



Foto na obálce  
Art Zeller.  
Úprava obálky  
Wil McKeown



*Arnoldova  
zpověď*  
**TŘÉNINKOVÉ  
TAJEMSTVÍ  
MÉHO  
HRUDNÍKU**



*Pumping Iron* retrospektivně  
s fotografem George Butlerem  
Tyler Dinwoodie

**Třéninková molivace** ..... 46  
*Jak porozumět síle myšlí, důležitost  
spojení mezi svalem a myslí.*  
Arnold Schwarzenegger

**„Jak jsem si vybudoval masivní  
57 cm paže“** ..... 54  
*Tajemství tréninku paží.*  
Arnold Schwarzenegger

**Soutěžní historie  
slavného Rakušana** ..... 65  
*Soutěžní historie největšího kulturisty  
všech dob.*  
Sestavil Tyler Dinwoodie a historik  
mužských soutěží IFBB Joe Roark

**Jediné a pouze  
Arnold Schwarzenegger**  
*Ve středu zájmu!* ..... 70  
*Dynamická fotografie z dob  
Arnoldovy nejlepší formy.*

**Břicho  
Arnolda Schwarzeneggera** ..... 92  
*Jak jsem si vybudoval perfektní  
břicho, které přispívá k dokonalé  
postavě.*  
Arnold Schwarzenegger

**Nejlepší míry  
Arnolda Schwarzeneggera** ..... 98  
*(ze soutěže Mr. Olympia 1974)*

**Blízký a osobní pohled na Arnolda  
Schwarzeneggera** ..... 99  
*Na Arnolda jako na hollywoodskou  
megastar pohledem jeho blízkého  
přítele, filmového režiséra a scénaristy  
Jamese Camerona.*  
Tyler Dinwoodie

**Rodiště snů** ..... 106  
*Kde to všechno začalo.*  
Mark Mason

**Pumping literatura** ..... 114  
*Knihy Arnolda Schwarzeneggera*

**Arnold na obálgách světových  
časopisů** ..... 115  
*Pohled na některé z tisíců obálek,  
na kterých se Arnold objevil.*

**Arnoldova moudrá slova** ..... 116  
*Sbírka Arnoldových citátů kombino-  
vaná s exkluzivními fotografiemi.*

**„Jak jsem si vybudoval ultra-široká  
záda šampiónů“** ..... 120  
Arnold Schwarzenegger

**„Jak jsem si vybudoval svalstvo  
nohou“** ..... 128  
*Celkový trénink nohou*  
Arnold Schwarzenegger

**Schwarzenegger  
na stříbrném plátně** ..... 137  
*Kompletní filmografie největší  
hollywoodské hvězdy*  
Sestavil Tyler Dinwoodie

**Soukromý příběh** ..... 144

**María Shriver hovoří otevřeně o svém  
manželovi**  
*Exkluzivně pro Muscle Mag*  
Tyler Dinwoodie

**„Třéninková tajemství mého  
hrudníku“** ..... 148  
*Jak si Arnold vybudoval nejkrásnější  
hrudník v celé kulturistické historii*  
Arnold Schwarzenegger

**Třéninková tajemství  
Arnolda Schwarzeneggera** ..... 158  
*Opakování za opakováním!!*  
Kresba Eric G. Blais

**Holdy vzdané  
velkému A niemu** ..... 174  
*Co o Arnoldovi řekli jeho nejlepší  
přátelé.*  
Tyler Dinwoodie

Předmluva ..... 5

Dopis od redaktora ..... 7

**Rakouská modla** ..... 10  
*Vše, co jste chtěli vědět o Arnoldu  
Schwarzeneggerovi a ještě mnohem  
víc.*  
Sestavil Tyler Dinwoodie

**„Jak jsem si vybudoval enormní  
deltové svaly“** ..... 22  
*Třénink budování ramen.*  
Arnold Schwarzenegger

**Můj život a čas strávený  
s Arnoldem  
Schwarzeneggerem** ..... 30



MZK-UK Brno



2610209303

A R N O L D

# SCHWARZENEGGER

OBRAZOVÝ PORTRÉT

## EDITORIAL

VYDAVATEL

ROBERT KENNEDY

VÝKONNÝ REDAKTOR

ARNOLD SCHWARZENEGGER

ŠÉFREDAKTOR

TYLER DINWOODIE

SPOLUPRACUJÍCÍ

REDAKTOŘI

DICK JONES

GREG ZULAK

## FOTOGRAFIE

GEORGE BUTLER HERB RITTS

GREG GORMAN ART ZELLER

JIMMY CARUSO RUSS WARNER

GENE MOZEE DOUGLAS WHITE

BERT LOVEDAY ROBERT KENNEDY

ALEX ARDENTI RICK SCHAFF

IRVIN GELB ALBERT BUSEK

GREGORY ARAX JOHN BALIK

GEORGE GREENWOOD

COPYRIGHT © 1997

„ČLÁNKY OTIŠTĚNÉ Z EDICE  
MUSCLEMAG'S SCHWARZENEGGER,  
COPYRIGHT © 1997

MUSCLEMAG INTERNATIONAL, 6465  
AIRPORT ROAD, MISSISSAUGA, ONTARIO,  
CANADA L4V 1E4.

VEŠKERÁ PRAVA JSOU REZERVOVÁNA,  
ZÁHRNUTO JE I PRAVO REPRODUKCE  
CELKU NEBO ČÁSTI V JAKÉKOLIV FORMĚ  
A JAZYKU BEZ PŘEDCHOZÍHO PÍSEMNÉHO  
SOUHLASU MUSCLEMAG INTERNATIONAL.“

TRANSLATION © KATEŘINA ŠMÍDOVÁ

VYDAVATEL ČESKÉ EDICE:

IVAN RUDZINSKYJ

ZÁVODU MÍRU 1888, 530 02 PARDUBICE

SVĚT KULTURISTIKY

GRAFICKY UPRAVIL:

ING. LUDĚK BARTONIČEK

PŘELOŽILA:

KATEŘINA ŠMÍDOVÁ

Z DODANÝCH PODKLADŮ VYBILY  
TISKÁRNÝ HAVLÍČKŮV BROD, A. S.

PRODEJNÍ CENA 499 Kč,

DRUHÉ VYDÁNÍ, HAVLÍČKŮV BROD 2003

ISBN 80-86462-14-5

A  
ROBERT KENNEDY  
**MUSCLEMAG**  
with illustrations by  
SPECIALNI PUBLIKACE



400 944

MORAVSKÁ ZEMSKÁ  
KNIHOVNA

sign. 3-7727.322

791

7/201

John Balik