

Obsah

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

JE TŘEBA
SE BÁT
SACHARIDŮ?

26

32 Dává vám trenér špatné rady?

Našli jsme pro vás šest nejhorších doporučení, která můžete od trenéra dostat.

36 Do nekonečna a ještě dál

Uskutečňte svůj sen o tom, jak naberete 10 kg svalové hmoty pomocí následujících efektivních technik.

68 Výzkum a vývoj výživy

Jak zvýšit hladinu testosteronu; Alkohol a testosteron; Rajčata zvyšují hladinu HDL; Jak udržet svaly; Červená řepa a rychlost.

80 Vyhlášíme XI. ročník soutěže Grand Prix časopisu Svět kulturistiky!

Všichni stojíte na stejné startovní čáře, máte stejné podmínky i šance. Pusťte se do přípravy na známou soutěž!



82

VYBUDUJTE SI
PRVOTŘÍDNÍ
BŘICHONA OBÁLCE: TOBIAS YOUNG
FOTO: ALEX ARDENTI

Profily a rozhovory

16 ŠIRO ŠIRÝ SVĚT BILLA WILMOREA

Ve svých dvačtyřiceti letech má konečně na svém kontě titul, který ho zařadil mezi špičkové profesionály.

Čtenářské soutěže

14 PŘEDSTAVUJEME FINALISTY GP SK

Pavel Dušek: „Při přípravě mi velmi pomohl můj mladší bratr!“

80 VYHLÁŠUJEME XI. ROČNÍK SOUTĚŽE GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY!

Všichni stojíte na stejné startovní čáře, máte stejné podmínky i šance. Pusťte se do přípravy na známou soutěž!

89 SMS SOUTĚŽ PRO VÁS

Jaká nejvýznamnější amatérská soutěž se bude letos konat v České republice?

98 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GRAND PRIX X. – Z VAŠICH DOPISŮ

Příběhy našich soutěžících – čtenářů, kteří překonali sami sebe.

Tréninkové rady

32 DÁVÁ VÁM TRENÉR ŠPATNÉ RADY?

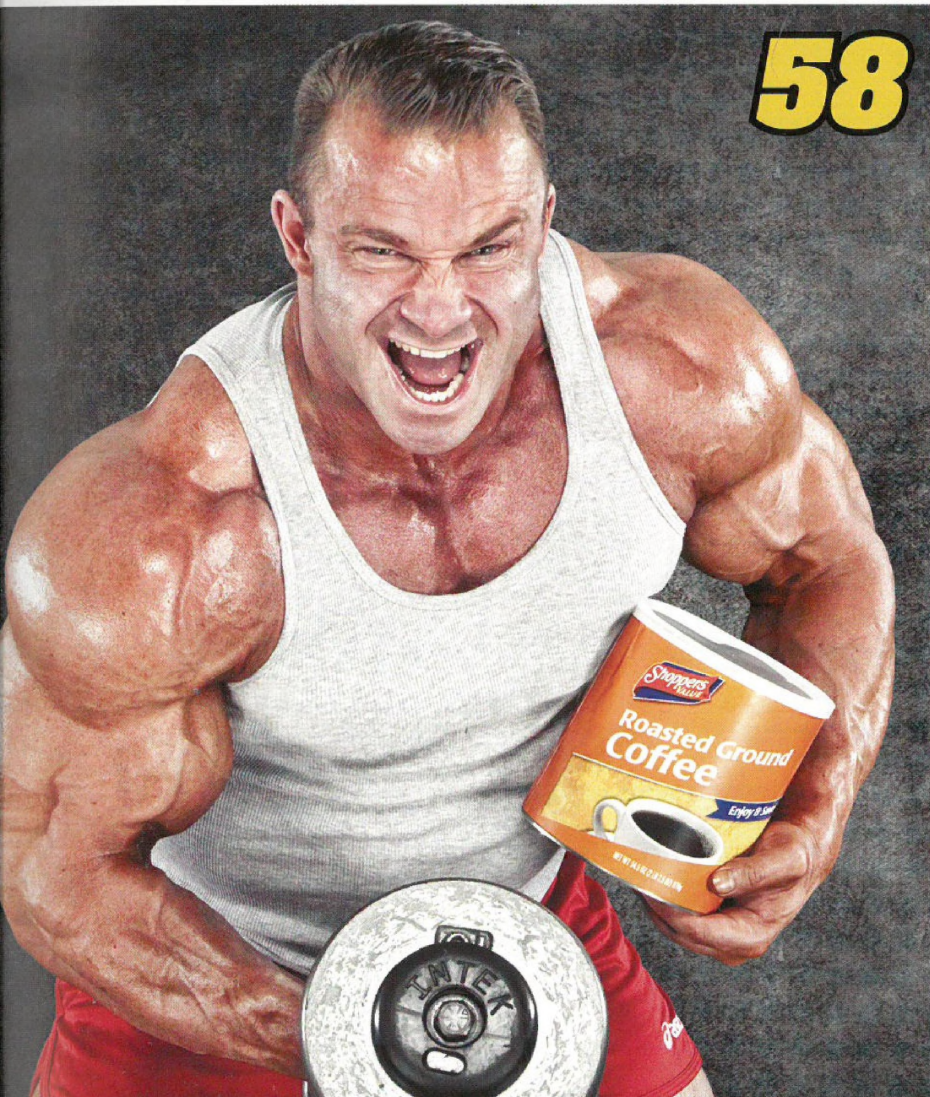
Našli jsme pro vás šest nejhorších doporučení, která můžete od trenéra dostat.

36 DO NEKONEČNA A JEŠTĚ DÁL

Uskutečňte svůj sen o tom, jak naberete 10 kg svalové hmoty pomocí následujících efektivních technik.



**BUDUJTE SVALOVOU
HMOTU VE STŘEDNÍ
ČÁSTI POHYBOVÉHO
ROZSAHU**



NAKOPNĚTE SVŮJ TRÉNINK DÍKY KOFEINU

46 SOUBOJ

Kladivové zdvihy vs. zdvihy s velkou činkou opačným úchopem.

47 CVIK MĚSÍCE

Kliky na lavičkách se zátěží.

48 UDĚLEJTE JEDNU ZMĚNU

Co se stane, když... přitahy s T-osou nebudete dělat s oporou ale ve stoji.

49 ŘEŠENÍ PROBLÉMU

Zaměřeno na: zkracovačky.

50 TRÉNINKOVÝ KVÍZ

Lepší / horší náhražky cviků.

52 18 DŮVODŮ, PROČ ZMĚNIT STÁVAJÍCÍ TRÉNINK

Jestli váš trénink nikam nevede, zapomeňte na klasické série.

72 BUDUJTE SVALOVOU HMOTU VE STŘEDNÍ ČÁSTI POHYBOVÉHO ROZSAHU

Zajistěte si konstantní tenzi ve svalech pomocí opakování v částečném rozsahu pohybu.

82 VYBUDUJTE SI PRVOTŘÍDNÍ BŘICHO

Ne každý kulturista chce být co nejmohutnější.

96 VYŘAZENÝ Z TRÉNINKU KVŮLI KÝLE

Posilování s vysokou zátěží zvyšuje riziko vzniku kýly.

Výživa

26 JE TŘEBA SE BÁT SACHARIDŮ?

Nebojte se pečiva, těstovin ani cukrů.

58 NAKOPNĚTE SVŮJ TRÉNINK DÍKY KOFEINU

Máme pro vás výsledky nejnovějších výzkumů týkajících se této pro kulturistiku tak zajímavé látky.

64 BODYMARKET

SHORT CUTZ; PRONOM 23™; Ultimate Nutrition – ISO COOL 2,27 kg; Engorge.

66 JÍDLA PRO VAŠE SVALY

Snídaňový sendvič s ovocným jogurtem.

67 KULTURISTICKÁ VOLBA

Ořechy.

68 VÝZKUM A VÝVOJ VÝŽIVY

Jak zvýšit hladinu testosteronu; Alkohol a testosteron; Rajčata zvyšují hladinu HDL; Jak udržet svaly; Červená řepa a rychlost.

Otázky a odpovědi

92 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Somatotypy; Zvýšení tělesné váhy; Aminokyseliny, bolesti ramene a mrtvý tah.

94 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Silná vůle; Strava po cvičení. Cvik měsíce: tlaky s jednoručkou ve dřepu.

95 PORADNA ING. JANA SMEJKALA

Slabé předloktí a strie; Suplementace.

Zajímavosti

9 NAPSALI JSTE NÁM...

Příběhy, nápady a postřehy z vašich dopisů.

10 STALO SE U NÁS A NA SLOVENSKU

Informace z domova.