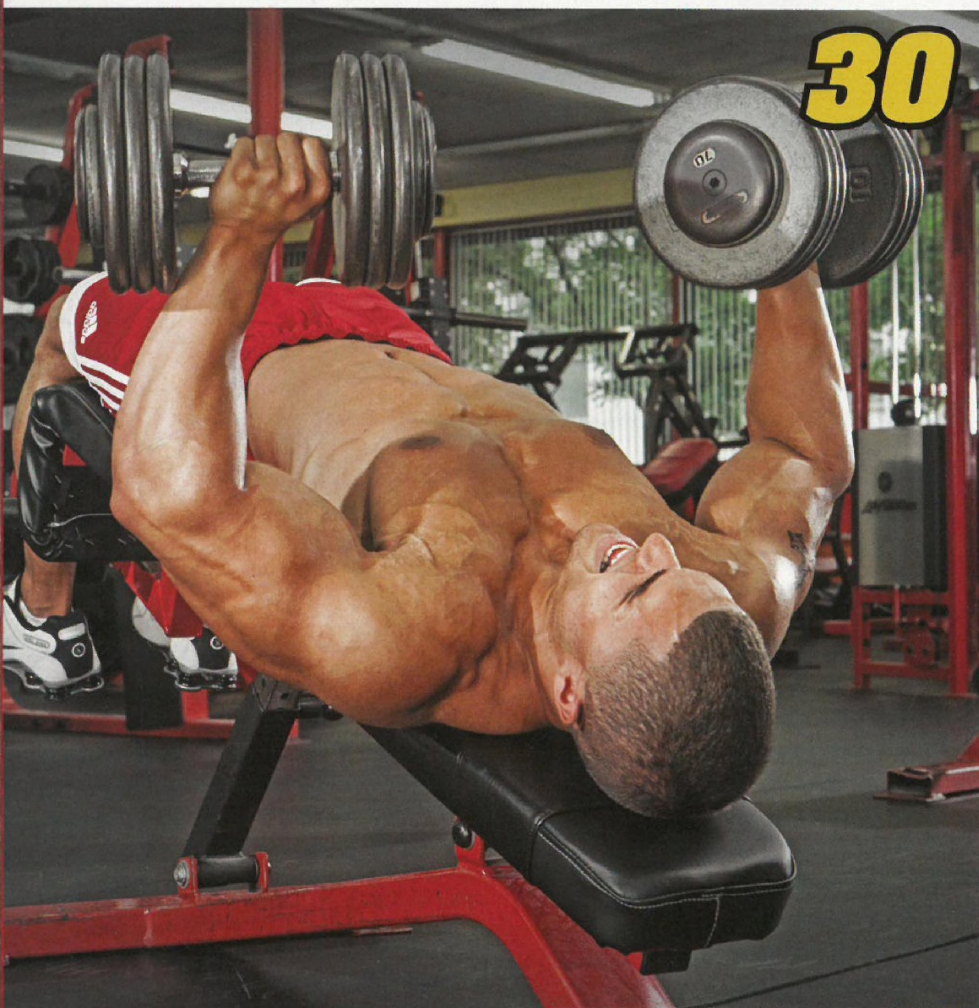


# Obsah

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



## JAK SESTAVIT SKVĚLÝ TRÉNINK HRUDNÍKU

Kdo by nechtěl mít mohutnější hrudník?

### 14 Můj nejnáročnější trénink

Čtyři sportovci vám popíší trénink, který v jejich případě zcela posunul hranice zdravého rozumu.

### 40 Zdvihy moudrosti

Myslíte, že o tréninku víte všechno?

### 74 Výzkum a vývoj výživy

Růst svalů; Předtréninková energie.



## TRÉNINKOVÝ KVÍZ

Otestujte si své znalosti tréninku břicha.

NA OBÁLCE: DAN DECKER  
FOTO: GREGORY JAMES



## Čtenářské soutěže

### 19 SMS SOUTĚŽ PRO VÁS

Co znamená označení proteinu WHEY?

### 98 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GRAND PRIX X. – Z VAŠICH DOPISŮ

Příběhy našich soutěžících – čtenářů, kteří překonali sami sebe.

## Tréninkové rady

### 14 MŮJ NEJNÁROČNĚJŠÍ TRÉNINK

Čtyři sportovci vám popíší trénink, který v jejich případě zcela posunul hranice zdravého rozumu.

### 22 ŠPIČKOVÁ ZÁDA

S profesionálem, který v průběhu dvou let vyhrál hned tři profi soutěže.

### 30 JAK SESTAVIT SKVĚLÝ TRÉNINK HRUDNÍKU

Kdo by nechtěl mít mohutnější hrudník?

### 40 ZDVHLY MOUDROSTI

Myslíte, že o tréninku víte všechno?

### 46 SOUBOJ

Drag zdvihy vs. zdvihy na Scottově lavičce

### 47 CVIK MĚSÍCE

Vytažení trupu s kladkou hlavou dolů.

### 48 UDĚLEJTE JEDNU ZMĚNU

Co se stane, když... nakloníte opěrku leg pressu opačným směrem?

### 49 ŘEŠENÍ PROBLÉMU

Zaměřeno na: zdvihání ramen s jednoručkami.



**22**

## ŠPIČKOVÁ ŽÁDA

S profesionálem, který v průběhu dvou let vyhrál hned tři profí soutěže.

**62**

## MŮŽE MLÉKO PROSPÍVAT KULTURISTŮM?

Jeden z našich expertů se rozhodl odhalit tajemství tohoto nápoje.

- 50 TRÉNINKOVÝ KVÍZ**  
Otestujte si své znalosti tréninku břicha.
- 76 ČERNÁ SKŘÍŇKA CVIKŮ NA NOHY**  
Provedeme vás netradičními variantami šesti skvělých cviků na nohy, které vám pomohou nabrat kvalitní svalovou hmotu.
- 86 5 NEJVĚTŠÍCH CHYB V TRÉNINKU BICEPSŮ**  
Vyvarujte se jich!
- 88 TRÉNINK ZE STARÉ ŠKOLY**  
Na legendárních lýtkových svalech Arnolda Schwarzeneggera není nic tajemného.
- 94 VÝRON VS. NATRŽENÍ SVALU V KULTURISTICE**  
Když vás při cvičení něco náhle zabolí, může se jednat o výron nebo natržení svalu.

### Výživa

- 62 MŮŽE MLÉKO PROSPÍVAT KULTURISTŮM?**  
Jeden z našich expertů se rozhodl odhalit tajemství tohoto nápoje.
- 68 BODYMARKET**  
SHORT CUTZ; Creatine<sup>®</sup> od Six Star; Ultimate Nutrition – ISO COOL 2,27 kg; MET-Rx<sup>®</sup> Protein & Oats; New Epiq<sup>™</sup> Ripped.
- 69 DO ŠEJKRU!**  
Tekuté kalorie.
- 70 JÍDLO PRO VAŠE SVALY**  
Klasické karbanátky z lososa.
- 71 KULTURISTICKÁ VOLBA**  
Hořčice vs. kečup.
- 72 KULTURISTICKÁ KUCHYŇE**  
Co má Mark Dugdale v lednici?
- 73 SPRÁVNÁ VOLBA**  
6 druhů nejlepšího exotického masa.
- 74 VÝZKUM A VÝVOJ VÝŽIVY**  
Růst svalů; Předtréninková energie.

### Otázky a odpovědi

- 90 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO**  
Formování postavy vs. pohybové aktivity; Složení tréninku; Propadlý hrudník; Růst do výšky.
- 92 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU**  
Spalovače; Zpevnění stehen; Hubnutí. Cvik měsíce: Boční výstupy na steppery.
- 93 PORADNA ING. JANA SMEJKALA**  
Chyba v tréninku; Eliptical; Zásoba tuků.

### Soutěže

- 52 MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY ČSNS**  
Absolutním vítězem se stal Jan Caha.

### Zajímavosti

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