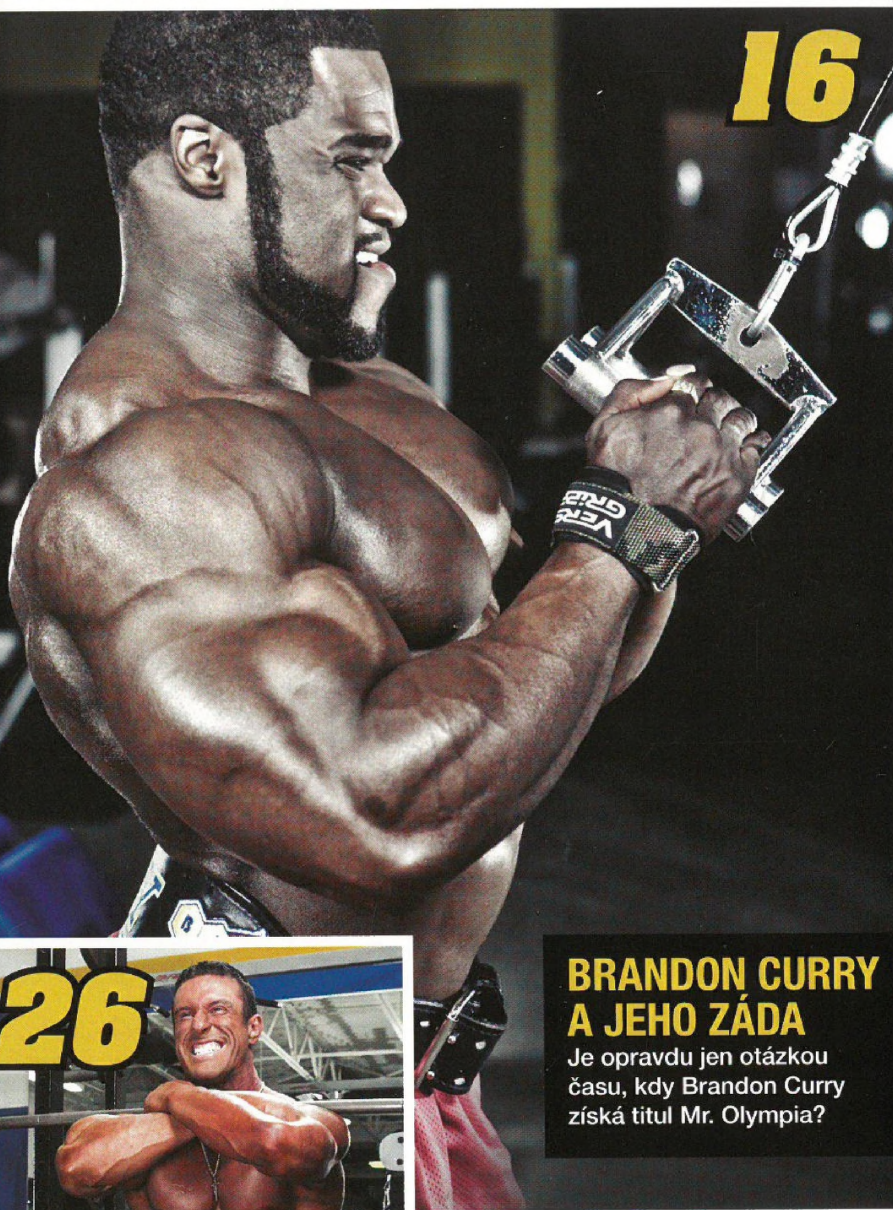


Obsah

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

NA OBÁLCE: ABBAS KHATAMI
FOTO: MICHAEL BUTLER

16 BRANDON CURRY A JEHO ZÁDA

Je opravdu jen otázkou času, kdy Brandon Curry získá titul Mr. Olympia?

14 Představujeme finalisty GP SK

Jiřina Čepelková: „Dokázala jsem překonat sama sebe!“

96 Smíchejte zdroje bílkovin: Je tohle ta správná syrovátka?

Volba správného proteinového suplementu může být jednodušší a nebo i složitější.

26

OBJEMOVÝ TRÉNINK 4 X 4

Věřte, že tohle je trénink, který jste potřebovali.



Profily a rozhovory

- 16 BRANDON CURRY A JEHO ZÁDA**
Je opravdu jen otázkou času, kdy Brandon Curry získá titul Mr. Olympia?

Čtenářské soutěže

- 14 PŘEDSTAVUJEME FINALISTY GP SK**
Jiřina Čepelková: „Dokázala jsem překonat sama sebe!“
- 47 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!
- 79 SMS SOUTĚŽ PRO VÁS**
Kdo jako poslední z českých amatérských závodníků získal v roce 2013 profi kartu?
- 94 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GRAND PRIX X. – Z VAŠICH DOPISŮ.**
Příběhy našich soutěžících – čtenářů, kteří překonali sami sebe.

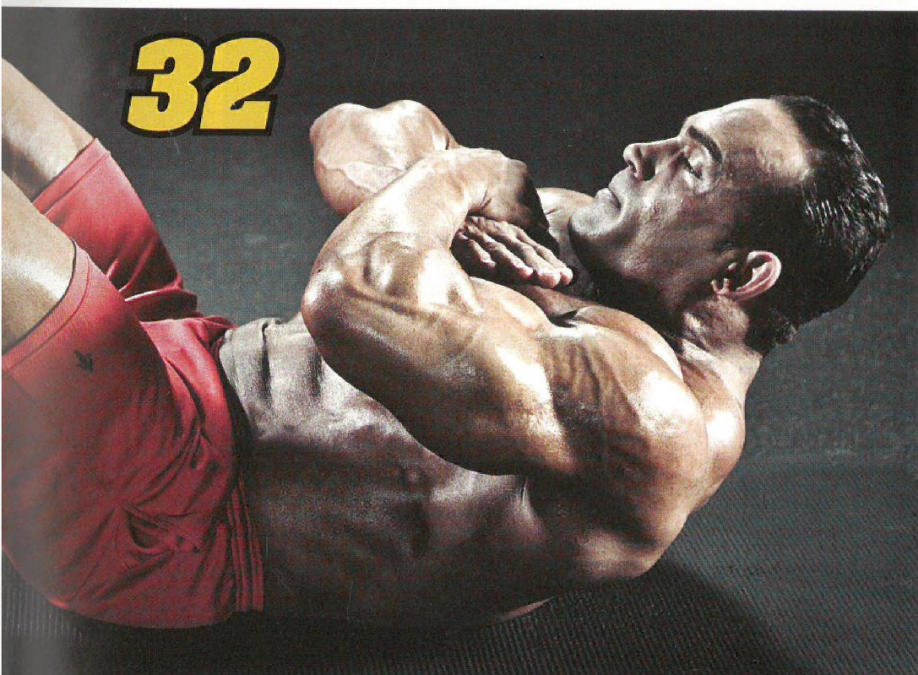
Tréninkové rady

- 26 OBJEMOVÝ TRÉNINK 4 X 4**
Věřte, že tohle je trénink, který jste potřebovali.
- 32 GIGANTICKOU SÉRIÍ KE SKVĚLÉMU BŘICHU**
Budování břišních svalů znamená, že se je současně budete snažit držet zpevněné a estetické.
- 42 SOUBOJ**
Výpony ve stoji vs. Výpony vsedě.
- 43 CVIK MĚSÍCE**
Mrtvý tah s trapézovou činkou.



ZASTAVENÍ U GRILU

Dejte sbohem prázdným kaloriím z mražených produktů a připravte si domácí hamburger zcela v souladu se zdravou výživou.



GIGANTICKOU SÉRIÍ KE SKVĚLÉMU BŘICHU

Budování břišních svalů znamená, že se je současně budete snažit držet zpevněné a estetické.

44 UDĚLEJTE JEDNU ZMĚNU

Co se stane, když... při zdvích s jednoručkami střídáte strany?

45 ŘEŠENÍ PROBLÉMU

Zaměřeno na: přitahy s velkou činkou v předklonu.

46 TRÉNINKOVÝ KVÍZ

Otestujte si znalosti tréninku stehen.

48 HLEDÁ SE TRÉNINK HRUDNÍKU ZVANÝ ZABIJÁK

Okořeňte svůj konvenční trénink těmito třemi vražednými cviky.

56 ŠEST TÝDNŮ K TITÁNSKÝM TRICEPSŮM

Odmítáte průměrnost? Pak právě vám je určen náš článek.

82 TAHOVÝ TRÉNINK

Dejte dohromady procvičení zad a bicepsů v rámci tahového tréninku, kterým předejdete stagnaci.

Výživa

64 ZASTAVENÍ U GRILU

Dejte sbohem prázdným kaloriím z mražených produktů a připravte si domácí hamburger zcela v souladu se zdravou výživou.

72 BODYMARKET

NO2 BLACK Full Cycle™; Proteinové tyčinky a koktejly od Six Star® nyní ve Walmartu!; Ultimate Nutrition – ISO COOL 2,27 kg; Pro & Oats; LEANOUT; MYO-X.

73 DO ŠEJKRU!

Levná energie.

74 JÍDLO PRO VAŠE SVALY

Tilapie s brusinkovou quinoou.

75 KULTURISTOVA VOLBA

Vajíčka vs. bílky.

76 KULTURISTICKÁ KUCHYNĚ

Co má v kuchyni Cory Mathews?

77 SPRÁVNÁ VOLBA

7 nejlepších způsobů, jak uhasit žízeň.

78 VÝZKUM A VÝVOJ VÝŽIVY

NO – cesta k lepšímu napumpování; Zvyšte konzumaci kiwi; Co nabízí MSM; Ořechy – cesta ke snížení hmotnosti; Mnohonásobné účinky karnitinu; Přínos borůvek.

96 SMÍCHEJTE ZDROJE BÍLKOVIN: JE TOHLE TEN SPRÁVNÝ SYROVÁTKOVÝ PROTEIN?

Volba správného proteinového suplementu může být jednodušší a nebo i složitější.

Otázky a odpovědi

90 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Bolesti ramene; Skladba stravy; Úprava postavy; Zvýšení tělesné hmotnosti.

92 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Cvičení doma; Novoroční předsevzetí. Cvik měsíce: výpady na multipressu.

93 PORADNA ING. JANA SMEJKALA

Stepper; Bolesti; Nepřítel ČAS!

Zajímavosti

9 NAPSALI JSTE NÁM...

Příběhy, nápady a postřehy z vašich dopisů.

10 STALO SE U NÁS

Informace z domova.