



Foto na obálce  
Art Zeller.  
Úprava obálky  
Wil McKeown

*Arnoldova  
zpověď*

## TRÉNINKOVÉ TAJEMSTVÍ MÉHO HRUDNÍKU

*Pumping Iron retrospektivně  
s fotografem George Butlerem  
Tyler Dinwoodie*

### Tréninková motivace ..... 46

*Jak porozumět síle mysli, důležitost  
spojení mezi svalem a myslí.  
Arnold Schwarzenegger*

### „Jak jsem si vybudoval masivní 57 cm paže“ ..... 54

*Tajemství tréninku paží.  
Jak dosáhnout maximálního rozvoje.  
Arnold Schwarzenegger*

### Soutěžní historie slavného Rakušana ..... 65

*Soutěžní historie největšího kulturisty  
všech dob.*

Sestavil **Tyler Dinwoodie** a historik  
mužských soutěží IFBB **Joe Roark**

### Jedině 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)*

### Blzký a osobní pohled na Arnolda Schwarzeneggera ..... 99

*Na Arnolda jako na hollywoodskou  
megastar pohledem jeho blízkého  
přítele, filmového režiséra a scénáristy  
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

### Maria Shriver hovoří otevřeně o svém manželovi

*Exkluzivně pro Muscle Mag*  
Tyler Dinwoodie

### „Tréninková tajemství mého hrudníku“ ..... 148

*Jak si Arnold vybudoval nejkrásnější  
hrudník v celé kulturistické historii*  
Arnold Schwarzenegger

### Tréninková tajemství Arnolda Schwarzeneggera ..... 158

*Opakování za opakováním!!*  
Kresba Eric G. Blais

### Holdy vzdané velkému Arniemu ..... 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

*Trénink budování ramen.*  
Arnold Schwarzenegger

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