



GF je na obr. v první řadě čtvrtý zprava

Historie kulturistiky

Kulturistika je sport, při kterém se cíleně vyvíjí svalová vlákna. Díky posilování v posilovnách, ale i doma, a stravě zaměřené na dostatečný přísun živin a kalorií, máme možnost si tvarovat tělo. Pro nárůst svalové hmoty je také důležitý dostatečný odpočinek, aby se svalová vlákna po tréninku zregenerovala. V kulturistice je také možné urychlit růst svalové hmoty pomocí zakázaných látek (např. steroidů)

Počátky kulturistiky

Za „otce“ moderní kulturistiky je považován Eugen Sandow (1867 – 1925), který pocházel z Pruska. Jeho vzorem byli starověcí řečtí a římské sportovci. Tomuto ideálu se snažil svým cvičením co nejvíce přiblížit. Je považován za průkopníka tohoto sportu, protože byl první, který předváděl své svalnaté tělo.

Díky svým přehlídkám se stal tak úspěšným, že si mohl otevřít obchod, kde prodával první posilovací nářadí. V roce 1901 pořádal Sandow první kulturistickou soutěž v Londýně. Vyhrál ji William L. Murray z Nottinghamu z Anglie. Hlavní cenou byla vyřezávaná soška Sandowa, která je i dnes trofej na soutěži Mr. Olympia.

Téměř o 3 roky později, 16. ledna 1904, se konala další kulturistická soutěž, tentokrát v Americe v Madison Square Garden v New Yorku. Vyhrál ji Al Treloar a jako cenu získal \$ 1000 v hotovosti a titul „Nejlépe vyvinutý muž na světě“. Od té doby se začala kulturistika prosazovat po celém světě. Mezi nejznámější kulturisty tohoto období patřili Earle Liederman, Seigmunt Breitbart, Sig Klein, **Gustav Frištenský (náš šampion)**,....

Obrázky i text jsem převzala z internetu s odkazem na zdroj: en.wikipedia.org, www.sandowmuseum.com.. Jsou to zajímavé stránky, doporučuji k prohlédnutí.