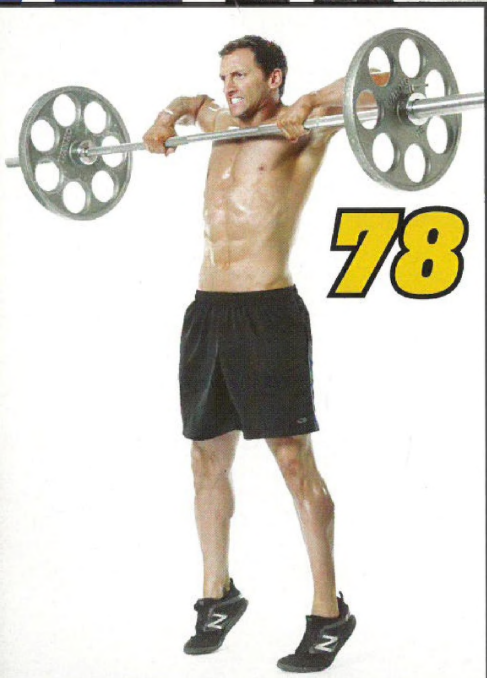


## Obsah

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

NA OBÁLCE: MARIÁN ČAMBAL  
FOTO: JOSEF ADLT

## 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...
- 16 NA TRUPU ZÁLEŽÍ**  
Naučte se, jak postupovat, abyste měli silnější a lépe rozvinuté břišní svaly.
- 17 SALÁT PRO OPRAVDOVÉ MUŽE**  
Recept pro budování svalové hmoty.
- 18 ŠPATNĚ APLIKOVANÉ VÝZKUMY NIKOMU NEPOSLOUŽÍ**  
Věda vám umožní odhalit pravdu, které většina racionálních lidí věří.
- 20 VITAMIN D**  
Některé základní živiny vám pomohou navýšit hladinu testosteronu.
- 22 ODPOČINKOVÉ PAUZY**  
Nejúčinnější svaly a sílu budující techniky mohou patřit k těm nejméně pochopeným.
- 23 MOHUTNÝ ZABIJÁK**  
Šokujte svaly paží následujícími tréninky, které stimulují nárůst hmoty.
- 24 PROCVIČTE NOHY**  
...s Graigem Richardsonem.
- 26 VÝZVA PRO BRUTÁLNÍ SÍLU - FÁZE II**  
Připravte se na druhou část našeho speciálního programu určeného k budování síly.





72



48

Číslo  
10/2014  
vychází  
18. září  
2014

**Z obsahu  
příštího čísla**

**Umění opakování v částečném rozsahu pohybu** • *Dosáhnete neuvěřitelného napumpování a nárůstu svalové hmoty pomocí doporučených závěrečných cviků.*

**Mistrovství České republiky dorostu a juniorů 2014** • *Absolutním vítězem ktg. juniorů se stal Ludovít Michel.*

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

**Ludovít Michel: „Táta byl pro mě vždycky vzor!“** • *Letošní sezóna byla pro něj nejnáročnější, ale více než úspěšná.*

**Silný hrudník** • *10 týdnů k silnému a mohutnému hrudníku.*

- 36 DAVID SE STAL GOLIÁŠEM**  
Dříve se mu nedostávalo svalové hmoty, v ktg. do 212 liber přebírá roli mohutného borce.
- 40 KRUHOVÝ TRÉNINK BŘICHA**  
Zpevněte svalstvo trupu během rychlého tréninku, který vám zabere rovných 15 minut.
- 48 JÍST ČI NEJÍST SACHARIDY?**  
Když vyřešíte tuhle hádanku, máte šanci na lepší trénink a kvalitnější výsledky.
- 54 OLYMPIA AMATEUR EUROPE 2014**  
Úspěch Milana Šádka a Vojtěcha Koritenského.
- 66 PORAŽTE PŠENICI**  
Pokud vám lepek nedělá dobře, pak dost možná dává smysl vyřadit pšenici z jídelníčku.
- 72 MOZOLANI PRO CLASSIC 2014**  
Vítězem prvního ročníku IFBB Mozolani Pro Men's 212 se stal Sami Al Haddad, bronz pro Čambala.
- 78 JEDNODUŠE KOMPLEXNÍ**  
Nastartujte svoje tréninky pomocí následujících čtyř kombinací cviků prováděných s velkou činkou.
- 85 SMS SOUTĚŽ**  
Znamená zvýšená konzumace žlutků zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi?
- 88 MARGITA ZÁMOLOVÁ**  
Z kulturistiky do bodyfitness.
- 92 BODYMARKET**  
POWER TEST; PreJYM; Cardio Igniter; Testrol; Ultimate Nutrition – ISO COOL 2,27 kg.
- 94 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO**  
Příjem proteinů; Sacharidy; Bolesti svalů; Bench press.
- 96 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU**  
Boky a břicho. Cvik měsíce: břicho na TRX.
- 97 PORADNA ING. JANA SMEJKALA**  
Nadýmání; Objemový trénink.