

Obsah

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



10 PŘIKÁZÁNÍ KULTURISTICKÉ STRAVY

Fakta nebo fikce?

16 Rozvětvený dub

Rozhovor dvacet pět let od uskutečnění prvního ročníku soutěže Arnold Classic!

28 Usmíření s hrudníkem

I mladý Toney Freeman měl potíže s rozvojem této svalové partie.

36 Zkratka k masivním deltům

Vylepšete cviky na ramena díky variacím za použití velké činky, jednoruček, přístrojů nebo kladek.



71 KULTURISTOVA VOLBA

Pivo vs. víno.

NA OBÁLCE: ARNOLD SCHWARZENEGGER
FOTO: ROBERT NAILON

Profily a rozhovory

- 16 ROZVĚTVENÝ DUB**
Rozhovor dvacet pět let od uskutečnění prvního ročníku soutěže Arnold Classic!
- 52 POCTA ŽIVOTU JOE WEIDERA**
Joe Weider zemřel 23. března ve věku 93 let.

Čtenářské soutěže

- 31 SMS SOUTĚŽ PRO VÁS**
Kdo získal titul absolutního vítěze MČR v kulturistice mužů pro rok 2013?
- 89 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GRAND PRIX X. – Z VAŠICH DOPISŮ.**
Příběhy našich soutěžících – čtenářů, kteří překonali sami sebe.

Třéninkové rady

- 10 5 NEJVĚTŠÍCH CHYB V TRÉNINKU NOHOU**
Upozorníme vás na největší z nich.
- 28 USMÍŘENÍ S HRUDNÍKEM**
I mladý Toney Freeman měl potíže s rozvojem této svalové partie.
- 36 ZKRATKA K MASIVNÍM DELTŮM**
Vylepšete cviky na ramena díky variacím za použití velké činky, jednoruček, přístrojů nebo kladek.
- 48 SOUBOJ**
Tlaky s jednoručkami nad hlavou vs. Arnoldovy tlaky.
- 49 CVIK MĚSÍCE**
Sissy dřepy.
- 50 UDĚLEJTE JEDNU ZMĚNU**
Co se stane, když... budete provádět zdvihání ramen s činkou za zády?

90

MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY DOROSTU A JUNIORŮ

Absolutním vítězem se stal Jakub Prchal.



5 NEJVĚTŠÍCH CHYB V TRÉNINKU NOHOU

Upozorníme vás na největší z nich.

- 51 ŘEŠENÍ PROBLÉMU**
Zaměřeno na: přitahy opačným úchopem.
- 60 ŽÁDNÁ POSILOVNA? ŽÁDNÝ POT!**
Cviky, které zvládnete jak doma, tak i v posilovně.
- 76 PROČ TRPÍ KULTURISTÉ NA NATRŽENÍ BICEPSŮ**
Sval je silný pouze natolik, jak je silná jeho nejslabší část.

Výživa

- 54 10 PŘIKÁZÁNÍ KULTURISTICKÉ STRAVY**
Fakta nebo fikce?
- 66 BODYMARKET**
ISO FUSION™; Creatine od Six Star; Ultimate Nutrition – ISO COOL 2,27 kg; Phoenix KinetiCream; Universal Shock Therapy.
- 67 BEZPEČNOST UMĚLÝCH SLADIDEL**
Je aspartam opravdu bezpečný?
- 68 DO ŠEJKRU!**
Společně se zeleninou.
- 70 JÍDLA PRO VAŠE SVALY**
Ryba pečená na bazalce a česneku.
- 71 KULTURISTOVA VOLBA**
Pivo vs. víno.
- 72 KULTURISTICKÁ KUCHYŇ**
Co má v lednici Andy Haman?
- 73 SPRÁVNÁ VOLBA**
Top 5 cereálií.
- 74 VÝZKUM A VÝVOJ VÝŽIVY**
Spalujte tuky beze strachu; Střeva pod kontrolou; Brusinkový džus snižuje krevní tlak; Brokolice bojuje proti rakovině; Vitaminy pro vaše svaly; Káva: více než jste čekali.

Otázky a odpovědi

- 80 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO**
Zadeček; Poranění ramenního kloubu; Zásadní změny; Diabetik & cvičení.
- 82 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU**
Snižování váhy. Cvik měsíce: Přitahy spodní kladky vkleče.
- 83 PORADNA ING. JANA SMEJKALA**
Trapézy; Domácí posilovací věž; Tuk.
- 84 SVĚT INFORMACÍ**
Rady, které rozšíří vaše znalosti.
- 88 AKTA SEX**
Párty pro jednoho.

Soutěže

- 90 MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY DOROSTU A JUNIORŮ**
Absolutním vítězem se stal Jakub Prchal.

Zajímavosti

- 9 NAPSALI JSTE NÁM...**
Příběhy, nápady a postřehy z vašich dopisů.
- 12 STALO SE U NÁS**
Informace z domova.