



IMPROVE ACADEMY
yourself

[O akademii](#)

[Fitness trenér](#)

[Učitel jógy](#)

[Funkční trenér](#)

[Výživový poradce](#)

[Workshopy](#)

[Chci učit](#)

[Reference](#)

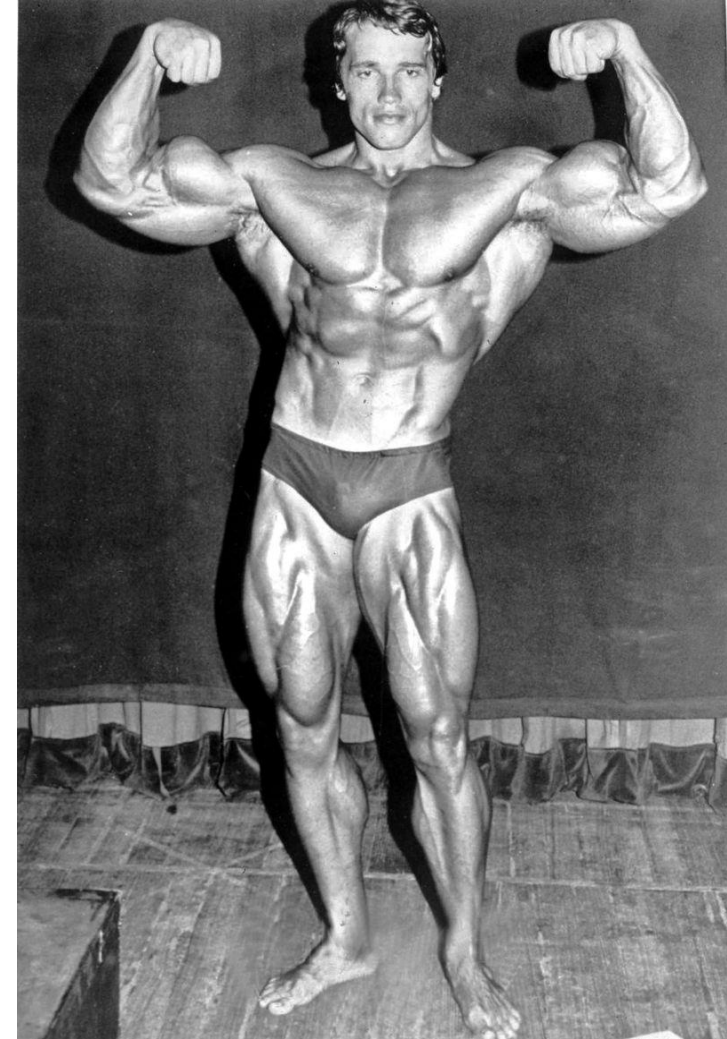
[Kontakt](#)

Kulturistika

Jan Hlaveš

Úvod

- Kulturistika je individuální sport
- Cílem je dosáhnout požadovaného vzhledu těla
- Použití progresivního odporového cvičení k rozvoji jednotlivých svalových skupin lidského těla



IFBB

- **International federation of bodybuilders and fitness (Mezinárodní federace kulturistů a fitness)**
- Založena bratry Benem a Joe Weiderovy v Kanadě v roce 1946 , ale regulerní fungování celosvětově od roku 1969.
- Současným předsedou je Rafael Santonja (Španělsko)
- V současnosti nejrozvinutější federace se 190 členskými zeměmi.
- Nejvyšší soutěží a prakticky nejvýznamější soutěž světa Mr. Olympia
- Člen rodiny Olympijských sportů

NABBA

- **National Amateur Bodybuilders Association**
- Založena v roce 1950 ve Velké Británii.
- Původně největší federace
- Nejvyšší soutěž Mr. Universe

Příprava na závody

- „objemová fáze“ : cíl - nabudovat svalovou hmotu, výrazná převaha anabolických procesů v těle
- „tvarovací fáze“ : cíl - zpracovat nabudovanou hmotu / „tvarovat“
- „rýsovací fáze“ : cíl - zbavit svaly podkožního tuku a získat tak svalovou definici, separaci, ostrost...

Kategorie

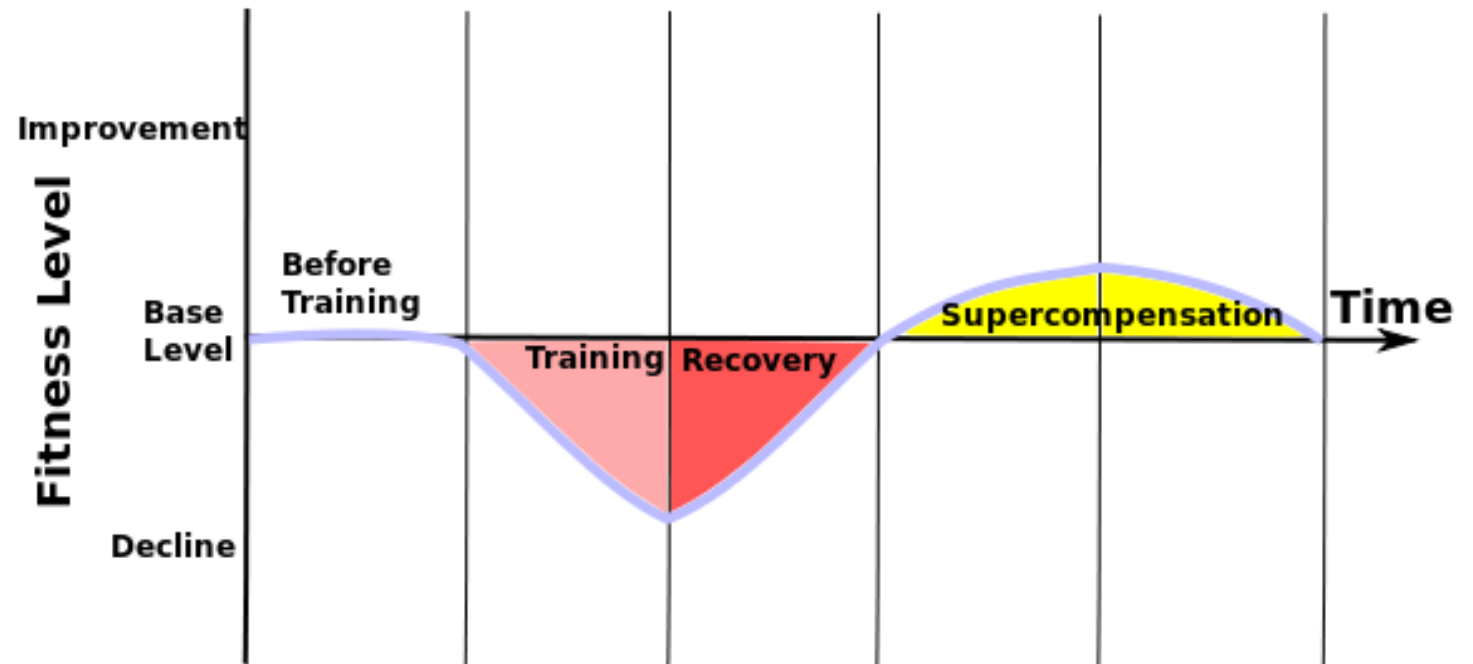
- Kulturistika (♂,♀)
 - Maximální symetrie a mohutnost svalstva, minimum tuku a maximální vyrýsovanost
 - Předepsaná sestava postojů
- Klasická kulturistika (♂)
 - Menší svalový objem než v kategorii "Kulturistika"
 - Velký důraz na symetrii a vyrýsovanost ale i objem
 - Minutová volná sestava (libovolně pózuje za zvuků hudby)
- Fitness (♂,♀)
 - Symetrie a estetičnost, menší důklad na objem
 - Závodníci mají na předvedení 90 sekund
 - Hodnotí se předvedení postavy, ale také silové a gymnastické prvky

Kategorie

- Bodyfitness (♀)
 - Symetrie postavy, přiměřené svalstvo a vyrýsované tělo
- Physique (♂,♀)
 - Ženy svalnatější než v Bodyfitness
 - Muže svalnatá, vyrýsovaná a symetrická postava
 - Důraz nejen na osvalení, ale také na celkový vzhled
- Bikiny fitness (♀)
 - Symetrická, štíhlá postava s jemnými náznaky osvalení
 - Také důraz na celkový vzhled (vlasy, líčení, plavky), vystupování a ladnost při předvádění pohybů

Superkompenzace

- Obecný princip střídání zatížení a odpočinku
- V kulturistice velice důležitá předzávodní sacharidová superkompenzace



Tomášova příprava

- Tomáš Koutník
 - 2016 vyhrál MČ jako juniór mezi chlapy, závodí mezinárodně
- Objemová fáze
 - Vyšší množství sacharidů a tuků
 - Nižší množství bílkovin
- Rýsovací fáze
 - Vyšší množství bílkovin
 - Nižší množství tuků
 - Přiměřené množství sacharidů



Rýsovací fáze - výživa

- Snídaně
 - 200g vaječných bílků
 - 100g pohankové kaše
- Předtréninkové jídlo
 - 250g kuřecího masa
 - 60g hnědé rýže
- Po tréninku
 - 40g hydro proteinu
- První oběd (potréninkové jídlo)
 - 250g kuřecího masa
 - 60g hnědé rýže
- Druhý oběd
 - 250g hovězího masa
- První večeře
 - 250g hovězího masa
- Druhá večeře
 - 200g ryby

"Peak week"

	Ponděl	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota (závody)
Sacharidy	0-50g	0-50g	0-50g	600-800g	600-800g	Rychlejší sacharidy
Bílkoviny	800-1000g masa	800-1000g masa	800-1000g masa	500g lososa	500g lososa 200g steak	Míchaný vejce ráno, slané maso a hranolky před finále
Tuky	ne	ne	ne	Z ryby	Z ryby a steaku	+ Ořechové máslo
Voda	7-8l	7-8l	Stejně množství jako vyloučí	Polovina toho co vyloučí	0,5l nebo diuretický čaj	ne
Sůl	ano	ano	ano	ne	ne	Ano, před nástupem

Soutěžní úprava pokožky



Děkuji za pozornost

Zdroje

- <https://www.ifbb.com/>
- <http://www.nabba-wff.cz/>
- <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f9/Supercompetition.svg>