ČERVEN 2014

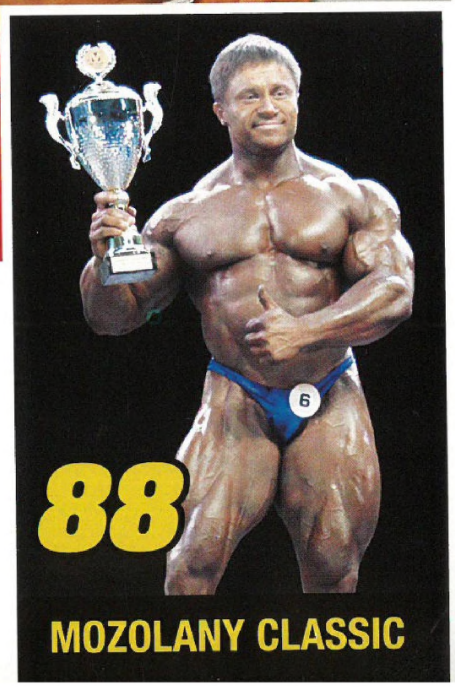
SVĚT KULTURISTIKY

Obsah

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

64

TRÉNINKOVÉ NÁSTRAHY, KTERÝM JE TŘEBA SE VYHNOUT



88

MOZOLANY CLASSIC

26 Mohutnější a silnější + lépe vyrýsovaný hrudník
Zařaďte čtyři unikátní přístupy, je to jednodušší než si myslíte.

54 Pomůcky při posilovacím tréninku
Využijte ze svého tréninku maximum díky podrobným radám, jak je používat.

NA OBÁLCE: KAI GREENE
FOTO: GARRY BARTLETT

Profily a rozhovory

16 TROY STORY
Ve svých sedmačtyřiceti letech stále nabírá na síle – závodník ktg. do 212 liber Troy Alves.

Čtenářské soutěže

14 PŘEDSTAVUJEME FINALISTY GP SK
Karel Šidlo: „Cvičení mě baví, trénuji pro radost!"

34 SMS SOUTĚŽ PRO VÁS
Kolikrát získal Larry Scott titul Mr. Olympia?

53 XI. ROČNÍK SOUTĚŽE GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY FINALIZUJE!
Odeslali jste nám přihlášku a uhradili startovné? Výborně! Můžete se pustit do závěrečných kroků soutěže!

98 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GRAND PRIX X. – Z VAŠICH DOPISŮ
Příběhy našich soutěžících – čtenářů, kteří překonali sami sebe.

Tréninkové rady

26 MOHUTNĚJŠÍ A SILNĚJŠÍ + LÉPE VYRÝSOVANÝ HRUDNÍK
Zařaďte čtyři unikátní přístupy, je to jednodušší než si myslíte.

36 VYPRACUJTE SI SKVĚLÉ BŘICHO
Variabilita tréninku patří k základním pravidlům dokonalého rozvoje této partie.

48 **SOUBOJ**
Stahování kladky standardním úchopem vs. podhmatem.

49 **CVIK MĚSÍCE**
Římský mrtvý tah.

50 **UDĚLEJTE JEDNU ZMĚNU**
Co se stane, když...při provedení protisměrného stahování kladek překřížíte ruce?

51 **ŘEŠENÍ PROBLÉMU**
Zaměřeno na výpady.

52 **TRÉNINKOVÝ KVÍZ**
Otestujte trénink zad.

54 **POMŮCKY PŘI POSILOVACÍM TRÉNINKU**
Využijte ze svého tréninku maximum díky podrobným radám, jak je používat.

74 **TRÉNINKOVÉ NÁSTRAHY, KTERÝM JE TŘEBA SE VYHNOUT**
Uvádíme devět nejzávažnějších chyb, které mohou narušit budování svalové hmoty.

Výživa

64 **VÁŠ OBJEMOVÝ JÍDELNÍČEK**
Ne všechna výživová doporučení se pro vás hodí.

69 **KULTURISTICKÁ VOLBA**
Mléko vs. voda.

70 **BODYMARKET**
Beast Mode; All-New Anotest; Ultimate Nutrition – ISO COOL 2,27 kg; Animal Flex.

71 **JÍDLO PRO VAŠE SVALY**
Thajské chilli krevety s kokosovou rýží.

72 **VÝZKUM A VÝVOJ VÝŽIVY**
Základní informace o BCCA; Vitamin D chrání vaše svaly; Jezte pomalu; Káva podporuje nárůst síly; Karnitin a podpora budování sval.

Soutěže

88 **MOZOLANY CLASSIC**
Absolutním vítězem Mezinárodního mistrovství Slovenska se stal Ukrajinec Olexander Bilous.

Otázky a odpovědi

84 **PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO**
Bench press; Podváha; Osobní trenér; Cvičení.

86 **POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU**
Domácí trénink. Cvik měsíce: dřepy na TRX.

87 **PORADNA ING. JANA SMEJKALA**
BCAA; Efedrin.

Zajímavosti

9 **NAPSALI JSTE NÁM...**
Příběhy, nápady a postřehy z vašich dopisů.

10 **STALO SE U NÁS**
Informace z domova.