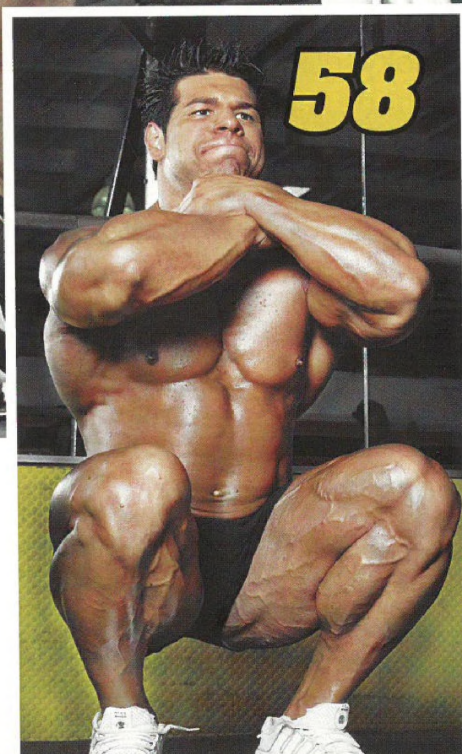
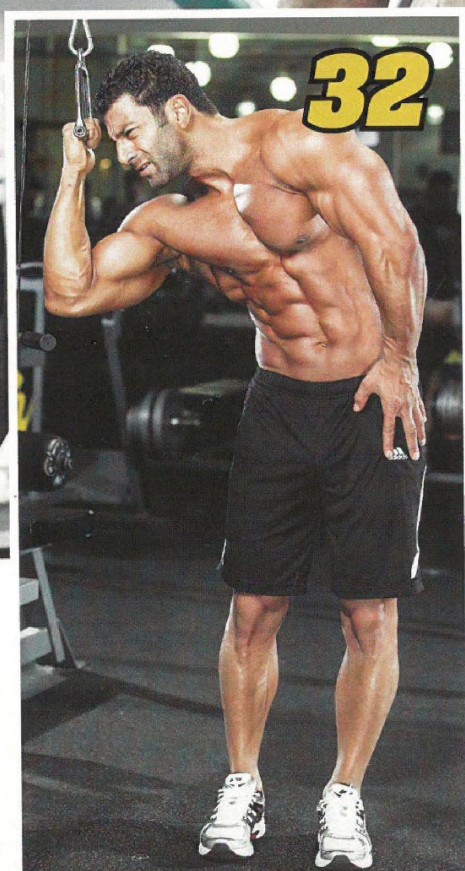


## Obsah

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

NA OBÁLCE: AHMAD AHMAD  
FOTO: IVAN RUDZINSKYJ

## 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...
- 18 MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT...**  
Něco o výživě.
- 19 NAČASOVÁNÍ NADE VŠE**  
Výzkumy objasňují některé nesrovnalosti v diskusích o tom, co a kdy zařazovat v rámci suplementového programu před a po tréninku.
- 20 O OBJEMU A SYMETRII**  
Mark Dugdale odpovídá...
- 22 PRŮVODCE KULTURISTICKÝM JÍDELNÍČKEM**  
Není třeba být šéfkuchařem k přípravě delikátního pokrmu s vysokým obsahem proteinů...
- 26 ZEPTEJTE SE ODBORNÍKA**  
Odpovídá Johnnie Jackson.
- 28 PŘEDSTAVUJEME FINALISTY GRAND PRIX SK**  
Michal Minařík: „Život není nikdy takový, jaký si ho plánujete, může se stát cokoliv“.
- 29 GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY**  
Vyhlašujeme XII. ročník této oblíbené soutěže!



### Z obsahu příštího čísla

Číslo 4/2015 vychází  
19. března 2015

**25 LET S VÁMI** • Už neuvěřitelného čtvrt století vám časopis Svět kulturistiky přináší každý měsíc informace ze světa kulturistiky, fitness, výživy a mnoho dalších zajímavostí.

**Pavol Jablonický: „Cítím se skvěle!“** • 52. narozeniny oslavil v plné síle!

**SANDOW slaví 50 let od založení!** • Jeden z nejznámějších oddílů přežil až do dnešní doby.

**Nakráčejte si jazyk** • Dlouhou dobu přehlížená, ale přesto výživná a přínosná, takové jsou vnitřnosti v kulturistickém jídelníčku.

**Překvapivý růst svalstva nohou** • Co může být brutálnějšího než trénink nohou?

**Zažehťe hlad!** • Když držíte dietu, je hlad váš nepřítel.

### 30 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GRAND PRIX XI.

– Z VAŠICH DOPISŮ.

Příběhy našich soutěžících – čtenářů, kteří překonali sami sebe.

### 32 VAŠE CESTA KE SKVĚLÝM BŘIŠNÍM SVALŮM

Osmítýdenní trénink, který vám pomůže vypracovat si břišní svalstvo.

### 40 FRANCO COLUMBU – ZASTAVENÍ

Dvojnásobný Mr. Olympia má jistě co vyprávět!

### 48 OMEZTE PŘÍJEM SACHARIDŮ

Klíčem k vyrýsované postavě je vědět, jak omezit příjem sacharidů.

### 58 ZVOLTE SI TEN SVŮJ

Některé z nejlepších a neefektivnějších cviků patří k těm nejbolestivějším.

### 64 SPALUJTE NADBYTEČNÉ TUKY

Jak donutit štítnou žlázu, aby odbourávala tuky.

### 68 STEHNA, KTERÁ BUDÍ POZORNOST

Steve Kucllo byl původním povoláním profesionální hasič.

### 78 RYCHLÝ RŮST SVALŮ POMOCÍ FST-7

Přiblížíme vám tréninkovou metodu, kterou používal při své přípravě Jay Cutler i Phil Heath.

### 86 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Disproporce prsního svalstva; Měsíční výsledky; Vyrýsovat bez tréninku; Tloušťka nohou.

### 88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Strečink a cviky v těhotenství. Cvik měsíce: kroužení na míči s oporou nohou o zem.

### 89 PORADNA ING. JANA SMEJKALA

Aerobní aktivity; Zpevnění postavy.