

Abstrakt : V následující práci, bych se rád zaměřil na kulturistickou přípravu se závodními ambicemi, popsal celou závodní přípravu, její posloupnost, hlavní části, fázování, správné pózování či nejčastější chyby. Chtěl bych též porovnat odlišnosti jednotlivých soutěžních kategorií či druhy soutěží od kondičních až po profesionální v rámci organizace IFBB (International Federation of Bodybuilding and Fitness). Záměrně upozorňuji na konkrétní organizaci, jelikož je možné, že se má práce bude rozcházet s pravidly či druhy kategorií u organizací jako je NABBA (National Amateur Body-Builders' Association), INBA (International Natural Bodybuilding Association) a dalších. Za tímto účelem jsem pátral v publikacích, probíral dané téma s významnými osobnostmi české kulturistické a fitness scény či využíval vlastní zkušenosti, které jsem získal jako trenér či závodník v několika kulturistických kategoriích. Chtěl jsem tak přiblížit tento sport, který se stal mým životním stylem i širšímu publiku.