

ÚVOD	8
<b>ZDRAVÉ TĚLO – ZDRAVÁ DUŠE</b>	<b>10</b>
1. Přirozenost	11
2. Harmonie a komplexnost	11
3. Dosažitelnost	11
4. Systematičnost	11
5. Udržitelnost – celoživotní princip	12
<b>PÉČE O DUŠI</b>	<b>13</b>
<b>SILNÁ A POZITIVNÍ MYSL - TAJEMSTVÍ KAŽDÉHO ÚSPĚCHU</b>	<b>14</b>
<b>9 kroků pro silnou a pozitivní mysl</b>	<b>17</b>
1. Jasně si stanovte svůj cíl	17
2. Sžijte se se svým cílem	17
3. Buďte objektivní a myslte kladně	17
4. Těšte se z každého úspěchu	17
5. Obklopujte se věcmi a prostředím, které vám dělají dobře	18
6. Vyhledejte lidi, se kterými se cítíte příjemně a kteří vás inspirují	18
7. Vizualizujte si svůj cíl	18
8. Testujte se	18
9. Odměňujte se	19
<b>Co dělat, když selháváte:</b>	<b>20</b>
1. Zažehňte špatné myšlenky	20
2. Pokuste se vypátrat příčinu selhání	20
3. Vyhledejte společnost	20
4. Meditujte a snažte se svůj čas trávit co nejvíc v přírodě	20
<b>PÉČE O TĚLO</b>	<b>21</b>
<b>BÝT NEUSTÁLE V POHYBU – ALFA A OMEGA NAPLNĚNÍ</b>	<b>22</b>
<b>Několik kroků, které pomohou při budování vlastního životního systému</b>	<b>26</b>
1. Naučte se vstávat a chodit spát ve stejnou dobu	26
2. Stravujte se systematicky	26
3. Pravidelně sportujte	26
4. Udělejte inventuru ve svém životě	26
5. Svůj čas si harmonicky rozdělte	26
6. Nechte se vést intuicí	26
7. Plňte si své cíle	26
<b>A na závěr pár pomůcek pro snadné zvládnutí dne</b>	<b>27</b>
1. Silná mysl a pevná vůle jdou ruku v ruce	27
2. Vedte si deník nebo tabulku úkolů	27
4. Pravidelně čistěte čakry i své okolí	27
<b>PÉČE O TĚLO – PRAKTICKÁ ČÁST</b>	<b>29</b>
<b>PRAVIDELNÝ POHYB – NEJLEPŠÍ LÉK PROTI STÁŘÍ, ÚNAVĚ A ŠPATNÝM NÁLADÁM</b>	<b>30</b>
<b>Malý kurz anatomie</b>	<b>32</b>
1. Prsní svaly	34
2. Zádové svaly	34
3. Ramena	34

4. Svaly paží	34
5. Břicho	34
6. Nohy	34
<b>Tělo a přirozené zákony</b>	<b>34</b>
1. Ektomorf	34
2. Mezomorf	35
3. Endomorf	35
<b>Co byste měla vědět o cvičení</b>	<b>35</b>
<b>5 P</b>	<b>38</b>
1. Předehřátí svalů	38
2. Plná koncentrace	38
3. Protahování svalů mezi sériemi	38
4. Plný rozsah pohybu	38
5. Pravidelnost	39
<b>Volba tréninkových cílů</b>	<b>39</b>
1. Obecné cíle	39
2. Specifické cíle	40
Intuitivní trénink - vrchol vašeho mistrovství	41
Jak se vypravit do posilovny	42
Tajemství pohybu	44
<b>Harmonie TĚLA = harmonie DUŠE</b>	<b>46</b>
<b>CVIČENÍ</b>	<b>49</b>
<b>Galerie cviků a tréninkových plánů</b>	<b>50</b>
1. Posilování s váhou těla - bodyforming	51
<b>Popis cviků:</b>	<b>52</b>
Hluboké dřepy	52
Vytáčení trupu	53
Zanožování	54
Zvedání pánve	55
Zvedání nohou	55
Crunches/zkracovačky	56
Kliky	57
<b>Cviky doporučované na ohebnost</b>	<b>58</b>
Dobré ráno	58
Protahování svalů paží	58
Dotýkání se země v předklonu	59
Předklony s roztaženými nohama	59
Lotos	60
Metronomy v lehu na břiše	60
Protahování s nohama za zády	61
<b>2. Posilování se zátěží</b>	<b>62</b>
<b>Příklad tréninkového plánu - ZAČÁTEČNÍK</b>	<b>62</b>
Základní popis cvičení	62
<b>Příklad tréninkového plánu - MÍRNĚ POKROČILÝ</b>	<b>63</b>
Základní popis cvičení	63
<b>Příklad tréninkového plánu - POKROČILÝ</b>	<b>64</b>

Základní popis cvičení	64
<b>Seznam a popis cviků podle svalových skupin</b>	<b>68</b>
<b>Hrudník - prsní svaly</b>	<b>68</b>
Bench-press (tlak s velkou činkou vleže na rovné lavičce)	68
Bench-press na šikmé lavičce	69
Tlaky s malými činkami na rovné lavičce	69
Rozpažování na rovné lavičce	70
Tlaky s malými činkami na šikmé lavičce	71
Rozpažování na šikmé lavičce	71
Pullover	72
Peck-deck (upažování vsedě na přístroji)	73
Stahování kladek z upažení ve stoji	74
Kliky na bradlech	75
<b>Záda</b>	<b>76</b>
Shyby na hrazdě	76
Stahování kladky za hlavu vsedě	77
Stahování kladky k hrudníku vsedě	77
Přitahování kladky k pasu vsedě	78
Přitahování velké činky k pasu ve stoji	78
Přitahování malé činky na lavičce	79
Hyperextenze	79
T-bar (přitahy T-tyče ve stoji v předklonu)	80
Mrtvý tah	80
<b>Ramena</b>	<b>81</b>
Tlak za hlavou s velkou činkou vsedě	81
Tlak před hlavou s velkou činkou vsedě	82
Tlaky s malými činkami vsedě	82
Předpažování s velkou činkou ve stoji	83
Předpažování přes kladku ve stoji	84
Upažování ve stoji	85
Střídavé upažování s malou činkou ve stoji s oporou	86
Upažování v předklonu	87
Upažování přes kladky v předklonu	88
Upažování na šikmé lavičce tváří dolů	88
Přitahování velké činky k bradě	89
Krčeni rameny s malými činkami	89
<b>Biceps</b>	<b>90</b>
Bicepsový shyb s velkou činkou ve stoji	90
Střídavé bicepsové shyby s malými činkami ve stoji	91
Bicepsové shyby s malými činkami vsedě	92
Bicepsový shyb na Scottově lavičce	93
Bicepsový shyb o koleno	94
Bicepsový shyb přes kladku	95
Kladivový shyb s malými činkami	95
<b>Triceps</b>	<b>96</b>
Bench-press s úzkým úchopem	96
Francouzský shyb s velkou činkou na rovné lavičce	97
Tricepsové shyby s malými činkami na rovné lavičce	97
Stahování kladky ve stoji	98
Stahování kladky v předklonu přes lavičku	98

Kliky o lavičky	99
Kliky na bradlech	99
Tricepsový shyb vsedě	100
Kick – back	100
<b>Nohy a hýždě</b>	<b>101</b>
Hluboké dřepy s velkou činkou	101
Dřepy na multipressu	102
Leg-press	102
Předkopávání	104
Zakopávání na přístroji	105
Zakopávání na přístroji jednou nohou	105
Hacken dřepy	106
Výpady	107
Výpady vzad na multipressu	108
Výstupy na lavičku	109
Unožování na přístroji	110
Sissy dřepy	110
Zanožování v předklonu na přístroji	111
Mrtvý tah s nataženými nohama	111
<b>Lýtka</b>	<b>112</b>
Výpony na přístroji ve stoji	112
Výpony na přístroji vsedě	113
Výpony s velkou činkou	113
Jednoženné výpony ve stoji	114
Výpony na přístroji leg-press	115
Výpony na Hacken přístroji	116
Oslí výpony	116
<b>Břicho</b>	<b>117</b>
Sed-leh na šikmé lavici	117
Crunches (zkracovačky)	118
Předklony přes kladku	119
Křížené sedy-lehy	119
Přítahy	120
Zvedání nohou na rovné lavičce	120
Zvedání nohou na přístroji	121
Vytáčení s tyčí	122
Metronomy	123
<b>Jak sestavit tréninkový plán a vyhnout se zbytečným chybám při tréninku</b>	<b>124</b>
Tréninkový režim	124
Kombinace svalových partií	124
Upřednostnění slabín	124
Základní postavení	124
Úchopy	125
Úhly pohybu	125
Velikosti vah – počty opakování	125
Na úvod rozcvičení, strečink na závěr	125
Cvičení na velkých míčích	127
Cvičení s gumou	127
Cvičení s malými činkami	127
Autogenní trénink	127

Výstupy na lavičku	128
Kachní chůze	129
Zápasnické výpady	130
<b>Doporučované tréninkové dávky:</b>	<b>131</b>
<b>Cvičení, věk a menstruace</b>	<b>132</b>
<b>Základní doporučení pro budoucí maminky</b>	<b>132</b>
Jak trénovat během těhotenství	134
Jak správně přistupovat k jídlu	134
<b>PÉČE O TĚLO I DUŠI</b>	<b>135</b>
<b>STRAVOVÁNÍ</b>	<b>136</b>
Základní rozdělení potravin, suplementy	140
Jak fungují přirozené zákony	142
Příklad mého denního jídelníčku:	143
<b>PŘIROZENÁ PÉČE O SEBE</b>	<b>144</b>
<b>UMĚNÍ RELAXACE</b>	<b>148</b>
1. Koupele	149
2. Masáž a automasáž	151
3. Meditace	151
4. Příroda	151
5. Krystaly a drahé kameny	151
6. Aromaterapie	153
7. Muzikoterapie	153
8. Kreativní tvoření	153
9. Sauna	153
11. Četba	153
<b>CO DĚLAT, KDYŽ POTŘEBUJETE DOBÍT</b>	<b>154</b>
1. Potřeba relaxace a dobíjení je způsobena stejnými faktory	155
2. U obou principů se dají použít stejné metody	155
3. Dobíjení má fyzickou podstatu	155
4. Další metody	155
5. Jídlo	155
<b>SPECIÁLNÍ DOPORUČENÍ</b>	<b>156</b>
1. Najděte si svůj strom	157
2. Modlete se	157
3. Naslouchejte symbolům	157
4. Obalujte se bílým světlem	157
5. Naslouchejte svým snům	157
6. Obklopujte se dětmi a domácími mazlíčky	158
Co říct na závěr?	160
<b>Přehled cviků podle působení na svalové skupiny</b>	<b>162</b>
<b>Rejstřík</b>	<b>164</b>

# ÚVOD

**BÝT ZDRAVÁ, KRÁSNÁ A FIT PO CELÝ ŽIVOT...  
PRO MNOHÉ Z VÁS TO MOŽNÁ ZNÍ JAKO SEN. PRAVDA VŠAK JE,  
ŽE JDE O PŘIROZENÝ STAV TĚLA A MYSLI, KTERÉHO MŮŽETE  
DOSÁHNOUT V JAKÉMKOLIV VĚKU, A TO BEZ DRASTICKÝCH  
DIET NEBO PLASTICKÝCH OPERACÍ.**

**C**elý příběh, který mě motivoval k napsání této knížky, začal před devatenácti lety, kdy se můj otec vrátil ze služební cesty. Tak jako vždy i tentokrát přinesl mně i mému bratrovi dárek. Pamatuji se, jak ze svého kufru vytáhl dva balíčky. V jednom byla kulma na vlasy a ve druhém kniha od Arnolda Schwarzeneggera *Moje cesta na vrchol*. Spontánně jsem sáhla po knize. Můj bratr si začal kulmovat vlasy...

Protože knížka byla napsána v maďarštině, otec mi ji po částech překládal a četl jako pohádkové příběhy na dobrou noc. Arnold mě natolik fascinoval, že po dočtení knížky jsem požádala otce, aby mě vzal do posilovny a naučil cvičit.

Otec byl kdysi vrcholovým sportovcem a doposud se aktivně věnuje kulturistice. V šedesátých letech minulého století získal třetí místo na mistrovství Československa v kulturistice, byl několikanásobným držitelem rekordu v bicepsovém shybu, čemuž nasvědčovaly i jeho mohutné paže, v tom čase větší, než měl sám Arnold. Lepšího trenéra a průvodce jsem si ani nemohla přát!

Otec mi dal ten nejlepší základ pro zdravou dlouhověkost, za kterou jsem mu nekonečně vděčná. Principy, které jsem se naučila, jsem později spontánně začala praktikovat i na svých pejscích. Nejstarší fenka Ajka má dnes šestnáct, v přepočtu na lidský věk sto dvanáct let a každé ráno se mnou běhá několik kilometrů. Tak jako já i ona je ve výborné psychické a fyzické kondici. A ta není jenom záležitostí mládeže. Když si někdo

se mnou povídá a odhaduje, kolik mi je, většinou tipne o sedm až deset let méně. Podobně jako už zmiňované psí babičce...

Když jsem začala s pravidelným tréninkem, bylo mi patnáct. V zemi vládl socialismus, fitness centra byla hudbou budoucnosti, neexistovalo žádné profesionální vybavení, žádné doplňky stravy... Nebylo vůbec nic. Posilovny byly většinou vytvořeny ze sklepní místnosti, kde bylo podomácku vyrobeno náčiní a lavice na cvičení. Když si na své začátky vzpomenu, je mi někdy do smíchu. Faktem však bylo, že holky v mém věku chodily na rande a já jsem svým potem zahřívala těžká železa.

V období osmdesátých let bylo ženské cvičení, kromě povinného tělocviku a spartakiád, spíše raritou. Nestyděla jsem se za sebe. Cvičení mi dělalo dobře. Cítila jsem, že s tím, co jsem se učila, nechci přestat, a tak mi i přes často hloupé poznámky nevadilo, že jsem jedinou ženou v posilovně. Byla jsem jedna z prvních propagátorek harmonického tvarování těla prostřednictvím posilování. Ale nešlo jenom o to...

Když se o mně mé kamarádky dozvěděly, že chodím cvičit, myslely si, že se stanu mužatkou. Po několika měsících se mi však rapidně zlepšila postava a mé studijní výsledky mě posunuly mezi nejlepší žáky školy. Bylo mi fajn. Zvýšilo se mi sebevědomí, z ničeho jsem si nedělala problém, má mysl a tělo byly neustále v harmonii a měla jsem věčně dobrou náladu.

Okolí velmi citlivě reaguje na všechny viditelné



změny. Postupně za mnou přicházela děvčata i chlapci a žádali mě o pomoc. A nebyli to jenom moji vrstevníci.

Byla to pro mě obrovská satisfakce. Obrovské zjištění, že pravidelná pohybová aktivita, zdravé návyky a neustálý kontakt s přírodou vás mohou změnit na lepšího a krásnějšího člověka.

Po dvou letech cvičení jsem se rozhodla soutěžit. Přihlásila jsem se na mezinárodní soutěž v ženské kulturistice pro dorostenky. Asi z třiceti závodnic jsem skončila šestá. Před soutěží jsem držela velmi přísnou dietu a cvičila jsem velmi tvrdě, několikrát denně, aby se mi vyrýsovaly svaly a postava získala ještě výraznější proporcionalitu. Příprava mi nedělala problémy. Když jsem však stála na pódiu a předváděla svoji sestavu, uvědomila jsem si, že držím příliš nekompromisní dietu a mám trénink až moc extrémní. Pak jsem pochopila, že postava s minimem tuku je na míle vzdálená od ladných ženských křivek, které dělají ženu ženou.

**Uvědomila jsem si, že podstata otcovy školy není v soupeření, ale v celoživotní harmonii.**

Principy, které jsem se naučila a pak na základe dlouholetých zkušeností rozvinula, se staly každodenními přirozenými rituály, bez kterých si neumím představit svůj život.

**ZDRAVÍ, KRÁSA A POZITIVNÍ MYSL SPOLU ÚZCE SOUVISÍ. JENOM FYZICKY A PSYCHICKY ZDRAVÝ ČLOVĚK MŮŽE BÝT KRÁSNÝ A ŽÍT V HARMONII. HARMONIE ZNAMENÁ MYSLET POZITIVNĚ. A POZITIVNÍ MYŠLENÍ ZÁKONITĚ PŘITAHUJE ŠTĚSTÍ A ÚSPĚCH...**

**PEVNĚ VĚŘÍM, ŽE ENERGIE, KTEROU JSEM VLOŽILA DO TĚTO KNIHY VÁM PŘINESE RADOST A NAPLNĚNÍ...**