

## Obsah

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

DEN D  
– TRÉNINK  
DĚLTŮIzolujte je až do  
úplného zničení.VYRÝSUJTE BŘIŠNÍ  
SVALSTVO!Poradí vám čtyři odborníci  
na slovo vzati.16 Zvyšte objem tréninku pro  
mohutnější tricepsy

Tvrdá práce je základem úspěchu.

56 Budujte svaly  
s alternativními zdroji bílkovinNe všechny bílkoviny musí nutně  
pocházet z živočišných zdrojů.

## 68 Výzkum a vývoj výživy

Přínos kreatinu; Trávicí enzymy; Vitamin  
D; Petřel; Zvyšte příjem rostlinných  
bílkovin; Síla krillu.NA OBÁLCE: DALIBOR HÁJEK  
FOTO: IVAN RUDZINSKYJ

## Čtenářské soutěže

- 14 PŘEDSTAVUJEME FINALISTY GP SK**  
Lukáš Hrubý: „Chtěl bych poděkovat rodině za podporu, trpělivost a starostlivost.“
- 87 VYHLAŠUJEME XI. ROČNÍK SOUTĚŽE GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY!**  
Všichni stojíte na stejné startovní čáře, máte stejné podmínky i šance. Pusťte se do přípravy na známou soutěž!
- 88 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GRAND PRIX X. – Z VAŠICH DOPISŮ**  
Příběhy našich soutěžících – čtenářů, kteří překonali sami sebe.
- 94 SMS SOUTĚŽ PRO VÁS**  
Po kolikáté vyhrál Phil Heath nejprestižnější profesionální soutěž Mr. Olympia?

## Tréninkové rady

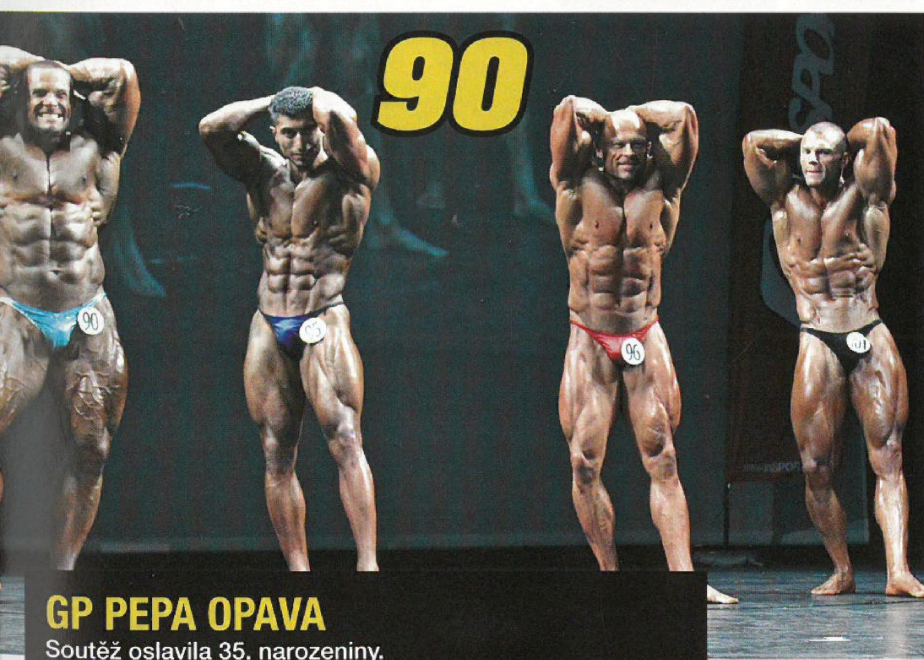
- 16 ZVYŠTE OBJEM TRÉNINKU PRO MOHUTNĚJŠÍ TRICEPSY**  
Tvrdá práce je základem úspěchu.
- 24 DEN D – TRÉNINK DĚLTŮ**  
Izolujte je až do úplného zničení.
- 32 VYRÝSUJTE BŘIŠNÍ SVALSTVO!**  
Poradí vám čtyři odborníci na slovo vzati.
- 42 TRÉNINK PŘI BOLESTECH KOLEN**  
Dozvíte se vše o běžných zraněních kolenního kloubu a jak postupovat v tréninku.
- 44 SOUBOJ**  
Rozpačky s jednoručkami na nakloněné lavici vs. rozpačky s kladkami na nakloněné lavici.

# 50



## ZDRAVÍ NA TALÍŘI

Seznamte se s některou z našich nabídek na zdravé a chutné přílohy.



## GP PEPA OPAVA

Soutěž oslavila 35. narozeniny.

- 45 CVIK MĚSÍCE**  
Předpažování s lanem.
- 46 UDĚLEJTE JEDNU ZMĚNU**  
Co se stane, když... se při provedení kliků předkloníte?
- 47 ŘEŠENÍ PROBLÉMU**  
Zaměřeno na: římský mrtvý tah.
- 48 TRÉNINKOVÝ KVÍZ**  
Otestujte si své znalosti tréninku hrudníku.
- 54 KDYŽ BOLÍ RAMENO**  
Cvičení s velkou zátěží může mít za důsledek bolesti ramen.
- 72 ČERNÁ SKŘÍŇKA CVIKŮ NA BICEPSY**  
Podpořte nárůst svalové hmoty a oživte svůj trénink.
- 84 TRÉNINK ZE STARÉ ŠKOLY**  
Albert Beckles a jeho bicepsy.

## Výživa

- 50 ZDRAVÍ NA TALÍŘI**  
Seznamte se s některou z našich nabídek na zdravé a chutné přílohy.
- 56 BUDUJTE SVALY S ALTERNATIVNÍMI ZDROJI BÍLKOVIN**  
Ne všechny bílkoviny musí nutně pocházet z živočišných zdrojů.
- 62 BODYMARKET**  
Beef a Egg White Paleo Protein; Urso-X; Ultimate Nutrition – ISO COOL 2,27 kg; Animal Flex; Engorge.
- 63 DO ŠEJKRU!**  
Stačí zamíchat a jídlo na cestu máte připravené.
- 64 JÍDLO PRO VAŠE SVALY**  
Co má Michael Kefalions v lednici?
- 65 KULTURISTOVA VOLBA**  
Italský dressing vs. vinný ocet balsamico.
- 66 KULTURISTICKÁ KUCHYNĚ**  
Chilli směs.
- 67 SPRÁVNÁ VOLBA**  
Chleba vítězí.
- 68 VÝZKUM A VÝVOJ VÝŽIVY**  
Přínos kreatinu; Trávicí enzymy; Vitamin D; Petržel; Zvyšte příjem rostlinných bílkovin; Síla krillu.

## Otázky a odpovědi

- 80 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO**  
Stagnace; Rychlost.
- 82 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU**  
Tréninkový plán; Rozdělení stravy. Cvik měsíce: obrácené kliky na multipressu.
- 83 PORADNA ING. JANA SMEJKALA**  
Aminokyseliny; Objemové cviky.

## Soutěže

- 90 GP PEPA OPAVA**  
Soutěž oslavila 35. narozeniny.

## Zajímavosti

- 9 NAPSALI JSTE NÁM...**  
Příběhy, nápady a postřehy z vašich dopisů.
- 10 STALO SE U NÁS**  
Informace z domova.