

OBSAH

Předmluva (Fiala)	5
Velké postavy kulturistiky ve světě a kulturistika u nás (Fiala) .	6
Co víš o svém těle? (MUDr. Skála)	9
Masáž (Müller)	40
Náradí a náčiní (Müller)	45
Zásobník cviků (šíje, ramena, paže, záda, hrudník, pas – Müller, stehna – Fiala, lýtka – Müller)	56
Metodika tréninku (Müller)	133
– Specializovaný trénink na rozvoj svalové hmoty	142
– Specializovaný trénink na prokreslení svalstva	148
– Specializovaný trénink na rozvoj svalové síly	158
– Příklad tréninku pokročilého kulturisty na půl roku	160
– Pózování	168
Cvičení doma (Müller)	174
Cvičení žen (Müller)	181
Světové soutěže a soutěže u nás (Fiala)	196
– Soutěžní pravidla (Fiala)	200
Seznam použité literatury	207