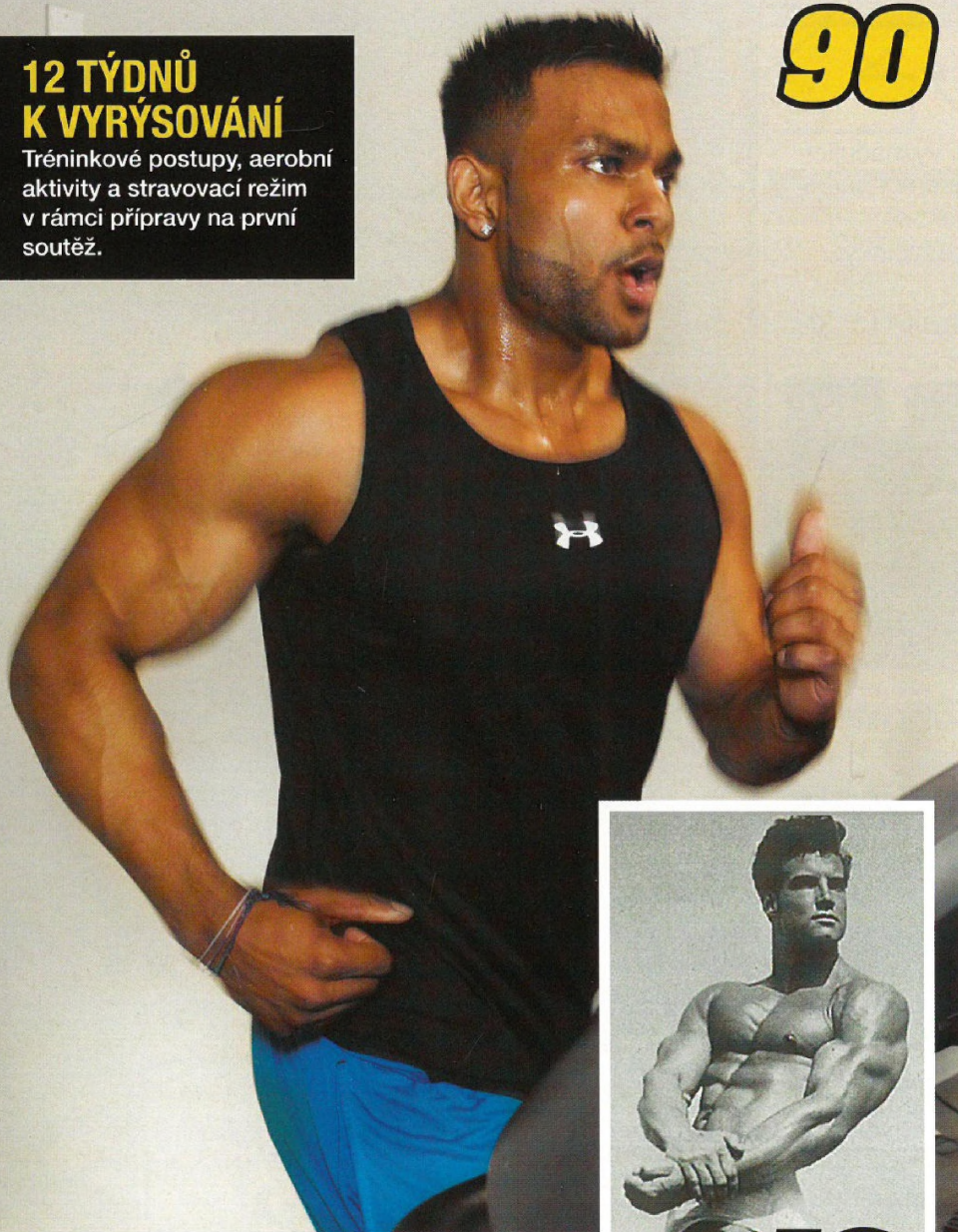


Obsah

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

**12 TÝDNŮ
K VYRÝSOVÁNÍ**

Tréninkové postupy, aerobní aktivity a stravovací režim v rámci přípravy na první soutěž.

90

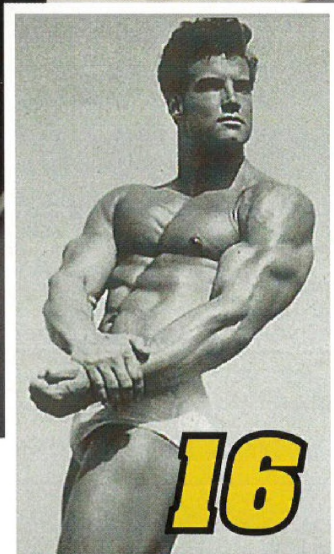
NA OBÁLCE: JAN TOMÁŠEK
FOTO: JOSEF ADLT

**24 Trénink pro monstrózní hmotu**

Zařadte osvědčené objemové tréninky, díky nimž procvičíte každou svalovou partii se zvýšenou intenzitou.

60 Skvělé potraviny, které podporují růst svalů

Upgradujte svůj jídelníček pomocí těchto 17 potravin, které příznivě ovlivňují budování objemu a síly.

**16****LEGENDY
SE VRACÍ:
STEVE
REEVES**

Ohlédnutí za herkulovskou kariérou.

Profily a rozhovory**16 LEGENDY SE VRACÍ:
STEVE REEVES**

Ohlédnutí za herkulovskou kariérou.

**23 PRVNÍ MR. OLYMPIA LARRY
SCOTT ZEMŘEL**

Smutná zpráva se rozletěla kulturistickým světem...

Čtenářské soutěže**14 PŘEDSTAVUJEME FINALISTY
GP SK**

Pavel Dušek – Soutěž Grand Prix beru jako startovní blok k účasti na dalších závodech.

87 SMS SOUTĚŽ PRO VÁS

Který z uvedených cviků nejlépe posiluje horní vnitřní partii hrudníku?

**92 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GRAND
PRIX X. – Z VAŠICH DOPISŮ**

Příběhy našich soutěžících – čtenářů, kteří překonali sami sebe.

**98 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!

Tréninkové rady**24 TRÉNINK PRO MONSTRÓZNÍ
HMOTU**

Zařadte osvědčené objemové tréninky, díky nimž procvičíte každou svalovou partii se zvýšenou intenzitou.



38

5 CEST K RYCHLEJŠÍMU VYRÝSOVÁNÍ BŘICHA

Napravte nejčastější tréninkové chyby a budování vašich břišních svalů bude výrazně jednodušší.



66

DIETNÍ KATASTROFY

Co dělat, když jste přesvědčeni o tom, že jíte zdravě, ale skutečnost je zcela jiná?

38 5 CEST K RYCHLEJŠÍMU VYRÝSOVÁNÍ BŘICHA

Napravte nejčastější tréninkové chyby a budování vašich břišních svalů bude výrazně jednodušší.

46 SOUBOJ

Přítahy s velkou činkou v předklonu vs. tradiční přítahy s T- osou.

47 CVIK MĚSÍCE

Zottmanovy zdvihy.

48 CO SE STANE, KDYŽ...

si při upažování sednete?

49 ŘEŠENÍ PROBLÉMU

Zaměřeno na: bench press úzkým úchopem...

50 TRÉNINKOVÝ KVÍZ

Otestujte trénink hrudníku.

52 SPORTOVNÍ MEDICÍNA

Mohutný hrudník, velké bolesti.

76 SUNDEJTE NOHU Z PLYNU

Pokud budete STÁLE trénovat s vysokou zátěží, uškodíte svým kloubům.

86 ARNOLDŮV TRÉNINKOVÝ TIP

Výpony ve stoji, Přítahy kladky vsedě.

90 12 TÝDNŮ K VYRÝSOVÁNÍ

Tréninkové postupy, aerobní aktivity a stravovací režim v rámci přípravy na první soutěž.

Výživa

56 VÁŠ KOMPLETNÍ PROTEINOVÝ PLÁN

Přinášíme vám nejnovější informace týkající se příjmu bílkovin...

60 SKVĚLÉ POTRAVINY, KTERÉ PODPORUJÍ RŮST SVALŮ

Upgradujte svůj jídelníček pomocí těchto 17 potravin, které příznivě ovlivňují budování objemu a síly.

66 DIETNÍ KATASTROFY

Co dělat, když jste přesvědčeni o tom, že jíte zdravě, ale skutečnost je zcela jiná?

72 BODYMARKET

BEAST MODE; Ultimate Nutrition – ISO COOL 2,27 kg; Anabolic Amino 10,000.

74 JÍDLA PRO VAŠE SVALY

Losos s javorovým sirupem s citrónovou quinoou a vlaškými ořechy.

75 KULTURISTOVA VOLBA

Konzervovaný tuňák ve vodě vs. v oleji.

Otázky a odpovědi

94 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Ideální hubnutí; Skolióza; Cvičení doma; Opačný problém.

96 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Dřepy a kolena; Spalování kJ. Cvik měsíce: zvedání trupu na boku s oporou lokte o bosu.

97 PORADNA ING. JANA ŠMEJKALA

Břišní svalstvo; Problémy s hrbením.

Zajímavosti

9 NAPSALI JSTE NÁM...

Příběhy, nápady a postřehy z vašich dopisů.

10 STALO SE U NÁS

Informace z domova.