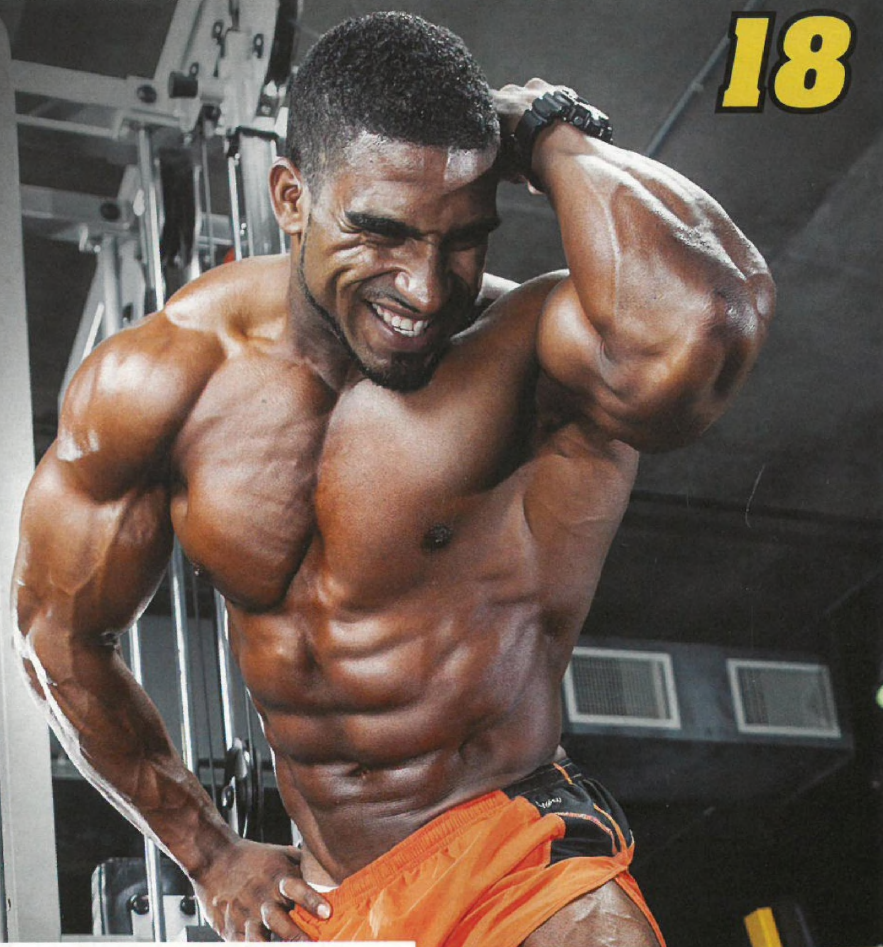


Obsah

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

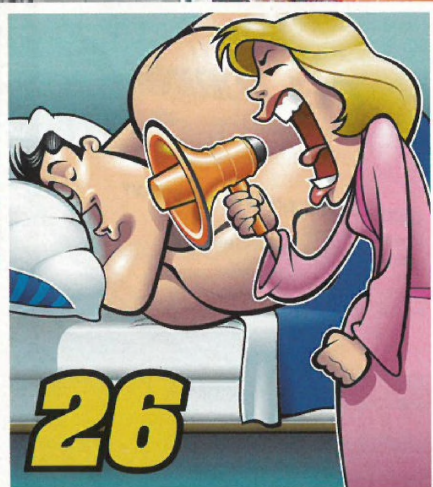
NA OBÁLCE: JAN KUBÍK
FOTO: IVAN RUDZINSKYJ

Čtenářské soutěže

- 30 SMS SOUTĚŽ PRO VÁS**
Jakou oblast břišních svalů posílíte cvikem sedy a lehy hlavou dolů?
- 92 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GRAND PRIX X. – Z VAŠICH DOPISŮ**
Příběhy našich soutěžících – čtenářů, kteří překonali sami sebe.

Tréninkové rady

- 18 BŘICHO V OTÁZKÁCH A ODPOVĚDÍCH**
„Mým cílem je být pravidelným a úspěšným účastníkem soutěže Mr. Olympia“, říká profesionální závodník IFBB Quincy Winklaar.
- 26 BUDUJTE SVALY BĚHEM SPÁNKU**
Tvrdě trénujete a zdravě se stravujete, ale co se děje s vaším tělem, když spíte?
- 32 6 TÝDNŮ K MONSTRÓZNÍ HMOTĚ**
Střídejte tréninky s těžkými vahami s tréninky o vysokém objemu.
- 40 JAK SI SESTAVIT SKVĚLÝ TRÉNINK BICEPSŮ**
Bicepsy jsou jedinou svalovou partií, kterou nemůžete procvičit pomocí multikloubních cviků.
- 48 SOUBOJ**
Stahování kladky nadhmatem vs. opačným úchopem.
- 49 CVIK MĚSÍCE**
Pullovery s kladkou hlavou dolů.
- 50 UDĚLEJTE JEDNU ZMĚNU**
Co se stane, když... při přitazích ve stoji zaujmete široký úchop?

BŘICHO V OTÁZKÁCH
A ODPOVĚDÍCH

„Mým cílem je být pravidelným a úspěšným účastníkem soutěže Mr. Olympia“, říká profesionální závodník IFBB Quincy Winklaar.

32 6 týdnů k monstrózní
hmotě

Střídejte tréninky s těžkými vahami s tréninky o vysokém objemu.

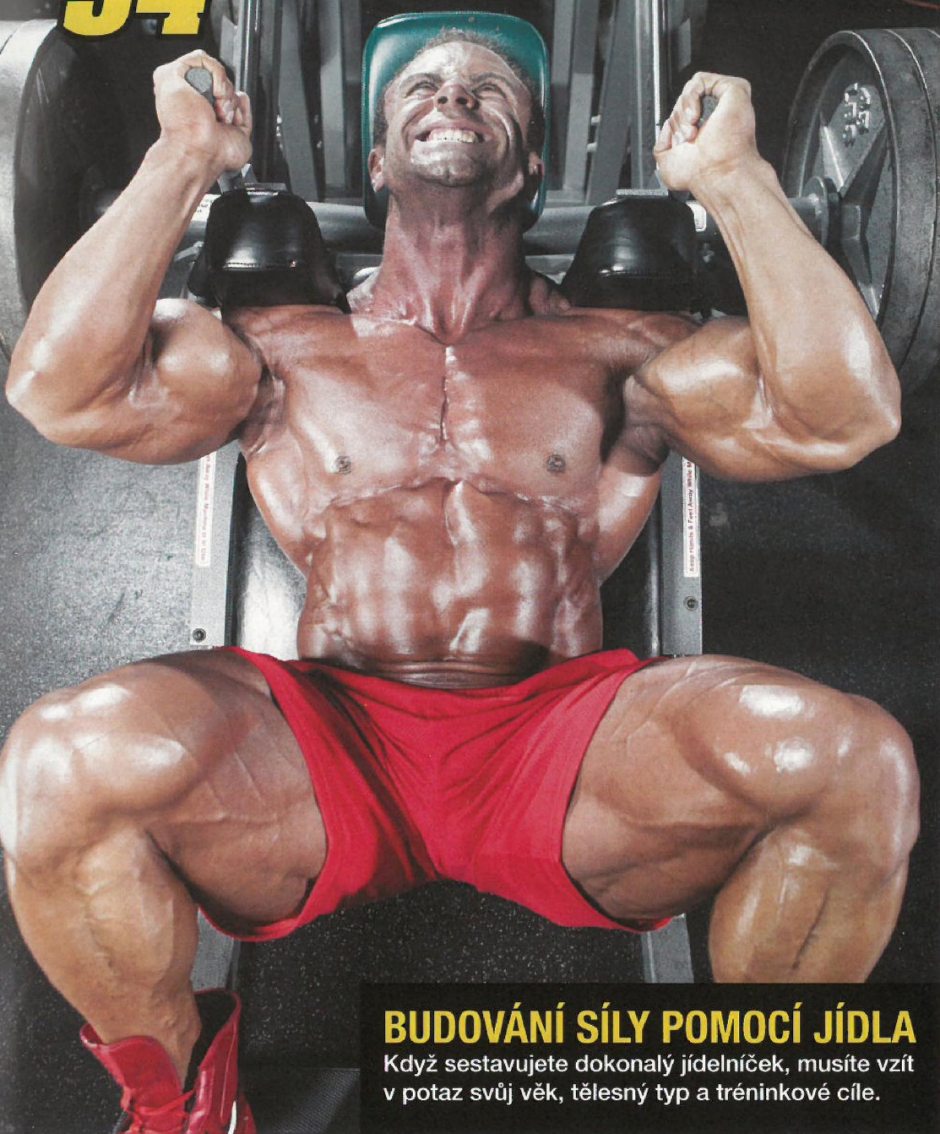
40 Jak si sestavit skvělý
trénink bicepsů

Bicepsy jsou jedinou svalovou partií, kterou nemůžete procvičit pomocí multikloubních cviků.

26 BUDUJTE SVALY
BĚHEM SPÁNKU

Tvrdě trénujete a zdravě se stravujete, ale co se děje s vaším tělem, když spíte?

54



BUDOVÁNÍ SÍLY POMOCÍ JÍDLA

Když sestavujete dokonalý jídelníček, musíte vzít v potaz svůj věk, tělesný typ a tréninkové cíle.



94

GRAND PRIX FITNESS 2013

Soutěže se účastnil rekordní počet závodníků a závodnic.

51 ŘEŠENÍ PROBLÉMU

Zaměřeno na: stahování kladky.

52 TRÉNINKOVÝ KVÍZ

Otestujte svoje znalosti širokého svalu zádového.

84 TRÉNINK PŘI BOLESTECH PÁTEŘE

Vše, co byste měli vědět o nejčastějších typech poranění páteře a o modifikaci cviků, které následně můžete zařadit do svého tréninku.

86 ARNOLDOVY TRÉNINKOVÉ TIPY

Tlaky na nakloněné lavici na multipressu; Zdvíhání ramen.

Výživa

54 BUDOVÁNÍ SÍLY POMOCÍ JÍDLA

Když sestavujete dokonalý jídelníček, musíte vzít v potaz svůj věk, tělesný typ a tréninkové cíle.

76 BODYMARKET

Phoenix KinetiCream; PRNom 23™; Ultimate Nutrition – ISO COOL 2,27 kg; MASS CYCLE; Nový a vylepšený Whey Isolate od SixStar®.

77 DO ŠEJKRU!

Spalujte tuky jako profíci.

78 JÍDLA PRO VAŠE SVALY

Muffiny z mletého masa.

79 KULTURISTOVA VOLBA

Natural vs. bílá rýže.

80 KULTURISTICKÁ KUCHYŇĚ

Co má Jay Bednar ve spíži?

81 SPRÁVNÁ VOLBA

6 nejlepších vegetariánských zdrojů bílkovin.

82 VÝZKUM A VÝVOJ VÝŽIVY

Čtyři způsoby, jak spalovat tuky; Piniové oříšky a redukce tuku; Hubněte s rybím masem; Konjugovaná kyselina liniová.

Otázky a odpovědi

88 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Fyzická kondice; Úder; Volba tréninku; Kotník; Povislé břicho.

90 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Sladidla; Cvik měsíce; Zanožování na stroji.

91 PORADNA ING. JANA SMEJKALA

Redukce břicha; Posilování dvanáctiletých.

Soutěže

64 EVL'S PRAGUE PRO 2013

Vítězství si připsali Kai Greene, Flex Lewis a Vladimíra Krásová.

94 GRAND PRIX FITNESS 2013

Soutěže se účastnil rekordní počet závodníků a závodnic.

Zajímavosti

9 NAPSALI JSTE NÁM...

Příběhy, nápady a postřehy z vašich dopisů.

10 SVĚT INFORMACÍ

Rady, které rozšíří vaše znalosti.

14 STALO SE U NÁS

Informace z domova.

97 SEZNAM ČLÁNKŮ A INFORMACÍ OTIŠTĚNÝCH V SK V ROCE 2013