

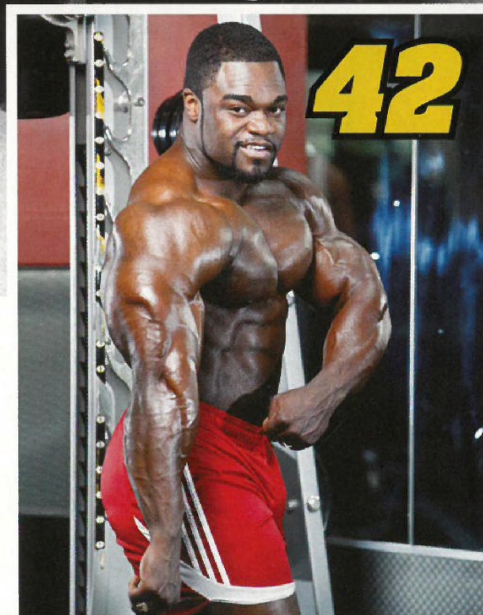
Obsah

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



SHAWN RAY – NEJDŮSLEDNĚJŠÍ KULTURISTA, KTERÝ NEVYHRÁL OLYMPII

Jeho sportovní kariéra nebyla jen proscena touhou být nejlepší.



5 NEJVĚTŠÍCH CHYB V TRÉNINKU TRICEPSŮ

Vyvarujte se jich!

22 Nastartujte rozvoj břišních svalů tréninkem s dvojitým turbem

Vybudujte si kvalitní břišní svalstvo a zároveň se zbavte nadbytečného tuku.

32 S nejlepším tréninkovým partnerem na věčné časy

Proč je multipress v posilovně vašim nejlepším přítelem.

NA OBÁLCE: MARCO CARDONA
FOTO: GREGORY JAMES



Profily a rozhovory

- 14** **PODIVUHODNÝ PŘÍPAD DEXTERA JACKSONA**
Dnes třiáctičtiletý, bývalý Mr. Olympia, stále úspěšně vzdoruje času.
- 80** **SHAWN RAY – NEJDŮSLEDNĚJŠÍ KULTURISTA, KTERÝ NEVYHRÁL OLYMPII**
Jeho sportovní kariéra nebyla jen proscena touhou být nejlepší.

Čtenářské soutěže

- 30** **SMS SOUTĚŽ PRO VÁS**
Kdo z uvedených sportovců nezískal pro rok 2013 profi kartu?
- 49** **X. ROČNÍK SOUTĚŽE GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY – PŘÍJEM PŘIHLÁŠEK BYL UKONČEN!**
Čekáme na vaše fotografie.
- 105** **ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GRAND PRIX IX. – Z VAŠICH DOPISŮ**
Příběhy našich soutěžících - čtenářů, kteří překonali sami sebe.

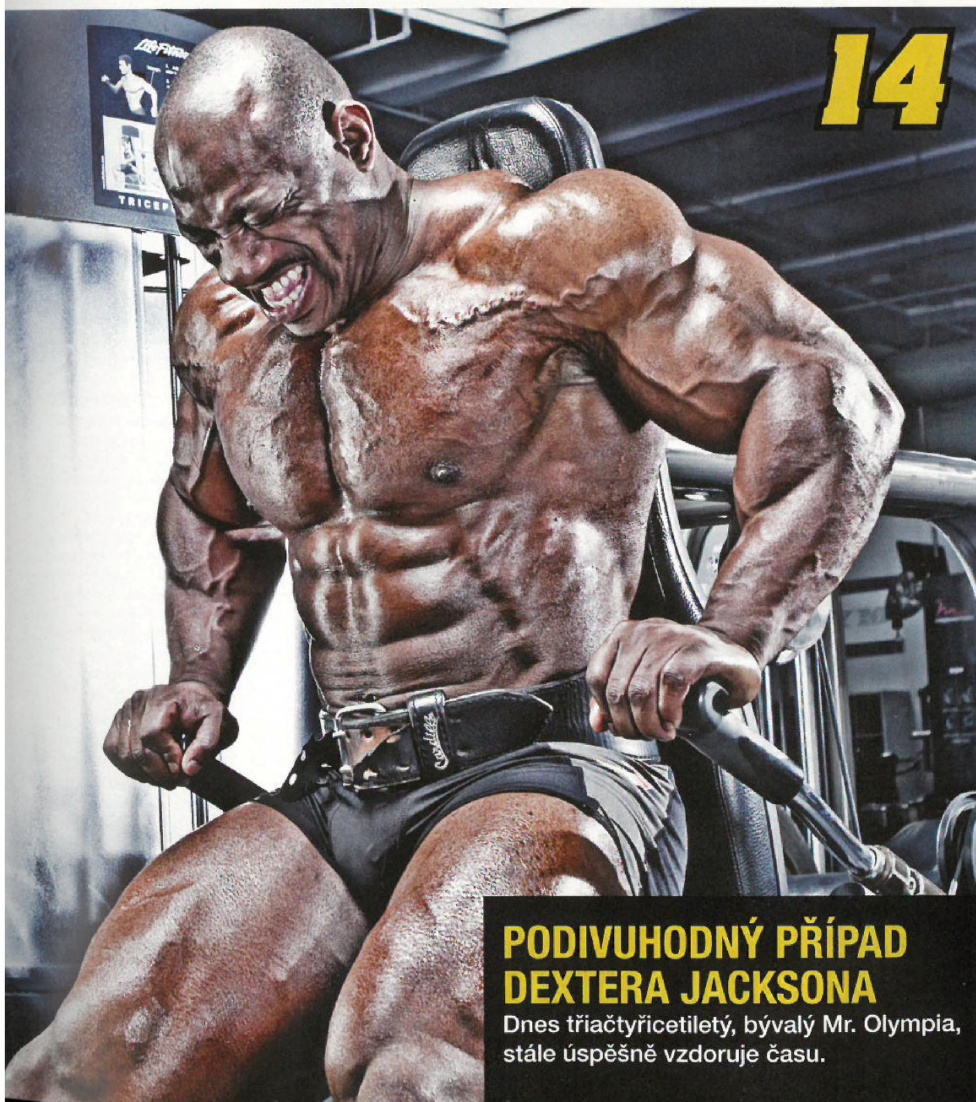
Tréninkové rady

- 22** **NASTARTUJTE ROZVOJ BŘIŠNÍCH SVALŮ TRÉNINKEM S DVOJITÝM TURBEM**
Vybudujte si kvalitní břišní svalstvo a zároveň se zbavte nadbytečného tuku.
- 32** **S NEJLEPŠÍM TRÉNINKOVÝM PARTNEREM NA VĚČNÉ ČASY**
Proč je multipress v posilovně vašim nejlepším přítelem.
- 42** **5 NEJVĚTŠÍCH CHYB V TRÉNINKU TRICEPSŮ**
Vyvarujte se jich!
- 44** **SOUBOJ**
Tlaky za hlavou vs. standardní tlaky ke krku.



ZÁKLADY PRO MOHUTNÁ ZÁDA

Zaměřte se na budování horní i spodní části širokého svalu zádového, středních trapézů a svalů rombických.



PODIVUHODNÝ PŘÍPAD DEXTERA JACKSONA

Dnes třiačtyřicetiletý, bývalý Mr. Olympia, stále úspěšně vzdoruje času.

- 45 CVIK MĚSÍCE**
Dřepy s činkou nad hlavou.
- 46 UDĚLEJTE JEDNU ZMĚNU**
Co se stane když... kickbacky provedete místo s jednoručkou s kladkou?
- 47 TRÉNINKOVÝ KVÍZ**
Otestujte si, co víte o úchopu.
- 48 ŘEŠENÍ PROBLÉMU**
Zaměřeno na bench press s jednoručkami.
- 50 ZLATÁ MEDAILE ZA NÁRŮST SÍLY V OLYMPIJSKÉM ZDVIHU**
Vyzkoušejte následující dynamický program.
- 58 ZÁKLADY PRO MOHUTNÁ ZÁDA**
Zaměřte se na budování horní i spodní části širokého svalu zádového, středních trapézů a svalů rombických.
- 86 SEBEVRAŽEDNÉ DŘEPY**
Trénink z pekla!

Výživa

- 64 ČERVENÉ MASO**
Svátost nebo hřích?
- 70 BODYMARKET**
Platinum Pre-; Deca-diboldazol®; VPX Giant Gains 4,5 kg; ProlifR8; Whey Isolate Elite Series.
- 71 DO ŠEJKRU!**
Podpořte imunitu.
- 72 JÍDLO PRO VAŠE SVALY**
Frittata s krevetami a brokolici.
- 73 KULTURISTOVA VOLBA**
Vepřová slanina vs. krůtí slanina.
- 74 KULTURISTICKÁ KUCHYŇE**
Co má v lednici PJ Braun?
- 75 VYBERTE SI**
6 druhů ovoce přátelských k vašim svalům.
- 76 VÝZKUM A VÝVOJ VÝŽIVY**
Dejte si banán; Látky přirozeně zvyšující hladinu testosteronu; Pohled na Krill.

Otázky a odpovědi

- 92 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO**
Svalová buňka; Sojový protein; Sušené bílky; Proteinové nápoje; Svalová hmota.
- 94 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU**
Aerobní aktivity; Vyhřezlá ploténka. Cvik měsíce: Pullover a rozpažování s jednoručkami.
- 95 PORADNA ING. JANA SMEJKALA**
Kombinace přípravků; Štítná žláza; Skladba tréninku.
- 104 AKTA SEX**
Co je a není nevěra.

Soutěže

- 96 MOZOLANI CLASSIC 3**
Absolutním vítězem 3. ročníku mezinárodní soutěže se stal Marián Čambal.

Zajímavosti

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