

## Obsah

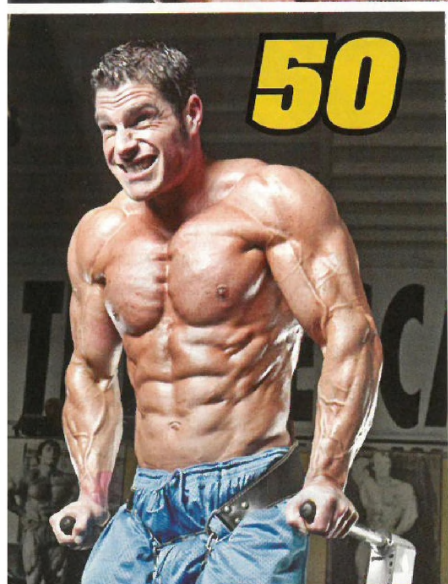
www.svetkulturistiky.cz | e-mail: rudzinskyj@svetkulturistiky.cz

NEJLEPŠÍ CVIKY  
PRO  
MOHUTNĚJŠÍ  
BICEPSY  
OBJEVENY!Názor pěti odborníků, kteří  
se zároveň svěří i s tím,  
který cvik považují  
za nejpřeceňovanější.

34

NA OBÁLCE: TOMÁŠ HORÁK  
FOTO: IGOR KOPČEK

50

OD STAGNACE  
K BUDOVÁNÍ HMOTYSuper skvělé tipy pro šokování  
vašich svalů.

## 58 Dáte si mléčné proteiny?

Náš suplementový guru vám prozradí, které  
proteinové prášky vám zaručí nejvyšší kvalitu  
svalové hmoty a přinesou nejlepší účinky  
za dobře investované peníze.82 Je tohle 5 největších chyb  
v tréninku zad?Pomůžeme vám odstranit chyby v tréninku  
zad!

## Profily a rozhovory

- 16 TOMÁŠ HORÁK:**  
„ZA SVÉ SLZY SE VŮBEC  
NESTYDÍM.“  
Cesta k mistrovskému titulu.
- 94 MILAN ŠÁDEK – BOJ  
O PROFESIONÁLNÍ KARTU  
ZAČÍNÁ!**  
4. díl exkluzivního seriálu  
o přípravě na profesionální dráhu.

## Čtenářské soutěže

- 15 PŘEDSTAVUJEME  
FINALISTY GP SK**  
Iveta Divišová: „Sport mi úplně  
změnil život.“
- 105 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GP  
IX., – Z VAŠICH DOPIŠŮ.**  
Příběhy našich soutěžících –  
čtenářů, kteří překonali sami  
sebe.
- 106 SMS SOUTĚŽ PRO VÁS**  
Které místo na Mr. Olympia 2012  
obsadil Jay Cutler?

## Tréninkové rady

- 44 SOUBOJ**  
Klasický mrtvý tah vs. římský  
mrtvý tah.
- 45 CVIK MĚSÍCE**  
Zdvihy jednou rukou na Scottově  
lavici.

# 26

## NEJJEDNODUŠŠÍ ZPŮSOB PRO NOVÝ RŮST SVALŮ

Podpořte budování svalů pomocí osmítýdenního, progresivního tréninku s velkou činkou.



## SYSTEM 7X7

Budujte objem a sílu zároveň.

# 18



### 46 UDĚLEJTE JEDNU ZMĚNU

Co se stane, když při zdvihu vytočíte zápěstí?

### 47 TRÉNINKOVÝ KVÍZ

Otestujte si svůj přístup k provedení dřepů.

### 48 ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Zaměřeno na kickbacky s jednoručkou.

### 90 TRÉNINK ZE STARÉ ŠKOLY

Reg Park a jeho systém 5 x 5.

## Výživa

### 66 BODYMARKET

Aminolast™, Voltagen™, VPX Giant Gains 4,5kg, Strength Cycle, Max Muscle.

### 68 DO ŠEJKRU!

Proteinová rezerva.

### 69 JÍDLO PRO VAŠE SVALY

Losos s javorovým sirupem a quinoa s citrónem + vlašskými ořechy.

### 70 KULTURISTICKÁ VOLBA

Bitva: pomerančový džus vs. pomeranče.

### 72 KULTURISTICKÁ KUCHYŇ

Co má v lednici Fred Small?

## Otázky a odpovědi

### 96 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Vypracované břicho; Délka tréninku; Mladý věk; Vzpěračský opasek; Odbourávání tuku.

### 98 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Návrat ke cvičení; Vnitřky stehien. Cvik měsíce: Dřepy na multipressu na jedné noze.

### 99 PORADNA ING. JANA SMEJKALA

Tréninková skladba; Matka na plný úvazek; Ektomorfa a chuť k jídlu.

### 100 SVĚT INFORMACÍ

Rady, které rozšíří vaše znalosti.

### 104 AKTA SEX

Jak zpevnit „spodek“.

## Zajímavosti

### 9 NAPSALI JSTE NÁM

Příběhy, nápady a postřehy z vašich dopisů.

### 10 ZAJÍMAVOSTI ZE ZAHRANIČÍ

Informace, které vás zaujmou.

### 12 STALO SE U NÁS

Informace z domova.