

Předmluva 21

KNIHA PRVNÍ: Úvod ke kulturistice

KAPITOLA 1 Vývoj a historie

30

Přechod ke kulturistice	38
Kulturistika ve čtyřicátých a padesátých letech	40
Kulturistika v šedesátých letech	44
Kulturistika v sedmdesátých letech	52
Svaly ze železa	61
Kulturistika od osmdesátých let	62
Profesionální kulturistika	63
Vývoj moderních tréninkových principů	65
Budoucnost kulturistiky	66

KAPITOLA 2 Abeceda kulturistiky

68

Tréninkový efekt	68
Tělesná stavba kulturisty	69
Co se děje při kulturistickém tréninku	69
Kulturistika a ostatní sportovní odvětví	71
Kulturistika a flexibilita	74
Kulturistika a aerobní vytrvalost	74
Kulturista a fitness	76

KAPITOLA 3 Tréninkové zkušenosti

78

Napumpování	79
Tréninková intenzita	80
Bolest	81
Rozbolavělost	82
Překážky a komplikace	83
Členění náročným podmínkám	84
Přetřénování	85
Tréninkový partner	85
Rozvrh tréninku	91

KAPITOLA 4 Posilovna

94

Trénování doma 96

KAPITOLA 5 Začínáme

98

Rychlý a pomalý pokrok 99

Činky versus přístroje 101

Vybavení 102

Tréninkový deník 106

Kulturistika a věk 107

Velký přechod 110

KNIHA DRUHÁ: Tréninkové programy**KAPITOLA 1 Základní tréninkové principy**

114

Stoupající zátěž 114

Přetrénování a zotavení 114

Plný pohybový rozsah 115

Kvalita kontrakce 116

„Klamání“ 116

Předehřátí 116

Série 117

Opakování 118

Volba správné váhy 119

Odpočívání během sérií 119

Dech 120

Silový trénink 122

Těžké dny 124

Strečing 125

STREČINGOVÁ CVIČENÍ

127

Úklony stranou 127 Přímé úklony 128 Protahování ohýbačů kolenního kloubu 129

Výpady 130 Předklony vsedě s roztaženými nohama 132 Protahování vnitřní strany

stehen 133 Protahování kvadricepsů 134 Překážkářský strečing 135 Rotace trupu 136

Protahování ve visu 137

KAPITOLA 2 Zjistěte si svůj tělesný typ 138

Trénink ektomorfa	138
Trénink mezomorfa	140
Trénink endomorfa	140
Naučte se znát svůj tělesný typ	141
Testování tělesné kompozice	145

KAPITOLA 3 Základní tréninkový program 148

Dělený tréninkový systém	149
Základní svaly	150
Dvouúrovňový program	151

KAPITOLA 4 Pokročilé tréninkové principy 158

Zvyšování tréninkové intenzity	158
Pokročilé tréninkové principy	158
Učení se aplikacím pokročilých tréninkových principů	168

KAPITOLA 5 Budování kvalitní postavy: pokročilý tréninkový program 169

Kdy přejít k pokročilému tréninku	170
Trénink s velkým počtem sérií	171
Dvoufázový dělený trénink	172
Dvouúrovňový pokročilý program	174
Až na hranici sil	179
Zpestřování programu	179
Příklad alternativního programu	179
Trénink slabin	181
Procvičování slabin	183

KAPITOLA 6 Soutěžní tréninkový program 184

Budování soutěžní postavy	184
---------------------------	-----

Strach z malosti	186
Stavební prvky soutěžního tréninku	187
Trénink na maximum svaloviny	188
Soutěžní tréninkový program	189
Aplikace šokového principu	193
Individualizace soutěžního tréninku	194
Kardiovaskulární nároky	195
PHA systém	195
Svalová separace	196
Svalovina a vyrýsování: analýza pokroků	197
Závislost na tréninkovém partnerovi	199
Trénink pod širým nebem	199

KAPITOLA 7 **Vítězství ducha nad hmotou: Duše, nejmocnější nástroj**

201

Síla mysli	203
Trénink mysli	204
Jak kulturistika ovlivňuje mysl	211

KNIHA TŘETÍ: **Procvičování jednotlivých svalových partií**

RAMENA

219

Ramenní svaly	219
Pohled na ramena	220
Trénink deltoideů	228
Základní trénink	229
Pokročilý trénink	229
Soutěžní program	230
Trénink trapézů	232
Trénink slabých míst	234

CVIKY NA RAMENA

242

Arnoldův tlak 242 Tlak s velkou činkou za hlavou vsedě 243 Tlak s jednoručními činkami 244 Vojenský tlak 245 Nadhoz a tlak 246 Tlak na přístroji 248 Tlak se setrvačnou dopomocí (nadhoz) 249 Upažování vstoje 250 Křížné upažování jednoručních kladek 253

Upažování jednoručních kladek od podlahy 255 Křížné vytahování jednoručních kladek vsedě 256 Vzpažování s jednoručními činkami z upažení 257 Předpažování s jednoručkami 258 Upažování s jednoručními činkami vsedě v předklonu 260 Upažování s jednoručními činkami vstoje v předklonu 261 Křížné současné upažování s jednoručními kladkami v předklonu 263 Upažování vleže na boku 264

CVIKY NA TRAPÉZY

Přítahy činky k bradě ve stoji 265 Přítahy těžké činky k bradě ve stoji 266 Krčení ramen s jednoručkami 267 Krčení ramen s velkou činkou 268

HRUDNÍK

*Svalstvo hrudníku 269
Kompletní rozvoj hrudníku 269
Trénink hrudníku 277
Základní a pokročilý program 278
Soutěžní program 281
Trénink slabin 282
Silový trénink 288
Pózování a flektování 288
Serraty 292
Trénink serratů 293*

CVIKY NA HRUDNÍK

Tlaky s velkou činkou na vodorovné lavici 294 Šikmé tlaky s velkou činkou 296 Soupažné tlaky s jednoručkami na vodorovné lavici 298 Soupažné tlaky s jednoručkami na šikmé lavici 299 Soupažné tlaky s jednoručkami na šikmé lavici hlavou dolů 300 Kliky na bradlech 301 Tlaky na přístroji 302 Upažování s jednoručkami 303 Upažování s jednoručkami na šikmé lavici 304 Boční stahování kladek z upažení 305 Boční stahování kladek z upažení v předklonu 306 Boční vytahování kladek z upažení vleže 307 Upažování na přístroji 308 Pullovery s nataženými pažemi 309 Obouruční stahování kladky vkleče 310 Jednoruční stahování kladky vkleče 311 Pullovery 311 Pullovery na přístroji 312 Shyby úzkým úchopem 312 Kyvadlo 313 Vytahování jednoruček ve visu 314

ZÁDA

*Svalstvo zad 315
Trénink zad 316*

265

269

294

315

Horní partie zad	317
Láty	318
Spodní láty	320
Hutnost středních zádoových partií	321
Spodní zádoové partie	323
Funkce zádoového svalstva	324
Plánování zádoového programu	324
Trénink slabin	325
Protahování a napínání	330

CVIKY NA ZÁDA

334

Shyby širokým úchopem za hlavu 334 Shyby širokým úchopem před hlavu 336 Shyby úzkým úchopem 337 Stahování kladky svrchu před hlavu 338 Stahování kladky úzkým nebo středním úchopem 339 Přitahy velké činky ve stoji v předklonu 340 Přitahy jednoruček ve stoji v předklonu 342 Přitahy v předklonu s T-tyčí 343 Přitahy jednotlivých jednoruček 344 Jednoruční vytahování kladky ve stoji 345 Přitahy kladky zespodu vsedě 346 Přístrojové přitahy 347 Pullovery s velkou činkou s ohnutými pažemi 348 Přístrojové pullovery 349 Mrtvý tah 350 Předklony s velkou činkou na ramenou 352 Hyperextenze 353

PAŽE

354

Svalstvo paží	354
Trénink paží	356
Budování perfektních paží	362

TRÉNINK BICEPSŮ

366

Zdvihy s klamáním	369
Program pro začátečníky	370
Trénink pro pokročilé	370
Soutěžní program	371
Trénink slabin	372

TRÉNINK TRICEPSŮ

380

Základní a pokročilý program	380
------------------------------	-----

Soutěžní program 384

Trénink slabin 384

TRÉNINK PŘEDLOKTÍ

388

Základní program 389

Pokročilý program 390

Soutěžní program 391

Pózování předloktí 391

Trénink slabin 394

CVIKY NA PAŽE

396

Bicepsový zdvih s velkou činkou podhmatem 396 Bicepsový zdvih s arm-blasterem 399
 Bicepsový zdvih s velkou činkou podhmatem s klamáním 400 Bicepsové zdvihy s opřením
 o Scottovu lavici 401 Bicepsové trojzdvihy (jedenadvacítky) 405 Bicepsové zdvihy
 s jednoručkami na šikmé lavici 407 Soupažné bicepsové zdvihy s jednoručkami vsedě 408
 „Kladivové“ soupažné bicepsové zdvihy s jednoručkami vsedě 409 Střídané bicepsové zdvihy
 ve stoji 410 Koncentrovaný bicepsový zdvih 412 Bicepsové zdvihy vleže 413 Bicepsové zdvihy
 na kladce 414 Bicepsové zdvihy na kladce za použití Scottovy lavice 415 Bicepsové zdvihy
 s velkou činkou nadhmatem 416 Bicepsové zdvihy s velkou činkou nadhmatem na Scottově
 lavici 417 Bicepsové zdvihy na přístrojích 417 Stahování kladky ve stoji 418 Jednoručné
 stahování kladky podhmatem ve stoji 422 Tricepsový zdvih vsedě 423 Tricepsový zdvih ve stoji 424
 Tricepsový zdvih vleže 425 Tricepsový zdvih vleže s jednoručkami 428 Jednoruční křížný
 tricepsový zdvih 429 Kickbacky 430 Tricepsový zdvih na přístroji 431 Jednoruční tricepsový
 zdvih 432 Kliky na bradlech 434 Kliky na dvou lavičkách 435 Kliky za hlavu 436 Klopení
 předloktí s velkou činkou 437 Jednoruční klopení předloktí 438 Ohýbání zápěstí s velkou činkou
 drženou za zády 439 Klopení předloktí s velkou činkou drženou nadhmatem 440 Klopení
 předloktí s velkou činkou drženou nadhmatem na Scottově lavici 440 Klopení předloktí
 s jednoručkami drženými nadhmatem 441 Bicepsový zdvih nadhmatem 442 Bicepsový zdvih
 nadhmatem na Scottově lavici 443 Bicepsový zdvih nadhmatem na přístroji 444 Jednoruční
 zdvih kladky nadhmatem 445

STEHNA

446

Svalstvo horní poloviny nohy 446

Význam tréninku stehen 446

Požadavky tréninku nohou 449

Budování kvadricepsu 451

Sedy-lehy na šikmé lavici 512 Střídavé sedy-lehy 514 Klasické sedy-lehy 515 Sedy-lehy s koleny ve vzduchu 516 Střídavé sedy-lehy s koleny ve vzduchu 516 Sedy-lehy na římské židli 517 Třístupňové sedy-lehy na římské židli 518 Zvedy nohou na šikmé lavici 519 Zvedy nohou na šikmé lavici s ohnutými koleny 520 Zvedy nohou na vodorovné lavici 521 Zvedy nohou na vodorovné lavici s ohnutými koleny 522 Zvedy nohou ve visu 523 Zvedy nohou s ohnutými koleny ve visu 524 Zvedy nohou na vertikální lavici 525 Zvedy nohou s ohnutými koleny na vertikální lavici 526 Střídavé zvedy nohou s ohnutými koleny na vertikální lavici 526 Přitahování nohou vsedě 527 Přitahování nohou vleže 528 Střídavé přitahování kolen 529 Střídavé přitahování kolen s překruty 529 Zkracovačky 530 Zkracovačky s dotykem 531 Zkracovačky na přístroji Nautilus 532 Vytáčení trupu s osou činky na ramenou vsedě 533 Vytáčení trupu s osou činky na ramenou v předklonu 534 Úklony stranou 535 Unožování 536 Unožování s pokrčeným kolenem 537 Výkopy 537 Zakopávání 538 Nůžky vleže na břiše 539 Vakuum 540

KNIHA ČTVRTÁ: Soutěže

KAPITOLA 1 Pózování

544

Učte se pozorováním 545

Pózování 546

První kolo: Uvolněný stoj 546 Druhé kolo: Povinné pózy 548 Třetí kolo: Volné pózování 552 Čtvrté kolo: Pózovací finále 552

Jak se hodnotí kulturistické přebory 554

Formuláře rozhodčích na Mr.Olympia 556

Trénink pózování 563

Volba pózovací hudby 608

Časté pózovací chyby 619

Pózování jako trénink 621

Pózování pro fotografie 625

KAPITOLA 2 Kompletní příprava

634

Pózovací plavky 634

Opalování 637

Opalovací salóny a horské slunce 639

Výběr umělé barvy 640

Olejování těla 640

Účes	641
Ochlupení	643
Poslední doladění	643

KAPITOLA 3 Soutěžní strategie a taktiky

644

Začátek	645
Pokročilé soutěže	646
Publicita	648
Politika a mezilidské vztahy	651
Správné načasování formy	652
Den soutěže	656
Psychologický boj	662

KNIHA PÁTÁ: Zdraví, výživa, diety a léky

KAPITOLA 1 Výživa a diety

668

Speciální požadavky kulturistiky	669
Základní živiny	669
Kalorie a energie	676
Cvičení a výdej energie	677
Nutriční minima	678
„Supersaturační“ teorie	680
Vyvážená dieta	681
„Protein-šetřící“ efekt	682
Důležitost glykogenu	683
Ketóza	683
Stravování a trénink	684

KAPITOLA 2 Jak získat nebo shodit váhu

686

Jak nabrat váhu	686
Program nabírání váhy	687
Vysokoproteinové, vysokokalorické nápoje	689
Jak shodit váhu	691

KAPITOLA 3 **Předsoutěžní dieta** 695

- Základy předsoutěžní diety 696
- Počítání kalorií 697
- Rovnováha ketony/uhlovodany 698
- Doplňování glykogenu 699
- Shazování vody 700
- Časový program diety 701

KAPITOLA 4 **Nejčastější poranění a jejich léčení** 702

Technické informace 704

- Sval a šlacha 704
 - Počáteční léčba 704 Spasmy a křeče 705 Tendinitis 705 Bolest 705 Terapie 706
 - Prevence poranění 707
- Klouby a vazy 708
 - Poškození kloubního pouzdra a vazů 708 Léčba natažení 709 Dislokace (luxace) kloubu 710

PRAKTICKÉ INFORMACE 712

- Lýtka 712
- Kolena 712
- Horní polovina nohy 713
- Třísla 714
- Spodní partie břicha 714
- Spodní partie zad (bedra) 714
- Horní partie zad 715
- Ramena 715
- Prsní svaly 716
- Biceps 716
- Triceps 717
- Lokty 717
- Předloktí 718
- Trénink s poraněním 718
- Trénink za studeného počasí 719
- Rekapitulace 719

Petr Tlapák
25. 9. 1995, Praha



KAPITOLA 5 Anabolické steroidy a ergogenní pomůcky 721

Co jsou anabolické steroidy? 722

Steroidy a kulturistika 723

Potřeba plateau 723

Steroidy a játra 724

Steroidy a mládež 725

Medicínské aspekty 725

Nejznámější příznaky 726

Ergogenní pomůcky 727

KAPITOLA 6 Nejčastější poranění a jejich léčení 728

Správné načasování formy 652

Den soutěže 656

Psychologický boj 662

KAPITOLA 7 Jak získat nebo shodit váhu 729

Speciální požadavky kulturistiky 669

Základní živiny 669

Kalorie a energie 676

Cvičení a vydej energie 677

Nutriční minima 678

„Supersaturační“ teorie 680

Vyvážená dieta 681

„Protein-šetřící“ efekt 682

Důležitost glykogenu 683

Ketóza 683

Stravování a trénink 684

KAPITOLA 8 Jak získat nebo shodit váhu 729

Jak nabrat váhu 686

Program nabírání váhy 687

Vysokokalorické výživové doplňky 689

Jak shodit váhu 691