

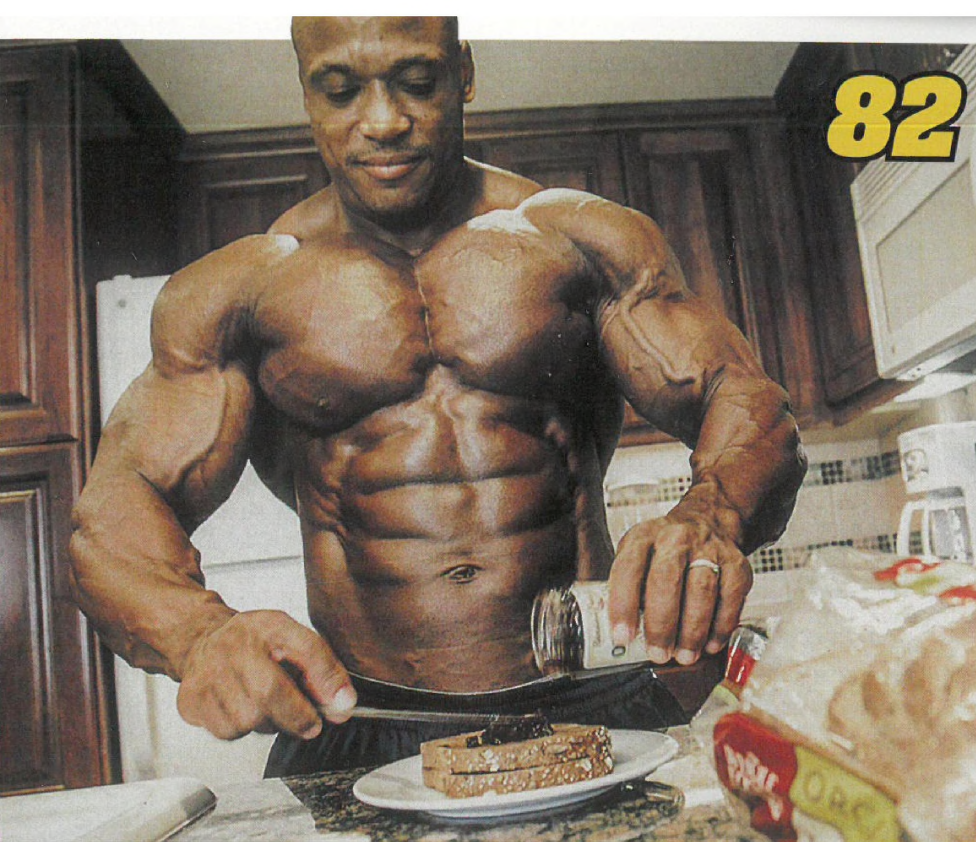
Obsah

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

NA OBÁLCE: TOMÁŠ TROJAN
FOTO: IVAN RUDZINSKYJ

OBSAH

- 9 NAPSALI JSTE NÁM**
Příběhy, nápady a postřehy z vašich dopisů.
- 10 STALO SE U NÁS**
Informace z domova.
- 14 INFORMACE PRO VÁS**
Víte, že...
- 20 10 MINUT V POHYBU**
To probudí i mrtvého.
- 22 NEJLEPŠÍ BŘICHO**
Rotační fixace.
- 23 ZDRAVÁ STRAVA**
Kokosové kuře s medovo-hořčicovou omáčkou na paleo způsob.
- 24 CHYBY, KTERÉ NERADI VIDÍTE**
Etiketa ušla dlouhou cestu.
- 26 PROTEINOVÉ DÁVKY**
Proteino-testosteronové spojení.
- 28 SÍLA**
CAT síla – technika, která vám pomůže lépe stimulovat svaly při každém opakování.
- 29 NEJLEPŠÍ PAŽE**
Napumpování se vyplatí.
- 30 DESET NEJLEPŠÍCH FIGUR NA ARNOLD CLASSIC**
Hodnotili jsme nejlepší sportovce, kteří se kdy postavili na soutěžní pódium v Columbusu.
- 42 KULTURISTICKÉ POTRAVINY**
Tabulky výživových hodnot vybraných potravin.



44 MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Absolutním vítězem mistrovství v kulturistice se stal Tomáš Trojan.

56 BRUTÁLNÍ SÍLA

Následující program je určený k budování svalové hmoty pomocí těch nejučinnějších cviků.

66 10% ŘEŠENÍ

I drobné pokroky mohou vést k velkým změnám.

72 ZLEPŠETE SVOJE BŘICHO

Čekají na vás dokonalé břišní svaly díky osmi týdennímu periodizačnímu tréninkovému programu.

81 SMS SOUTĚŽ PRO VÁS

Pro zatížení středních deltů při přitazích ve stoji k bradě se musí lokty dostat?

82 CESTA KE HMOTĚ ZAČÍNÁ VE VAŠÍ KUCHYNI

Připravili jsme pro vás návod, jak nabrat pět kilo za tři měsíce.

91 BODYMARKET

NITRAFLEX od společnosti FAT pomáhá budovat svalovou hmotu; MVP od společnosti Twinlab vám umožní zvládnout skvělý trénink, Ultimate Nutrition – ISO COOL 2,27 kg.

92 XI. ROČNÍK SOUTĚŽE GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY

Známe konečné pořadí soutěžících v 11. ročníku GP.

94 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Propadlý hrudník; Napumpování prsních svalů; Tréninková skladba; Tuk a svaly.

96 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEU VRŠECKOU

Trénink. Cvik měsíce; cvičení na TRX.

97 PORADNA ING. JANA SMEJKALA

Celiakie; Vyrýsování; Břišní svalstvo.

Z obsahu příštího čísla

Bojovníci s tuky • Jestli potřebujete trochu, pomoci s vyrýsováním, máte před sebou slibnou budoucnost.

David se stal Goliášem • Dříve se mu nedostávalo svalové hmoty, v ktg. do 212 liber přebírá roli mohutného borce.

Kruhový trénink břicha • Zpevněte svalstvo trupu během rychlého tréninku, který vám zabere rovných 15 minut.

Jíst či nejíst sacharidy? • Když vyřešíte tuhle hádanku, máte šanci na lepší trénink a kvalitnější výsledky.

Potraviny podporující spalování tuků • Vybírejte ty správné potraviny.

Číslo 9/2014 vychází
21. srpna 2014