

Obsah

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

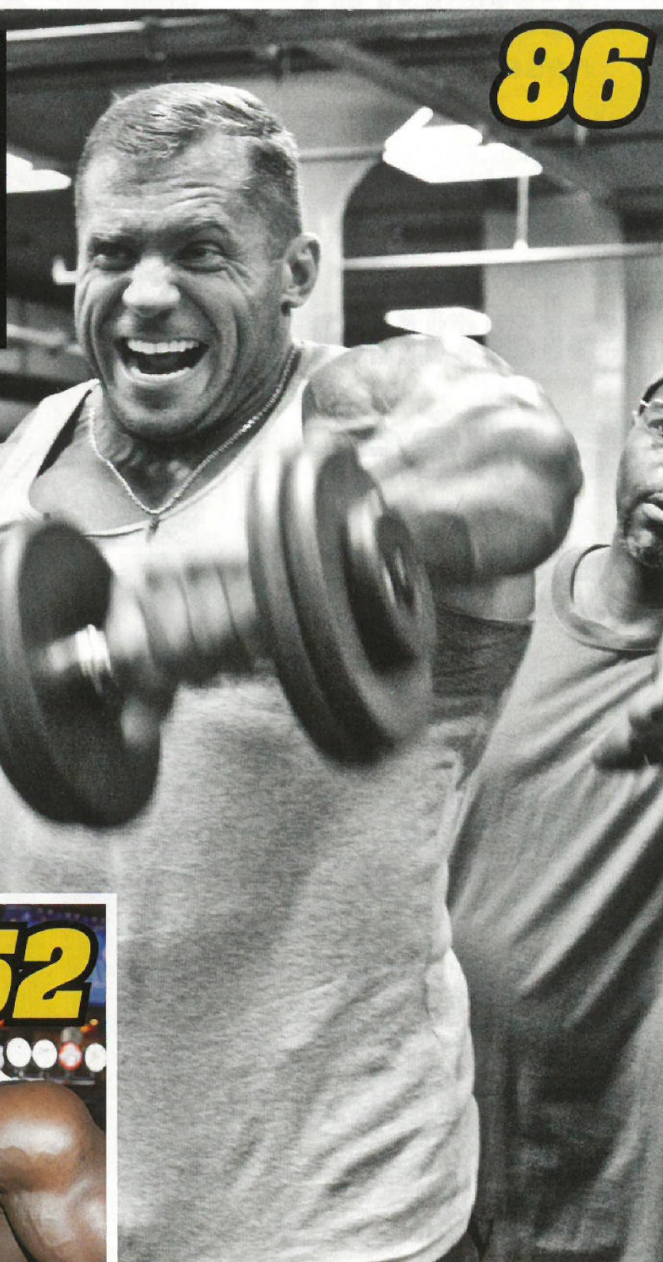
OBJEMOVÝ TRÉNINK S IFBB PROFESIONÁLEM EUGENEM MISHINEM

Jeho trénink ramen určitě stojí za vidění.



FLAŠKOVÉ ZDVIHY – ZNIČÍ VÁM POSTAVU?

Přinášíme vám výsledky nedávno provedených výzkumů týkajících se konzumace alkoholu a jeho vlivu na budování svalů a zdraví sportovce.



60 Čtyři cviky, které jsou lepší než zdvihy s velkou činkou?

Myslíte si, že zdvihy s velkou činkou jsou nejlepším cvikem stimulujícím růst bicepsů?

72 Máte svalstvo nohou?

Pokud ne, ukážeme vám jak na to.

78 Čím mohutnější, tím lepší

Bill Wilmore a jeho impozantní trénink zad.

Profily a rozhovory

- 18 VOJTĚCH KORITENSKÝ – POHLED NA SOUTĚŽE Z BLÍZKA**
Získ zlatá na evropském Arnold Classic 2012.
- 46 MILAN ŠÁDEK – BOJ O PROFESIONÁLNÍ KARTU ZAČÍNÁ!**
3. díl exkluzivního seriálu o přípravě na profesionální dráhu.

Čtenářské soutěže

- 16 PŘEDSTAVUJEME FINALISTY GP SK**
Petra Baborová: „Moje umístění mě strašně překvapilo!“
- 58 SMS SOUTĚŽ**
Kam do svého tréninku zařadíte bench press v případě, že chcete zvýšit nárůst svalové hmoty?
- 102 VYHLAŠUJEME X. ROČNÍK SOUTĚŽE GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY**
Pojďte do toho s námi! Neváhejte a zúčastněte se už 10. ročníku naší známé a populární soutěže. Dokažte si, že na to máte a že překonáte sami sebe!
- 105 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GRAND PRIX IX., – Z VAŠICH DOPISŮ**
Příběhy našich soutěžících –čtenářů, kteří překonali sami sebe.

Tréninkové rady

- 47 CVIK MĚSÍCE**
Přítahy v předklonu opačným úchopem.
- 48 UDĚLEJTE JEDNU ZMĚNU**
Co se stane, když...protisměrné stahování kladek provedete s dolní, místo horní kladkou?
- 49 TRÉNINKOVÝ KVÍZ**
Otestujte si svůj přístup k tréninku deltových svalů.
- 50 ŘEŠENÍ PROBLÉMU**
Zaměřeno na zdvihy na Scottově lavici.

Výživa

- 68 BODYMARKET**
Shock Therapy, Anatropin, Six Star Creatine™ Isolate Matrix, VPX Giant Gains 4,5 kg.
- 70 DO ŠEJKRU**
Budovatel velkých svalů.
- 71 SUPLEMENTOVÉ AKTUALITY**
Extrakt zeleného čaje odhaluje svoje tajemství.

Otázky a odpovědi

- 94 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO**
Označení whey; Tetování; Obezita; Strije.
- 96 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU**
Plasticita zad; Bulimie. Cvik měsíce: dřepy na jedné noze se zanožováním druhé nohy šikmo vzad.
- 97 PORADNA ING. JANA SMEJKALA**
Hýžďové svaly; Břišní lis; Hokej a tělesná hmotnost.
- 98 SVĚT INFORMACÍ**
Rady, které rozšíří vaše znalosti.
- 104 AKTA SEX**
Nemůžu přestat...

Zajímavosti

- 8 NAPSALI JSTE NÁM**
Příběhy, nápady a postřehy z vašich dopisů.
- 10 ZAJÍMAVOSTI ZE ZAHRANIČÍ**
Informace, které vás zaujmou.
- 14 STALO SE U NÁS**
Informace z domova.



DEJTE PŘEDNOST HRUDNÍKU

Po našem rozpisu vám hrudník přímo exploduje.

NAJDĚTE SI ČAS NA TRÉNINK



34

Z obsahu příštího čísla

Číslo 3/2013 vychází
21. února 2012

Nejjednodušší způsob pro nový růst svalů • Budujte svaly pomocí osmítýdenního, progresivního tréninku s velkou čímkou.

Jak úspěšně spalovat tuky • Podpořte spalování našimi doporučenými způsoby.

Nejlepší cviky pro mohutnější bicepsy objeveny! • Názor pěti odborníků, kteří se zároveň svezli s tím, který cvik považují za nejpřeceňovanější.

Vítejte na přehlídce svalů v pokročilém věku • Získejte sportovní postavu bez ohledu na věk.

Dáte si mléčné proteiny? • Náš odborník vám prozradí, které proteiny vám zaručí nejvyšší svalovou hmotu a přinesou nejlepší účinky za dobře investované peníze.

56 Hemoroidy!

Nedovolte, aby vám zneprjemnily trénink.

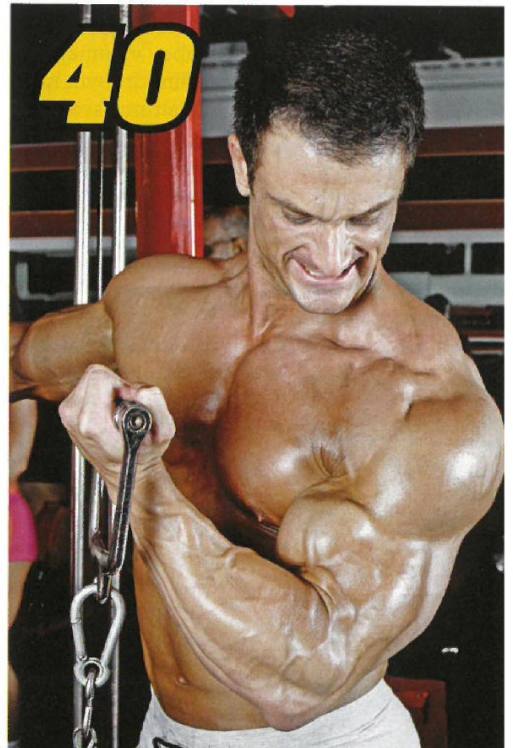
38 Soubor titánů

Phil Heath a Kai Green v souboji o trofej nejcennější.

66 Okamžiky na pódiu

Co si asi myslel Phil Heath?

40



TRÉNINK VŠE V JEDNOM

Může jeden jediný trénink zvýšit sílu, budovat svaly i spalovat tuky zároveň?