

Obsah

Předmluva	6	Tréninkové plány	73
Základy	7	Programy pro začátečníky	73
Co je to kulturistika?	7	Programy pro pokročilé	75
Trénink ve studiu	8	Základní principy výživy	79
Optimální četnost a denní doba tréninku	9	Z čeho se skládá naše výživa?	80
Správné dýchání	9	Správné složení výživy	84
Stavba tréninkové jednotky	10	Ještě několik slov o hubnutí	86
Zahřátí	10	Rejstřík	87
Protažení	11		
Správný trénink	12		
Co mluví pro kulturistiku?	14		
Tělo a duše	15		
Ženy a kulturistika	16		
O celulitidě	18		
Cviky	19		
Stehna a hýždě	19		
Lýtka	31		
Záda	35		
Prsní svaly	43		
Ramenní svalstvo	50		
Paže	58		
Břišní svaly	67		
Tipy pro trénink břišních svalů	68		

