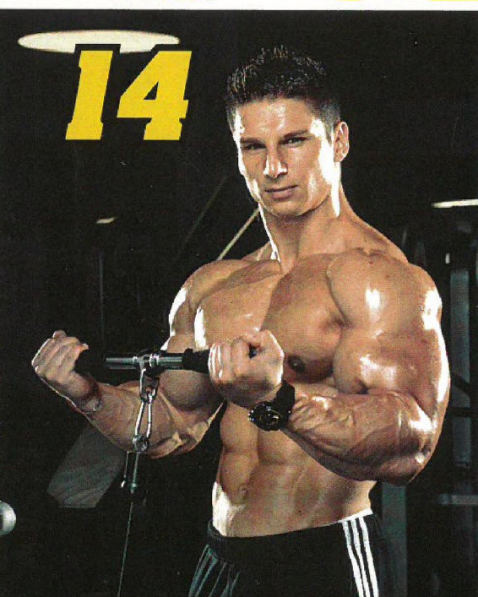


Obsah

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



54



14

**TOMÁŠ TABAČIAR:
„CHCI BÝT NEJLEPŠÍM
OTCEM, TAK JAKO
I KULTURISTOU!“**

Přechod z klasické do váhové kulturistiky.

HVĚZDNÉ POTRAVINY

Zaměřte svoji pozornost na potraviny opravdu nevhodnější a nejkvalitnější.

36 Trénink za hranicí vyčerpání

Výraznějšího budování svalové hmoty dosáhnete tím, že svůj trénink pojedete až za hranici vyčerpání.

44 Arnoldův tréninkový tip

Klasické shyby.

50 Mistrovství světa v Mongolsku

Postřehy pro časopis Svět kulturistiky zaznamenal Marek Vomáčka.

NA OBÁLCE: TOMÁŠ TABAČIAR
FOTO: IVAN RUDZINSKYJ



Profily a rozhovory

- 14 TOMÁŠ TABAČIAR: „CHCI BÝT NEJLEPŠÍM OTCEM, TAK JAKO I KULTURISTOU!“**

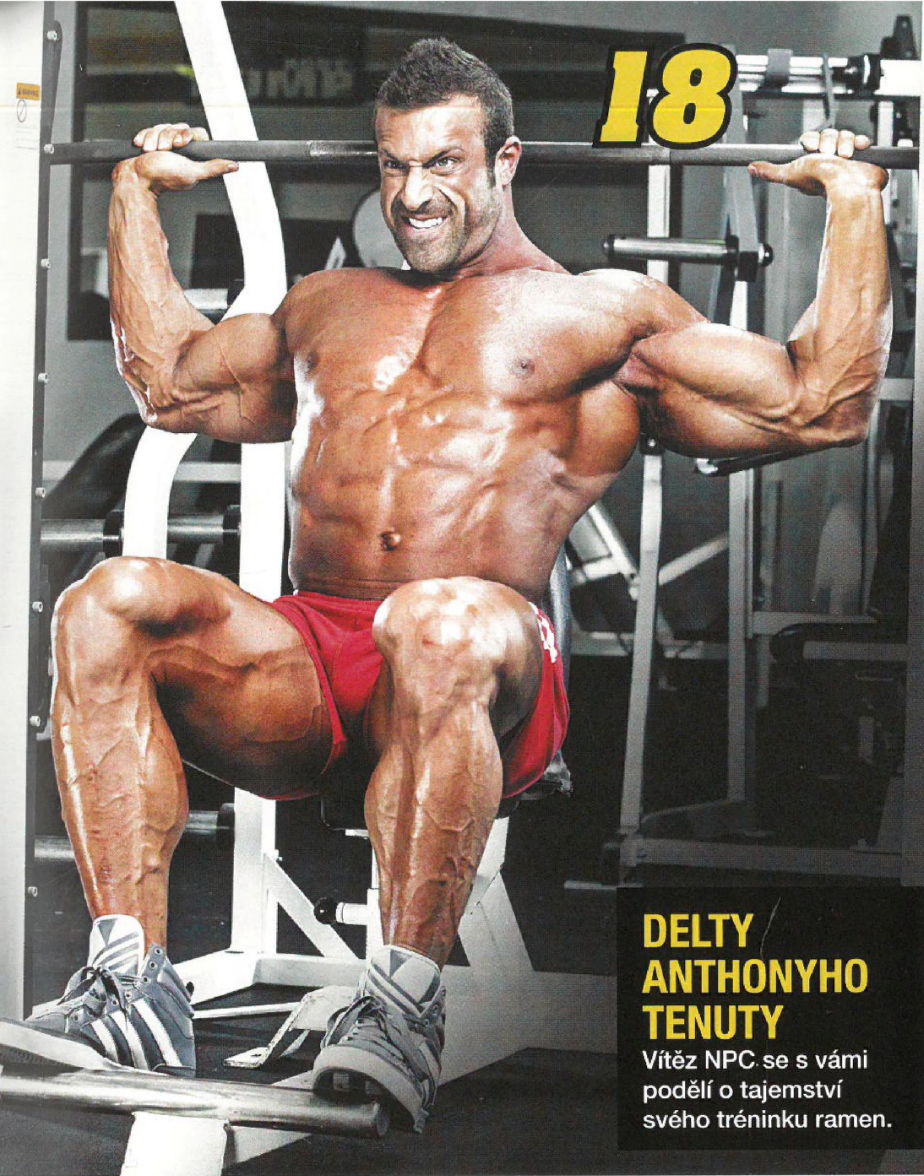
Přechod z klasické do váhové kulturistiky.

Čtenářské soutěže

- 13 PŘEDSTAVUJEME FINALISTY GP SK**
František Stodola: „Celé roky jsem cvičil ve vesnické posilovně, obklopen kotoúči z pásáku a jiných zemědělských strojů...“
- 45 SMS SOUTĚŽ PRO VÁS**
Který cvik zatěžuje střední hlavu tricepsu?
- 51 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 DOPIŠU**
Příběhy našich soutěžících – čtenářů, kteří překonali sami sebe.

Tréninkové rady

- 18 DELTY ANTHONYHO TENUTY**
Vítěz NPC se s vámi podělí o tajemství svého tréninku ramen.
- 28 ZANEDBÁVÁTE TRÉNINK BŘICHA?**
Musíte být přesvědčení o úspěchu svého výsledku.
- 36 TRÉNINK ZA HRANICÍ VYČERPÁNÍ**
Výraznějšího budování svalové hmoty dosáhnete tím, že svůj trénink pojedete až za hranici vyčerpání.
- 44 ARNOLDŮV TRÉNINKOVÝ TIP**
Klasické shyby.
- 46 SOUBOJ**
Dřepy ve stojí rozkročeném vs. Dřepy s činkou vpředu.



DELTY ANTHONYHO TENUTY

Vítěz NPC se s vámi podělí o tajemství svého tréninku ramen.



USPĚJTE I ZA CENU PORUŠENÍ DIETY!

Nabízíme vám jídelníček, který vám umožní zhrěšit, aniž byste se museli bát případných následků.

- 47 CVIK MĚSÍCE**
Extenze s kladkou s EZ tyčí vleže.
- 48 UDĚLEJTE JEDNU ZMĚNU**
Co se stane, když... nepoložíte při upažování činky až dolů?
- 49 ŘEŠENÍ PROBLÉMU**
Zaměřeno na: zdvihy s jednoručkami.
- 52 TRÉNINK ZE STARÉ ŠKOLY**
Tony Pearson a jeho gigantická záda.
- 82 DO POSILOVNY, ODCVIČIT A ZASE HNED PRYČ**
Držte se 16 tipů renomovaných profesionálů.

Výživa

- 54 HVĚZDNÉ POTRAVINY**
Zaměřte svoji pozornost na potraviny opravdu nejvhodnější a nejkvalitnější.
- 60 BUDUJTE SVALY BEZ STIMULANTŮ**
Doba před tréninkem (tzn. 30–60 minut před cvičením), patří k nejdůležitějším chvílím ohledně načasování suplementace.
- 64 USPĚJTE I ZA CENU PORUŠENÍ DIETY!**
Nabízíme vám jídelníček, který vám umožní zhrěšit, aniž byste se museli bát případných následků.
- 72 BODYMARKET**
ALL-NEW ANOTEST; PROnom 23; Ultimate Nutrition – ISO COOL 2,27 kg; Phoenix KinetiCream; 4DN Cycle 4 Professional Grade Fat-Burning Supercharger.
- 73 DO ŠEJKRU!**
Proteinové napumpování.
- 74 JÍDLO PRO VAŠE SVALY**
6 nejlepších bio potravin.
- 75 KULTURISTOVA VOLBA**
Bíle vs. sladké brambory.
- 76 KULTURISTICKÁ KUCHYŇ**
Co má Gabe Moen v kuchyni?
- 77 SPRÁVNÁ VOLBA**
Jemné tacos.
- 78 VÝZKUM A VÝVOJ VÝŽIVY**
Maximální výsledky stojí na drobných detailech; Přírodní předtréninková strava; Chraňte svoje svaly; Noční šichta; Nové výsledky; Další špatné zprávy o syntholu.

Otázky a odpovědi

- 90 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO**
Dělený trénink; Svalový korzet; Nárůst svalstva.
- 92 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU**
Hřešení ve stravě. Cvik měsíce: Stabilizační cvik.
- 93 PORADNA ING. JANA SMEJKALA**
Poškození ramene; Rotoped; Večerní konzumace.

Soutěže

- 50 MISTROVSTVÍ SVĚTA V MONGOLSKU**
Postřehy pro časopis Svět kulturistiky zaznamenal Marek Vomáčka.
- 94 MISTROVSTVÍ SVĚTA V KLASICKÉ KULTURISTICE MUŽŮ PRO ROK 2013**
Tomáš Horák ve finále ktg. do 175 cm.

Zajímavosti

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