

OBSAH

Z historie kulturistiky	7
Začínáme cvičit	16
Kdo se může věnovat kulturistice	16
Kdy cvičit	17
Nemoci a cvičení	17
Bezpečnost při cvičení	18
Sebekontrola	18
Morální a volní příprava	22
Metodika rozvoje svalové síly	26
Co byste měli vědět o posilování	26
1. Výběr svalových partií	27
2. Výběr a počet cviků	31
3. Zařazení a seřazení cviků	31
4. Velikost váhy břemene	32
5. Počet opakování cviků	32
6. Počet sérií	32
7. Délka odpočinku	33
8. Tempo provádění cviků	33
9. Způsob uvolňování	33
Dýchání	33
Postupnost v tréninku	34
Jak budete cvičit příštích šest měsíců	34
Rozcvičení	36
Vysvětlení ke cvičebním plánům	39
I. Cvičební cyklus pro začátečníky	41
A. Pondělí	41
B. Středa	51
C. Pátek	58
II. Cvičební cyklus pro středně pokročilé	70
A. Pondělí	70
B. Středa	76
C. Pátek	82

Cvičení doma	94
Cvičební cykly	95
I. cyklus	95
II. cyklus	98
III. cyklus	101
IV. cyklus	104
Cvičení s expandery	108
Cvičení na domácí hrazdičce	108
Využití bytového zařízení	109
Cvičení v přírodě	110
Izometrické posilování	113
Zásobník doplňkových cviků	120
Krk	120
Ramena	121
Hrudník	125
Záda	127
Horní končetiny	131
Břicho	135
Předloktí	139
Dolní končetiny	141
Poznámky ke správné výživě a životosprávě	146
Náčiní a nářadí pro kulturistiku	151
Seznam použité literatury	160