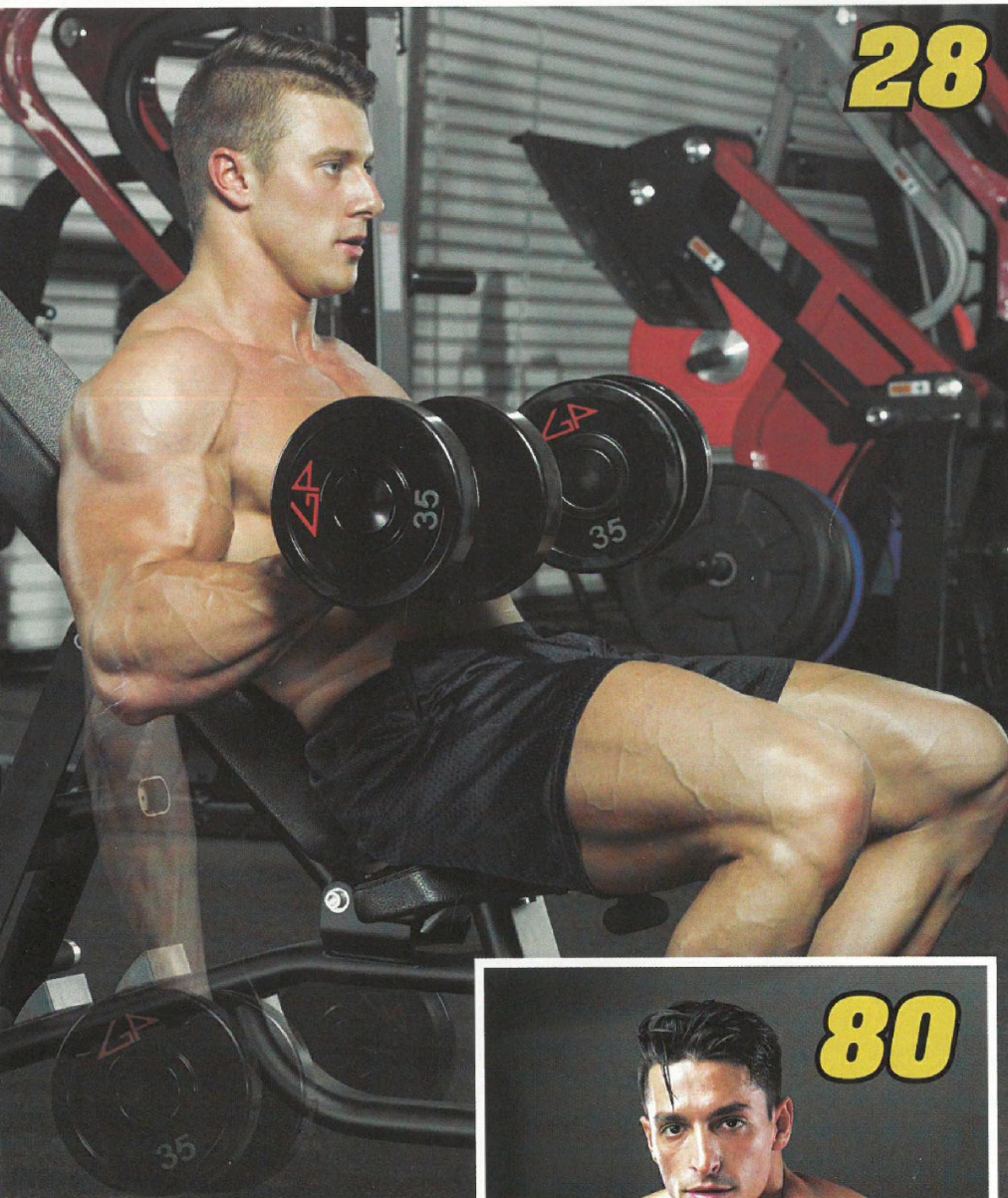


Obsah

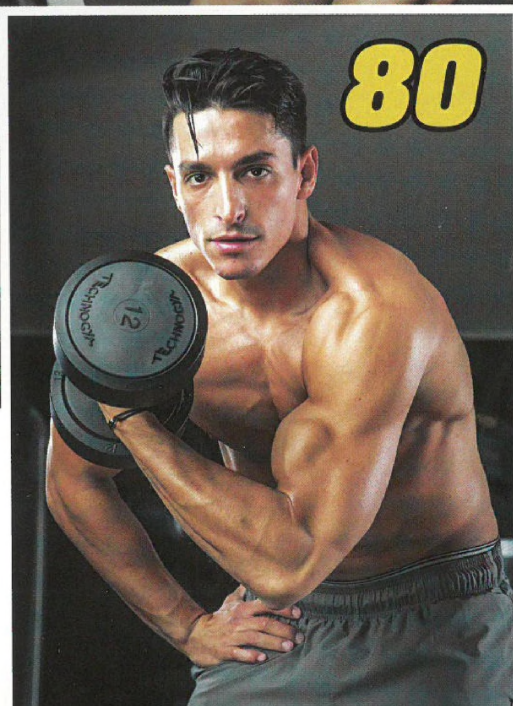
www.svetkulturistiky.cz | e-mail: rudzinskyj@svetkulturistiky.cz



28



68

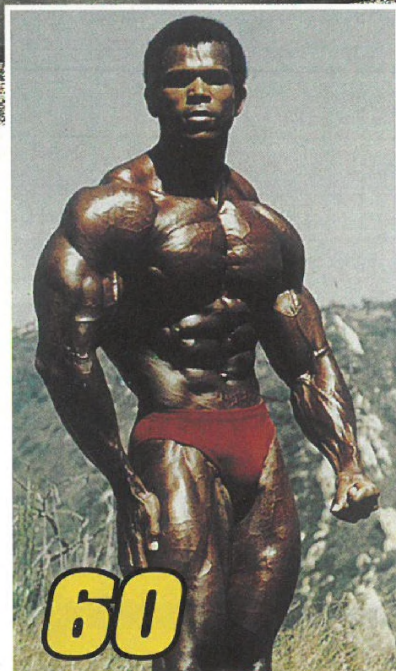
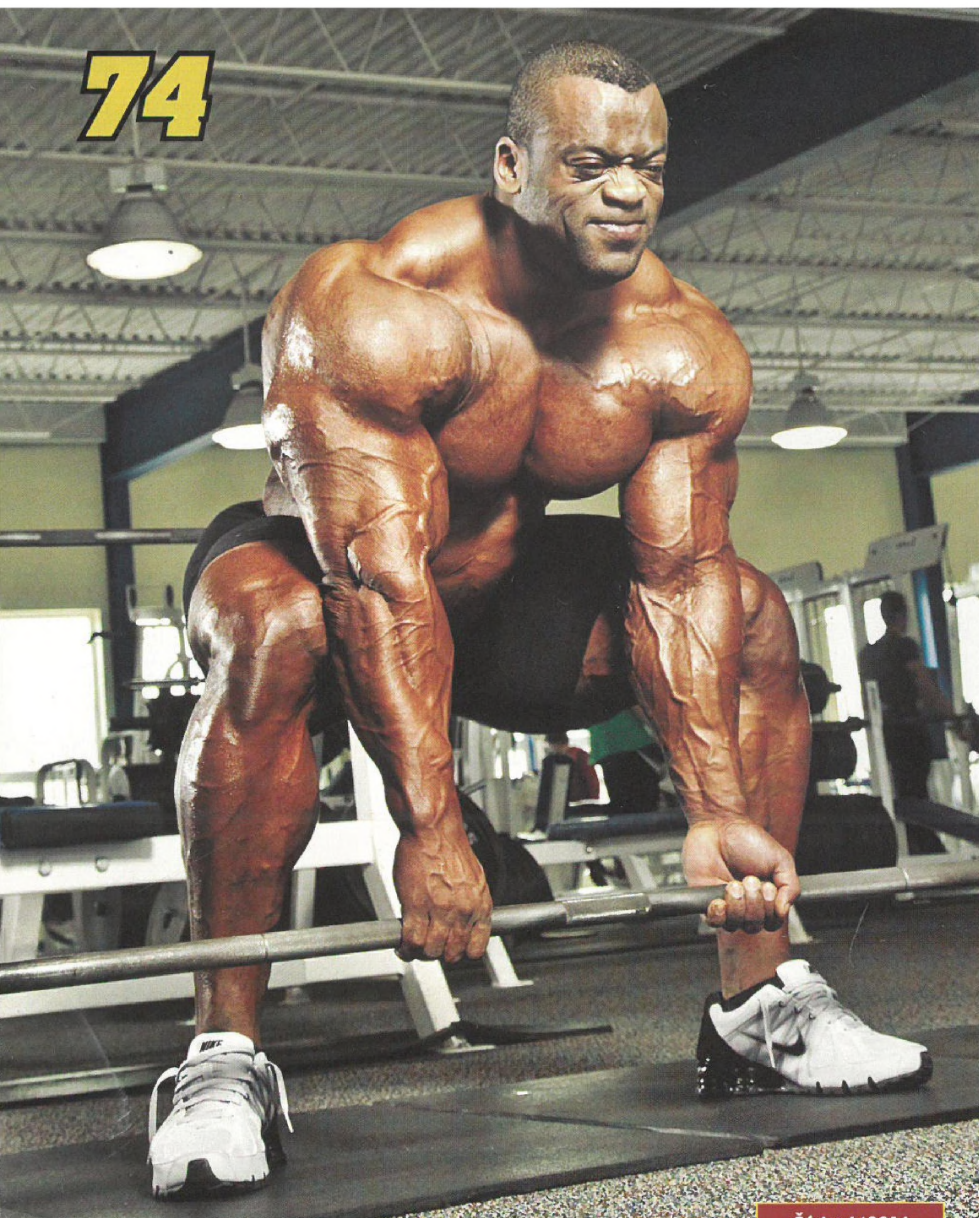


80

NA OBÁLCE: MICHAL HRDLIČKA
FOTO: JOSEF ADLT

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 ZEPTEJTE SE ODBORNÍKA**
Záložní plán.
- 20 TRÉNINK**
Naslouchejte svému srdci.
- 21 BUDUJTE**
Nejlepší tlaky.
- 22 ZPŮSOB CVIČENÍ**
Jde to i bez běžícího pásu.
- 23 KETTLEBELL**
Můžou se měřit s velkou činkou či s jednoručkami v budování síly?
- 24 BODYMARKET**
Novinky v suplementech.
- 25 PŘEDSTAVUJEME FINALISTY GP ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY**
Vladimír Spišjak: „Posilování беру jako odreagování a takový ventil při pracovním vytížení.“
- 28 NEJLEPŠÍ BICEPŠOVÉ CVIKY**
Pořadí (skoro) nejlepších bicepsových cviků.
- 40 ROZPOUTEJTE BOUŘKU VE SVÝCH DELTOVÝCH SVALECH**
Pojďte si zacvičit ramena s Craigem Richardsonem.



Z obsahu příštího čísla

Číslo 6/2016
vychází
21. května 2016

Vladimíra Krásová: „Olympie, to je cíl, za kterým si jdu.“

Černá skříňka cviků na hrudník • *Také se v pondělí ve vaší posilovně věnuje většina návštěvníků tréninku hrudníku?*

Výživa pro začátečníky • *Nerozeznáte proteinový prášek od zápsy? To nevádí. Ukážeme vám, jak se správně stravovat, abyste získali postavu svých snů.*

ZAČNĚTE S NÁMI • *Díky pěti tréninkům týdně splníte všechny základní podmínky pro dosažení úspěchu. A proto si nenechte ujít naše příští číslo časopis Svět kulturistiky.*

Příběh o Regu Parkovi • *Jen výjimečně se najde šampion, který dosáhne vynikajících výsledků, aniž by ho k tomu někdo jiný motivoval nebo mu radil.*

- 46 VYZRAJTE NA PŠENICI**
Pokud vám lepek nedělá dobře, vyřazením pšenice můžete navýšit svoji výkonnost.
- 52 VÁŠ SILOVĚ RÝSOVACÍ KRUHOVÝ TRÉNINK**
Ušetříte čas, maximalizujete nárůst svalů a podpoříte metabolismus pomocí dvoudenního kruhového tréninku.
- 60 ČERNÝ PANTER**
Serge Nubret: „Kulturistika není jen o fyzickém tréninku s činkami, které změní váš vzhled.“
- 68 5 SKVĚLÝCH SNÍDANÍ**
Užijte si ráno díky těmto, na bílkoviny bohatým, snídaním.
- 73 GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY**
Vyhláujeme XIII. ročník naší motivační soutěže!
- 74 ČTYŘI CVIKY, KTERÉ JSOU LEPŠÍ, NEŽ MRTVÝ TAH**
Myslíte si, že jsou tradiční mrtvé tahy s velkou činkou v budování hmoty a síly nepřekonatelné?
- 80 MICHAL HRDLIČKA**
– nejenom sporták z Novy.
- 84 JÍDLEM K VÍTĚZSTVÍ**
Cyklování příjmu sacharidů představuje skvělý způsob, jak tělo motivovat ke konstantnímu spalování tuků.
- 86 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO**
Bench press; Tučky a svaly.
- 88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU**
DNA testy; Tréninkový plán; Cvičení a vysoký krevní tlak. Cvik měsíce: Upažování vleže na boku.
- 90 PORADNA ING. JANA SMEJKALA**
Proteiny; Vibrační posilovací stroj; Spalovače tuků.