

## Obsah

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

**0 25% SILNĚJŠÍ ZA 10 TÝDNŮ**

Lukáš Osladil vás provede tréninkem ze staré školy, který je spojený s pokročilými technikami zaměřenými na budování síly.

**26****70 Anabolické aminokyseliny**

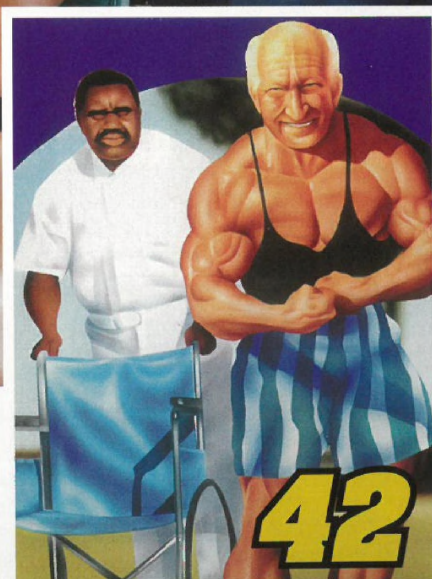
Zvyšují hladinu testosteronu a snižují množství kortizolu.

**80 Čtyři cviky, které jsou lepší, než bench press**

Nemožné, říkáte si?

**90 Pořadí profesionálů**

V tabulce zařazen i Tomáš Bureš.

**TESTOSTERON – ČASOVANÁ BOMBA NEBO TRIUMF**

Je vám více jak 50 let?

NA OBÁLCE: HENRIPIERRE ANO  
FOTO: GREGORY JAMES

**Profily a rozhovory**

- 16 RONNIE – VĚČNÝ ŠAMPIÓN**  
Osmnásobný vítěz Mr. Olympia Ronnie Coleman již roky nezávodí, jeho popularita ale nebyla nikdy větší.

**Čtenářské soutěže**

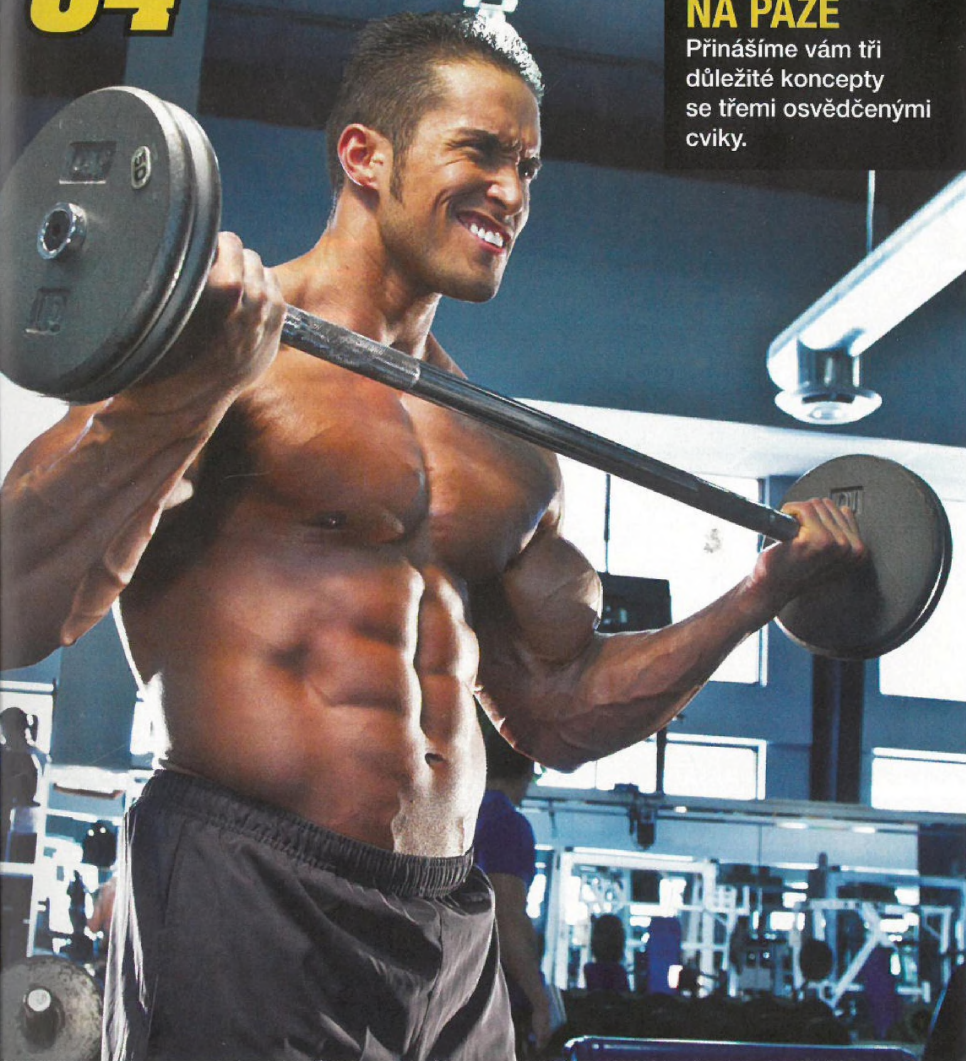
- 14 PŘEDSTAVUJEME FINALISTY GP SK**  
Václav Hrdoušek: „Moje umístění je pro mne velkým úspěchem“.
- 38 SMS SOUTĚŽ PRO VÁS**  
Co se stane, když budete dostatečně spát a odpočívat?
- 88 X. ROČNÍK SOUTĚŽE GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY – FINÁLE JE TADY!**  
Zúročte výsledky své práce kvalitním focením.
- 105 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GRAND PRIX IX. – Z VAŠICH DOPISŮ.**  
Příběhy našich soutěžících - čtenářů, kteří překonali sami sebe.

**Tréninkové rady**

- 26 0 25% SILNĚJŠÍ ZA 10 TÝDNŮ**  
Lukáš Osladil vás provede tréninkem ze staré školy, který je spojený s pokročilými technikami zaměřenými na budování síly.
- 34 TRICEPSY VPŘED!**  
Představíme vám trio cviků, které vám pomohou v rozvoji této svalové partie.
- 48 SOUBOJ**  
Protisměrné stahování kladek vs. rozpačky s kladkami na nakloněné lavici.
- 49 CVIK MĚSICE**  
„Sekání dřeva“ s kladkou.
- 50 UDĚLEJTE JEDNU ZMĚNU**  
Co se stane, když... při stahování kladky propnete zápěstí?
- 51 TRÉNINKOVÝ KVÍZ**  
Otestujte své znalosti bench pressu.
- 52 ŘEŠENÍ PROBLÉMU**  
Zaměřeno na upažování.

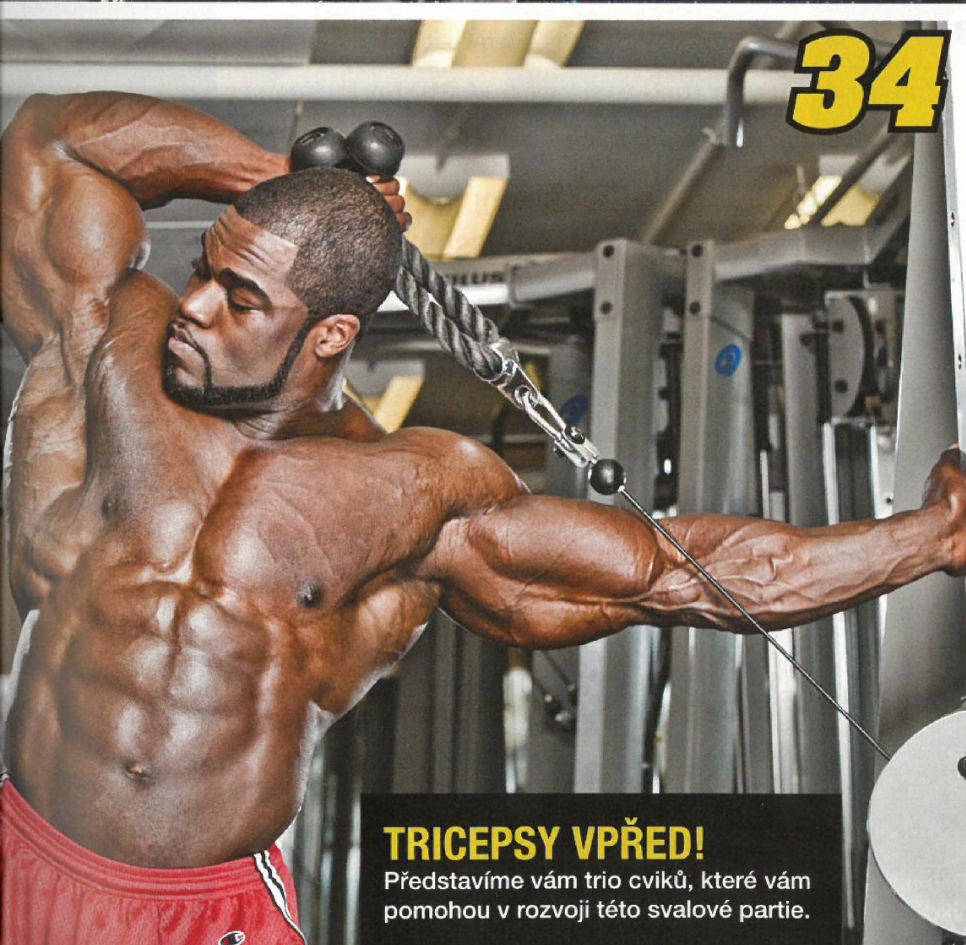


# 64



## TOTÁLNÍ ÚTOK NA PAŽE

Přinášíme vám tři důležité koncepty se třemi osvědčenými cviky.



# 34

## TRICEPSY VPŘED!

Představíme vám trio cviků, které vám pomohou v rozvoji této svalové partie.

- 54** **MYSLÍTE SI, ŽE MÁTE DOBRÉ BŘICHO?**  
Vymete ze svého tréninku nudu a vyzkoušejte modernější šesti týdenní program.
- 64** **TOTÁLNÍ ÚTOK NA PAŽE**  
Přinášíme vám tři důležité koncepty se třemi osvědčenými cviky.
- 80** **ČTYŘI CVIKY, KTERÉ JSOU LEPŠÍ, NEŽ BENCH PRESS**  
Nemožné, říkáte si?
- 92** **NEJSLABŠÍ ČLÁNEK ŘETĚZU**  
Jsou to především kyčle, které odpovídají za případné bolesti bederní páteře u powerlifterů.
- 94** **TRÉNINK ZE STARÉ ŠKOLY**  
Budujte hmotu a objemy s Robby Robinsonem
- 100** **ZÁNĚT SPOJIVEK – NIC PŘÍJEMNÉHO**  
Posilovny jsou plné bacilů.
- 102** **DILEMA KOLEM DELTŮ**  
Zadní delty se obvykle zapojují při cvičích na záda.

### Výživa

- 70** **ANABOLICKÉ AMINOKYSELINY**  
Zvyšují hladinu testosteronu a snižují množství kortizolu.
- 71** **BODYMARKET**  
MyoFusion Probiotic Series; Phoneix KinetiCream; VPX Giant Gains 4,5kg; MuscleTech; Six Star Whey Isolate.
- 72** **DO ŠEJKRU!**  
Urychlete regeneraci pomocí dávky tekuté energie.
- 73** **JÍDLO PRO VAŠE SVALY**  
Kuře na citrónovém pepři se zelenými fazolkami.
- 74** **KULTURISTOVA VOLBA**  
Káva vs. anhydrazní kofein ve formě suplementu.
- 75** **KULTURISTICKÁ KUCHYŇ**  
Co má v lednici Eugene Mishin?
- 76** **VÝZKUM A VÝVOJ VÝŽIVY**  
Zelený čaj (vybraná fakta); Vitamin C zvyšuje tréninkovou kapacitu; Zajímavosti z výživy.
- 79** **SPRÁVNÁ VOLBA**  
4 skvělé svačiny, které uvítáte, až budete příště bojovat s chutěmi.

### Otázky a odpovědi

- 96** **PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO**  
Rýsovací trénink; Začátečník; Rotana; Ektomorf; "Hruška".
- 98** **POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU**  
Povislé břicho; Menstruace. Cvik měsíce: Rotace nohou vkleče.
- 99** **PORADNA ING. JANA SMEJKALA**  
Zvýšení tělesné hmotnosti; Ukládání tuku
- 104** **AKTA SEX**  
Rozchod kvůli špatnému sexu?

### 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.
- 42** **TESTOSTERON – ČASOVANÁ BOMBA NEBO TRIUMF**  
Je vám více jak 50 let?
- 90** **POŘADÍ PROFESIONÁLŮ**  
V tabulce zařazen i Tomáš Bureš.