

OBSAH

Implicit	7
Od autora	8
Prolog (nejenom o Brně)	10
Kapitola první – Gymnasta	13
10 nejoblíbenějších cviků Libora Minaříka	17
Kapitola druhá – Samouk	19
Intermezzo o ramenou	23
Kapitola třetí – Dřina	25
Stoptime – Pro srovnání	30
Vizitka: Mike Mentzer	34
Kapitola čtvrtá – První soutěž	36
Intermezzo o prsou	39
Kapitola pátá – Studium	41
Intermezzo o zádech	47
Kapitola šestá – Reprezentace	50
Intermezzo o bicepsu	56
Kapitola sedmá – Nymburk–Bruggy	57
Vizitka: Johnny Fuller	66
Intermezzo o tricepsu	68
Kapitola osmá – Londýn	71
Intermezzo o břichu	76
Vizitka: Keijo Reiman	78
Kapitola devátá – Káhira	80
Intermezzo o stehnech	84
Vizitka: Gunnar Rosbo	88
Kapitola desátá – Zürich	90
Vizitka: Berry DeMey	98
Intermezzo o lýtkách	100
Kapitola jedenáctá – Podruhé Bruggy	101
Intermezzo o jídle	107
Kapitola dvanáctá – Vojna	110
Stoptime – Pro ing. Ivana Macha, CSc.	116
Kapitola třináctá – Podraz	120
Intermezzo o rozdělení tréninku	124

Kapitola čtrnáctá – Göteborg	127
Intermezzo o bolesti	133
Kapitola patnáctá – Tokio	137
Intermezzo o dietě	146
Vizitka: Michael Ashley	150
Kapitola šestnáctá – Madrid	152
Stoptime – Pro Zbyňka Slanaře	158
Vizitka: Ian Dowe	162
Kapitola sedmnáctá – Rebel	164
Intermezzo o periodizaci tréninku	170
Kapitola osmnáctá – Oslo	173
Intermezzo o volném čase	180
Kapitola devatenáctá – Co dál?	182
Explicit	186
Obsah	188