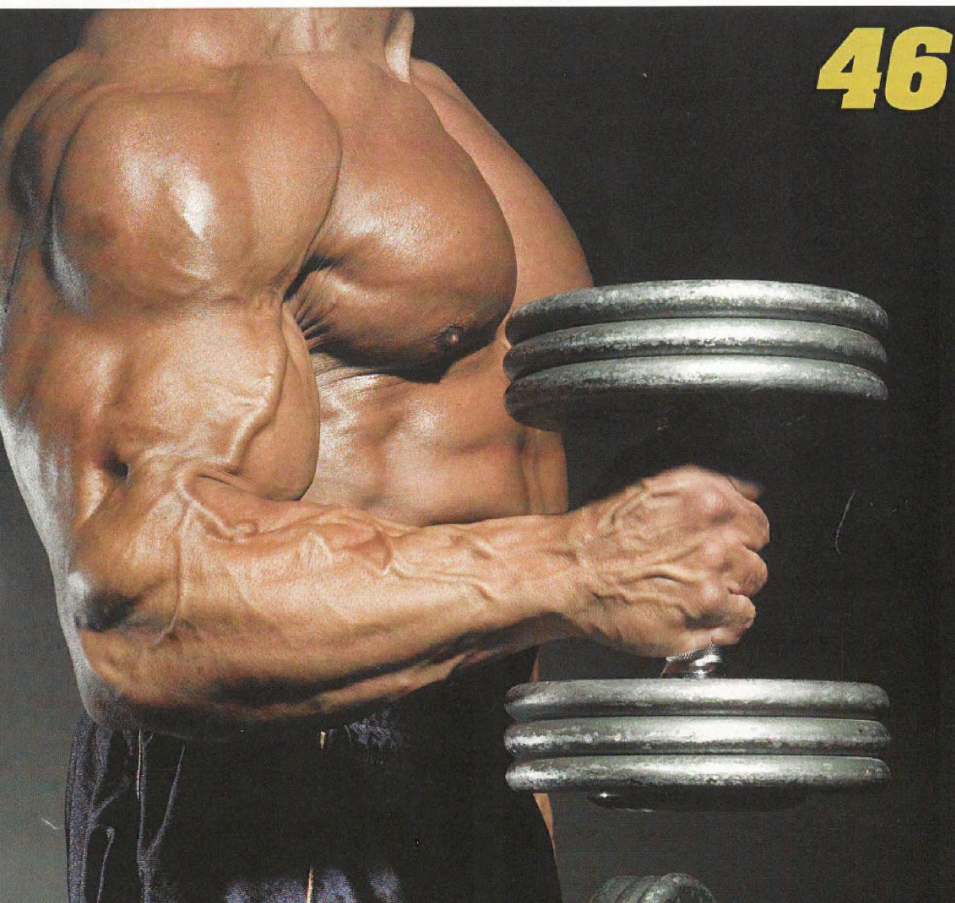
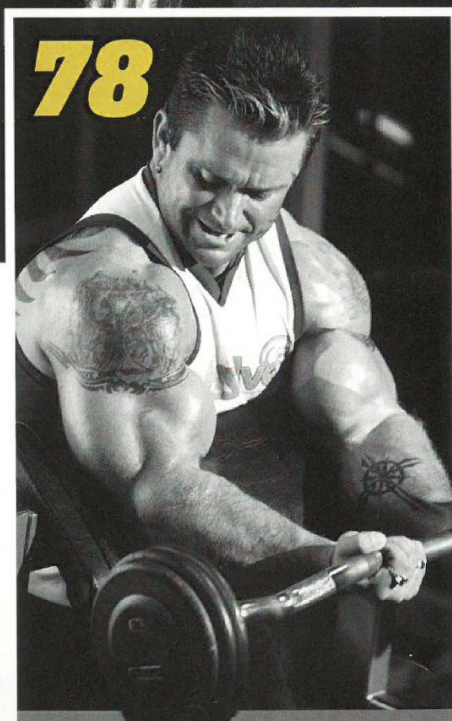


Obsah

www.svetkulturistiky.cz | e-mail: rudzinskyj@svetkulturistiky.cz



46

NA OBÁLCE: MARK DUGDALE
FOTO: ROBERT REIFF

OBSAH

9 NAPSALI JSTE NÁM

Příběhy, nápady a postřehy z vašich dopisů.

10 STALO SE U NÁS

Informace z domova.

14 INFORMACE PRO VÁS

Víte, že...

16 VÝZKUM A VÝVOJ VÝŽIVY

Piniové oříšky a redukce tuku; Hubněte s rybím masem; Kyselina linolová v kulturistice; Spalujte tuky podle našich rad.

18 JOEL STUBBS ODPOVÍDÁ

Maximalizujte budování svalové hmoty taktickým rozdělením tréninku jednotlivých svalových partií.

20 MARK DUGDALE A BŘIŠNÍ SVALSTVO

Zdokonalení břišních svalů je mnohem obtížnější, než u ostatních svalových skupin.

22 TRÉNINK HRUDNÍKU LEE LABRADY

Jeho hrudník jasně ukazuje, jak klasické křivky mohou konkurovat mohutným borcům.

24 ZEPTALI JSME SE

Odpovídá Johnnie Jackson.

26 PODPOŘTE SÍLU A ZDRAVÍ

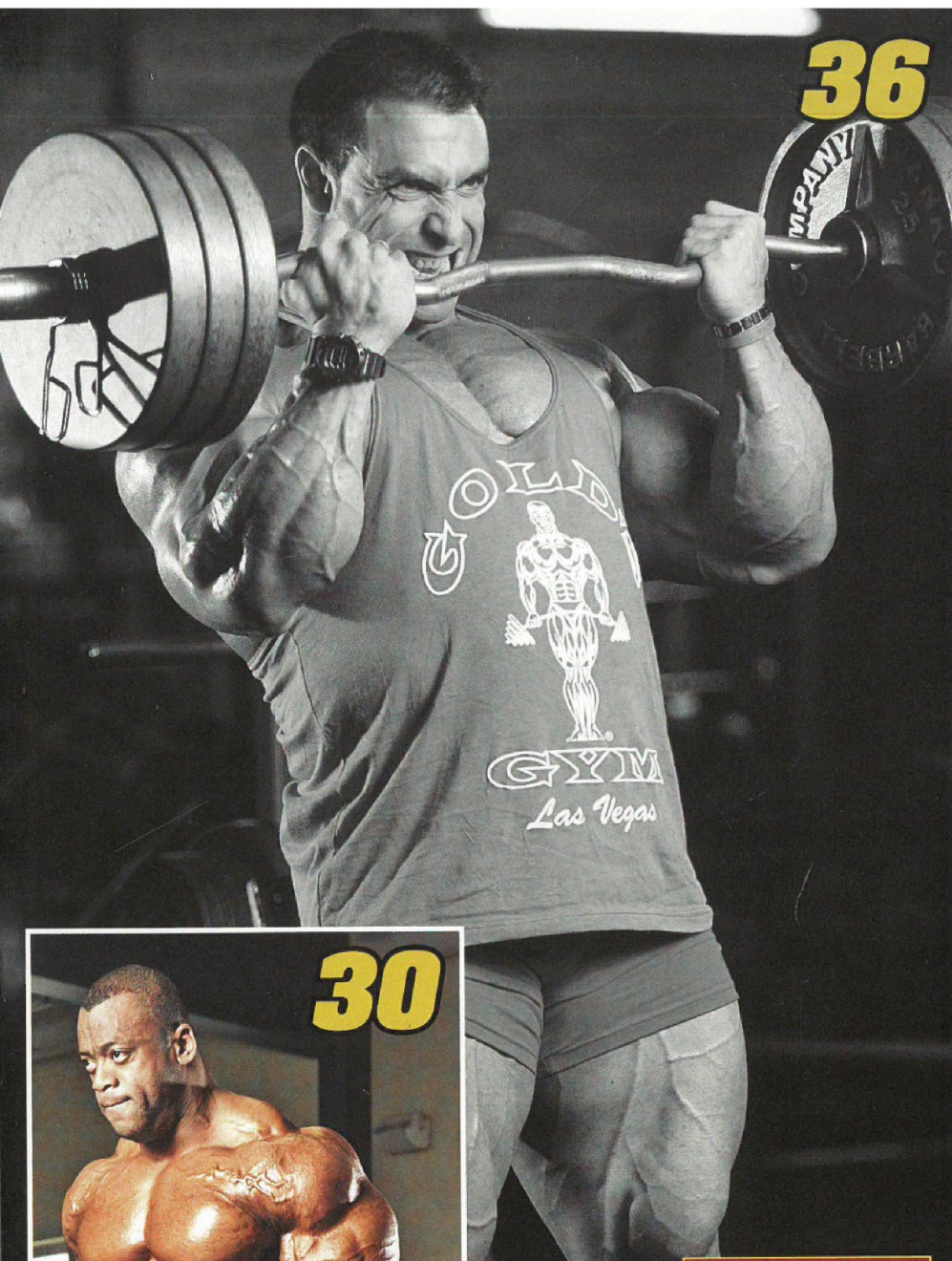
Nové výzkumy ukazují, že suplementace proteázovými produkty nejenom zlepšuje funkci svalů, ale také posiluje imunitu.

27 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GRAND PRIX XI. – Z VAŠICH DOPISŮ

Příběhy našich soutěžících – čtenářů, kteří překonali sami sebe.

28 PŘEDSTAVUJEME FINALISTY GP SK

Roman Tupý, 1. místo v kategorii mužů nad 40 let: „Kolik jsem si už vyslechl poznámek, že ten prorostlý bůček je přece na tom to nejlepší, že ovesné vločky jsou jen pro slepice...“



**Z obsahu
příštího čísla**

**Číslo 3/2015 vychází
19. února 2015**

Omezte příjem sacharidů • Klíčem k vyřsované postavě je vědět, jak omezit příjem sacharidů.

Zvolte si ten svůj • Některé z nejlepších a nejefektivnějších cviků patří k těm nejbolestivějším.

Spalujte nadbytečné tuky • Jak donutit štítnou žlázu, aby odbourávala tuky.

Stehna, která budí pozornost • Steve Kuclo byl původním povoláním profesionální hasič.

Vaše cesta ke skvělým břišním svalům • Osmítýdenní trénink, který vám pomůže vypracovat si břišní svalstvo.

- 30 ČTYŘI CVIKY, KTERÉ JSOU LEPŠÍ, NEŽ MRTVÝ TAH**
Myslíte si, že jsou tradiční mrtvé tahy s velkou činkou v budování síly a hmoty nepřekonatelné?
- 36 PYRAMIDOVÝ TRÉNINK**
Co to je a proč byste jím měli obohatit svůj arzenál.
- 46 VYBUDUJTE SI PŘEDLOKTÍ**
Nikdo nebude mít dokonalou postavu, pokud podcení rozvoj svalstva předloktí a tato partie nebude v rovnováze s horní polovinou paže.
- 52 PRECIZNÍ IZOLACE PRSŇNÍCH SVALŮ**
Jak procvičit hrudník devíti variacemi izolovaných cviků.
- 62 GRAND PRIX PEPA OPAVA**
Absolutním vítězem se stal slovenský závodník Filip Godszsak.
- 68 CESTA KE ZKÁZE?**
Cílem tohoto článku není vrhnout špatné světlo na sportovní kulturistiku. Berte tento materiál jako průvodce, na co si dát pozor...
- 74 MOZOLANI FITNESS CUP 2014**
Spokojení diváci, závodníci i pořadatelé.
- 78 NAPUMPUJTE OBJEM**
Podpora růstu svalové hmoty bývá zajištěna nejenom intenzitou, ale také objemem tréninku.
- 86 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO**
Nachlazení; Kombinace cvičení a plavání; Formování postavy; Vyrýsované břicho; Doba tréninku; Váha; Obličej.
- 88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU**
Anorexie vs. hmotnost; Cvik měsíce: Angličáky s medicinbalem.
- 89 PORADNA ING. JANA SMEJKALA**
Bench press; Tělesný typ; Zvýšený podíl tuku.
- 90 GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY**
Vyhlašujeme XII. ročník této oblíbené soutěže!