

# Obsah

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

**26**

ZZZZZZZZZZZZ



## 33 ZPŮSOBŮ, JAK PŘEKONAT STAGNACI

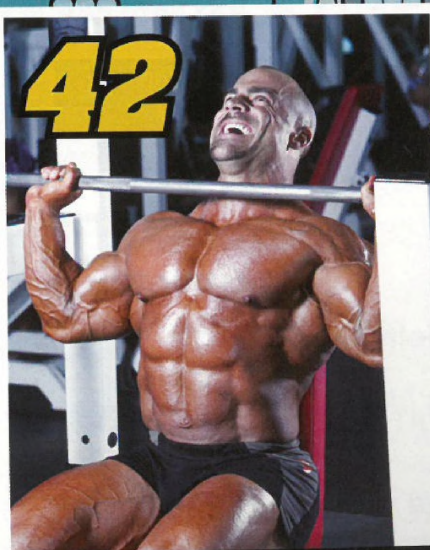
Umožněte odborníkům, aby vás vyvedli ze zajetí tréninkového a výživového stereotypu.

## 32 Znamená větší objem tréninku více hmoty?

Mezi sportovci se vytváří poměrně vyhraněné skupinky, které jdou názorově proti sobě.

## 62 X. ročník soutěže Grand Prix časopisu Svět kulturistiky

Konečně vyhlášení výsledků naší soutěže!



## 5 NEJVĚTŠÍCH CHYB V TRÉNINKU RAMEN

Víte, kterých se to týká?

NA OBÁLCE: LUBOŠ MALIŇÁK  
FOTO: ARCHIV



## Profily a rozhovory

**16 ARNOLD, JAK HO NIKDO NEZNAL**  
Dlouho skrytá tajemství odhalena!

**90 LUBOŠ MALIŇÁK: „KULTURISTIKA PLNÍ MĚ SNY!“**  
Cesta ke světovému titulu byla neskutečně zapeklitá, protkaná množstvím osnatého drátu, které bylo třeba přestříhat, překonat, přelézt.

## Čtenářské soutěže

**62 X. ROČNÍK SOUTĚŽE GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY**  
Konečně vyhlášení výsledků naší soutěže!

**95 SMS SOUTĚŽ PRO VÁS**  
Při předkopávání na přístroji dochází k posílení a tvarování...

## Tréninkové rady

**26 33 ZPŮSOBŮ, JAK PŘEKONAT STAGNACI**  
Umožněte odborníkům, aby vás vyvedli ze zajetí tréninkového a výživového stereotypu.

**32 ZNAMENÁ VĚTŠÍ OBJEM TRÉNINKU VÍCE HMOTY?**  
Mezi sportovci se vytváří poměrně vyhraněné skupinky, které jdou názorově proti sobě.

**42 5 NEJVĚTŠÍCH CHYB V TRÉNINKU RAMEN**  
Víte, kterých se to týká?

**44 SOBOJ**  
Bulharské dřepy vs. výpady s jednoručkami.

**45 CVIK MĚSÍCE**  
Předpažování s jednoručkami vleže na nakloněné lavici.

# 80

## 1 PLUS 99 – DO TOHO!

Víte, co se stane, když ve svém snažení zajdete ještě o něco dál?



# 50



## MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Absolutním vítězem se stal František Huf.

- 46 UDĚLEJTE JEDNU ZMĚNU**  
Co se stane, když... přejdete od pec-decku k rozpačkám na stroji?
- 47 TRÉNINKOVÝ KVÍZ**  
Otestujte si své znalosti tréninku zad.
- 48 ŘEŠENÍ PROBLÉMU**  
Zaměřeno na mrtvý tah.
- 80 1 PLUS 99 – DO TOHO!**  
Víte, co se stane, když ve svém snažení zajdete ještě o něco dál?
- 88 TRÉNINK ZE STARÉ ŠKOLY**  
Shawn Ray a jeho trénink nohou.
- 100 DVANÁCT CVIKŮ PRO PEVNÉ BŘICHO**  
Pokud toužíte po skvěle vypracovaném břichu, ukážeme vám, jak toho dosáhnout.

### Výživa

- 66 SNIŽTE NÁKLADY ZA MASO**  
Nakupování masa nezbytného pro podporu růstu svalů vás vůbec nemusí donutit vzít si druhou hypotéku.
- 70 BODYMARKET**  
Isolate Matrix; Dianabol®; Ultimate Nutrition – ISO COOL 2,27 kg; Detonate; Cellucor Cor – Performace Whey
- 72 DO ŠEJKRU!**  
Tekutý přínos.
- 73 JÍDLO PRO VAŠE SVALY**  
Tuňákový sendvič bohatý na bílkoviny.
- 74 KULTURISTOVA VOLBA**  
Kukuřičná vs. pšeničná tortila
- 75 KULTURISTICKÁ KUCHYŇ**  
Co má Gunter Schlierkamp v lednici?
- 76 SPRÁVNÁ VOLBA**  
Obiloviny v akci.
- 78 VÝZKUM A VÝVOJ VÝŽIVY**  
Síla aminokyselin; Báječné novinky o kreatinu; Psyllium a rovnováha hladiny inzulínu; Lesní plody-přínos pro vás; Nevyhýbejte se žlutkům; Resveratrol.

### Otázky a odpovědi

- 96 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO**  
Trénink a regenerace; Tréninková a svalová hmota; Nezapomínejte na stravu!
- 98 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU**  
Syravátka; Informace. Cvik měsíce: kolečka s overballem.
- 99 PORADNA ING. JANA SMEJKALA**  
Krátký a efektivní trénink; Ektomorf.

### Soutěže

- 50 MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY**  
Absolutním vítězem se stal František Huf.

### 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.