VS. ŽIVOTNÍ STYL „SYPAČŮ“	70
II.4.1 Skupina první – běžní lidé	70
II.4.2 Skupina druhá – sypač	71
II.5 ANABOLICKÉ STEROIDY	75
II.5.1 Obecná zdravotní rizika při užívání AS	77
II.5.1.1 Srdce	77
II.5.1.2 Játra	80
II.5.1.3 Ledviny	82
II.5.2 Injekční AS	83
II.5.2.1 Testosterone	84
II.5.2.2 Nandrolone	85
II.5.2.3 Trenbolone	86
II.5.2.4 Primabolan	87

II.6 ZDRAVOTNÍ TESTY/KREVNÍ TESTY	88
II.6.1 Srdce	90
II.6.1.1 Červené krvinky (RBC)	92
II.6.1.2 Cholesterol	94
II.6.1.3 Lipoprotein (Lp (a))	94
II.6.1.4 Apolipoprotein A-I (Apo A-1)	94
II.6.1.5 Apolipoprotein B (Apo B)	95
II.6.1.6 Triglyceridy	95
II.6.1.7 Závěr k srdci	95
II.6.2 Játra	96
II.6.2.1 SGOT / AST	96
II.6.2.2 ALT / SGPT	96
II.6.2.3 GGT (gama-glutamyltransferáza)	97
II.6.2.4 Albumin	97
II.6.2.5 Bilirubin	97
II.6.3 Ledviny	98
II.6.4 Štítná žláza	99
II.6.5 Ostatní krevní testy	100
II.6.5.1 Kreatin kináza	100
II.7 NEJDŮLEŽITĚJŠÍ HORMONY PRO UŽIVATELE AS	101
II.7.1 Estrogen	102
II.7.1.1 Příznaky vysokého estrogenu (obecné, ale i z praxe)	102
II.7.1.2 AI (aromatase inhibitors) či blokátory estrogenu	103
II.7.1.3 Příznaky nízkého estrogenu (obecné ale i z praxe)	104
II.7.2 Progesteron	105
II.7.3 Prolaktin	106
II.7.4 Snížení progesteronu	107
II.7.5 DHT	109
II.8 DOPINGEM K DOKONALOSTI/KDY MÁ SMYSL ZAČÍT/PROČ MÁ SMYSL ZAČÍT	112
II.8.1 Začátek užívání AS/jak/co/krevní testy před začátkem	114
II.9 ZÁVODNÍ KULTURISTIKA/OPRAVDOVÉ NEBEZPEČÍ V ZÁVODNÍ KULTURISTICE ..	117
II.9.1 Diuretika	117
II.9.1.1 Loop diuretika	118
II.9.1.2 Thiazide diuretika	120
II.9.1.3 Draslík šetřící diuretika	120
II.9.2 Spalovače tuku/Stimulanty	122
II.9.2.1 Clenbuterol /Salbutamol	122
II.9.2.2 T3/T4	123
II.9.2.3 ECA /efedrin	124
II.9.3 Uvědomění na závěr závodní kulturistiky	124
II.10 PCT – CO DĚLAT PO VYSAZENÍ AS	126
II. 11 NĚCO K ZAMYŠLENÍ	127

ČÁST III. – Trénink

III.1 ÚVOD	130
III.2 FAKTA O BUDOVÁNÍ SVALŮ	131
III.2.1 Pokud ti nerostou svaly, nemáš dostatečné množství jídla	131
III.2.2 Přestaň neustále hledat perfektní tréninkový plán	131
III.2.3 Spánek, pár hodin, kdy svaly opravdu rostou	132
III.2.4 Výživa a suplementace okolo tréninku	133
III.2.4.1 Před tréninkem (Pre-Workout)	133
III.2.4.2 Během tréninku (Intra – workout)	133
III.2.4.3 Po tréninku (Post Workout)	134
III.2.5 Používejte stroje. Ne, jen volnou váhu	135
III.2.6 Cvičte každou končetinu zvlášť	135
III.2.7 Čím víc uděláš, tím víc dostaneš	136
III.3. NEJDŮLEŽITĚJŠÍ BODY PRO NEJLEPŠÍ VÝSLEDKY	136
III.3.1 Technika	137
III.3.2 Procítění svalů	138
III.3.3 Tenze	138
III.3.4 Kontrakce	139
III.3.5 Intenzita	139
III.4 SOMATOTYP A TRÉNINK	140
III.4.1 Ektomorf – trénink	140
III. 4.1.1. Délka a stavba tréninku	140
III. 4.1.2. Výživa a suplementace okolotréninku	140
III.4.2 Endomorf – trénink	140
III.4.3 Zakončení	144
III.5 PŘETRÉNOVÁNÍ	145
III.5.1 Co je vlastně přetrénování?	145
III.5.2 Typické příznaky přetažení	145
III.5.3 Typické příznaky opravdového přetrénování	146
III.5.4 Jak bojovat proti přetrénování	146
III.6 ZÁVĚR	147
VIDEA (QR kódy s odkazy na videa s jednotlivými cviky)	148