

Obsah

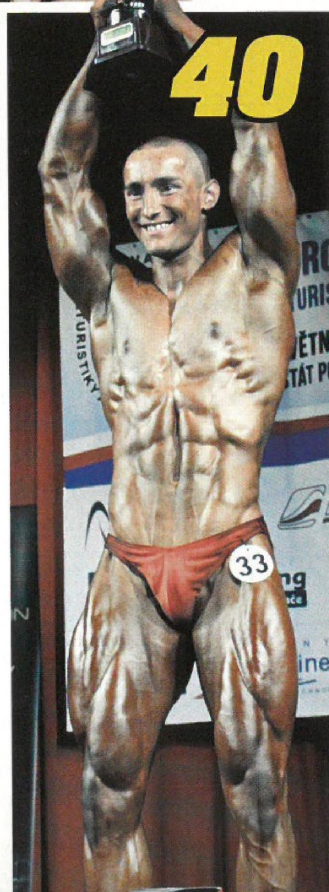
www.svetkulturistiky.cz | e-mail: rudzinskyj@svetkulturistiky.cz



48



64



40



NA OBÁLCE: JAMES „FLEX“ LEWIS

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...
- 17 ZDRAVÁ STRAVA**
Tortilla s tuňákovým salátem.
- 18 JOHNNIE JACKSON ODPOVÍDÁ**
...na nejčastější dotazy.
- 19 BICEPSY – VAŠE PŘEDNOST**
Šokujte bicepsové svaly!
- 20 ARNOLDŮV TRÉNINKOVÝ TIP**
Zdvihy kolien ve visu.
- 22 TRÉNINKOVÁ STRATEGIE PRO VAŠI NEJLEPŠÍ POSTAVU**
Trénujte několika různými způsoby.
- 24 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GRAND PRIX XI. – Z VAŠICH DOPISŮ.**
Příběhy našich soutěžících – čtenářů, kteří překonali sami sebe.
- 25 SMS SOUTĚŽ PRO VÁS**
Jakou největší chybu můžete udělat při upažování ve stojci?
- 26 LARRY SCOTT – PRVNÍ KORUNOVANÝ MR. OLYMPIA**
Představuje hodnoty, kterých by rád dosáhl každý kulturistický šampion.
- 32 UMĚNÍ OPAKOVÁNÍ V ČÁSTEČNÉM ROZSAHU POHYBU**
Dosáhněte neuvěřitelného napumpování a nárůstu svalové hmoty pomocí těchto precizních závěrečných cviků.



Z obsahu příštího čísla

Číslo
11/2014
vychází
21. října
2014

Potraviny podporující spalování tuků • Co byste měli jíst, když chcete snížit podíl tělesného tuku.

Záda jako vrata • 4 cviky pro skvělá záda.

8 nejlepších cviků, které neprovádíte • Zařazujete do svého tréninku i tzv. „zapomenuté“ cviky?

Nejsilnější aminokyselina • Patří mezi neúčinnější aminokyseliny s rozvětveným řetězcem.

4 cviky, které jsou lepší, než tlaky nad hlavou • Čtyři varianty tlaků nad hlavou, které odvedou v budování objemu výbornou práci.

Zaručené super tipy, které vám pomohou spalovat tuky • Seznamte se s nimi.

40 MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY DOROSTU A JUNIORŮ 2014

Absolutním vítězem ktg. juniorů se stal Ludovít Michel.

48 BOJOVNÍCI S TUKY

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

54 RÜHLŮV TRÉNINK RAMEN

Němec Markus Rühl se s vámi podělí o tajemství svých deltových svalů.

64 BUĎTE NEMILOSRDNÝ!

Spojte trénink zad a bicepsů v rámci hardcore programu na bázi tahů.

74 VÝZVA PRO BRUTÁLNÍ SÍLU – FÁZE III.

90 dnů silového tréninku zakončíte dalšími čtyřmi týdny brutálního cvičení – ovšem s dech beroucími výsledky.

84 LUDOVÍT MICHEL: „TÁTA BYL PRO MĚ VŽDYCKY VZOR!“

Letošní sezóna byla pro něj nejnáročnější, ale více než úspěšná.

88 SILNÝ HRUDNÍK

10 týdnů k silnému a mohutnému hrudníku

93 BODYMARKET

FIT TRAINER; Tyčinky Victory; BEAST MODE.

94 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Ramena a záda; Posilování doma; Tělesná hmotnost; Počet sérií a opakování.

96 POSELOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Změna režimu. Cvik měsíce: Ramena s TRX.

97 PORADNA ING. JANA SMEJKALA

Zadek; Tělesná hmotnost; Síla.

Oprava: V SK 7-8/14 byly na str. 53 omylem zaměněny fotografie Lucie Urbanové a Jany Slívové. Redakce se tímto oběma jmenovaným omlouvá.