

Obsah

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

44



70



52

NA OBÁLCE: ANDREJ KMOŠTÁK
FOTO: JOSEF ADLIT

OBSAH

9 NAPSALI JSTE NÁM

Příběhy, nápady a postřehy z vašich dopisů.

10 STALO SE U NÁS

Informace z domova.

14 INFORMACE PRO VÁS

Víte, že...

18 ZEPTÉJTE SE
ODBORNÍKAJohnnie Jackson:
„Rád cvičím v jednom
tréninku jednu svalovou
partii.“20 V ZAJETÍ
ŠROUBOVICE...aneb co na vás prozradí
vyšetření DNA?

23 TRÉNINK

Opakování v částečném
rozsahu pohybu a rozvoj
síly.

24 BUDUJTE

Kouzlo lavičky.

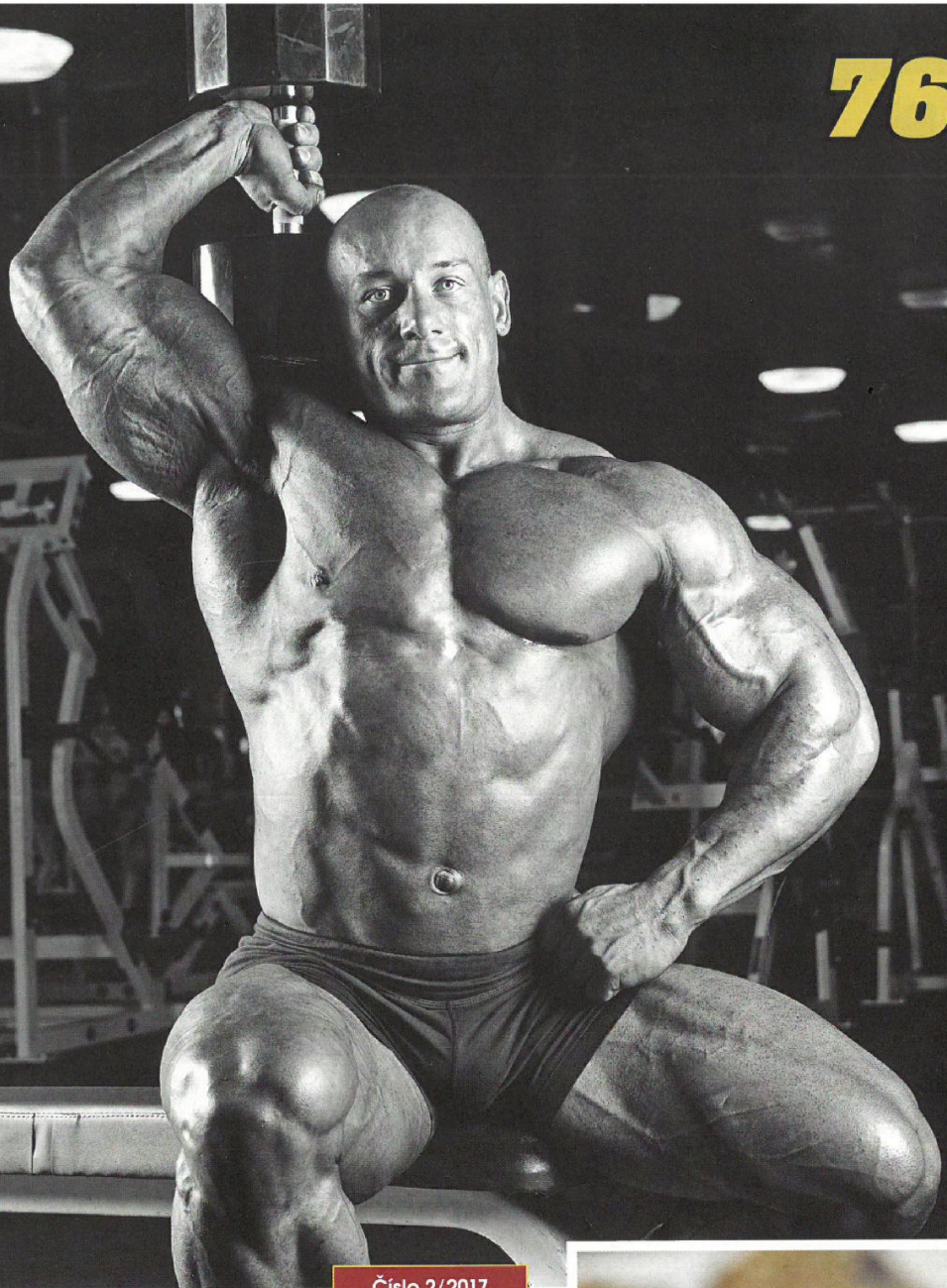
25 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ
GRAND PRIX XIII.
– Z VAŠICH DOPISŮPříběhy našich soutěžících,
čtenářů, kteří překonali sami
sebe.26 XIV. ROČNÍK GRAND
PRIX ČASOPISU SVĚT
KULTURISTIKYČtrnáctý ročník oblíbené
soutěže právě startuje!

28 SPALUJTE

Jak zvládnout aerobní trénink
v zimě.

29 BODYMARKET

Novinky v suplementech.



Číslo 2/2017
vychází
21. ledna 2017

Z obsahu příštího čísla

Nelítošný útok na záda • Zapojte zádomé svaly s profesionálem, který je znám i u nás, Ahmadem Ahmadem.

Cory Everson • Ze smrtelné postele k velkému úspěchu.

5 způsobů, jak zvýšit výkonnost při shybech • Pomocí těchto strategií zvládnete shyby s neuvěřitelnou lehkostí.

Vše o sacharidech • Měli byste o nich vědět co nejvíce, uvědomit si, proč jsou důležité a jak s nimi zacházet, abyste dosáhli svých cílů.

Jídlo budoucnosti • Jste připraveni dozvědět se, co bude v příštích desetiletích nového na poli sportovní výživy?



62

30 PŘÍPAD NEKORUNOVANÉHO KRÁLE MR. OLYMPIA

Flex Wheeler
– sultán symetrie.

38 NOVÝ POHLED NA HYDRATACI

Jako tvrdě trénující sportovci potřebujete speciální přístup k optimálnímu příjmu tekutin.

44 SHOW PRO PAŽE

Podpořte růst bicepsů a tricepsů pomocí následujícího schématu na bázi supersérií.

52 OLYMPIA 2016

Přehledka nejlepších světových sportovců pokračuje!

62 VEZMĚTE KUCHYŇ ÚTOKEM

Zkuste návštěvy fast foodu účinně eliminovat tím, že si budete jídlo chystat a plánovat předem.

70 TUKY VE VÝŽIVĚ

Co udělají s vaším pasem?

76 SÍLA PAŽÍ

Nenechte se zmást jeho přátelským úsměvem.

84 PROTEINY

Živiny pro růst svalové hmoty.

86 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Intervalový trénink; Cvičení na twist stepperu; Trénink celého těla.

88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Bolesti v tříselech; Rozložení živin; Nespokojenost; Denní cvičení. Cvik měsíce: dřepy mezi lavičkami s kettlbellem.

90 NÁZORY

Motivace je síla, která nás nutí dosáhnout cíle.