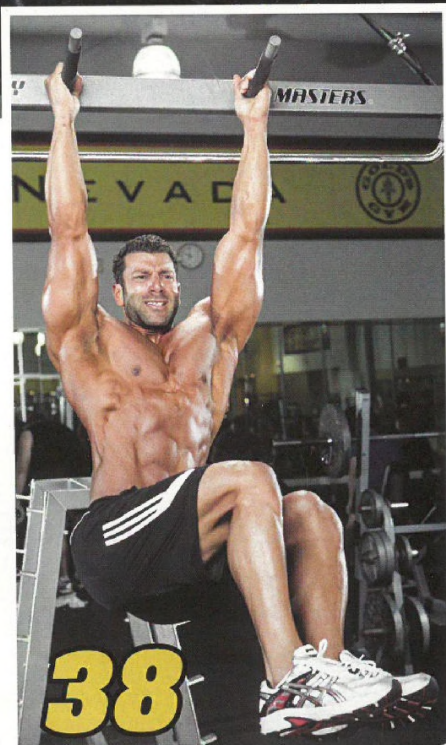
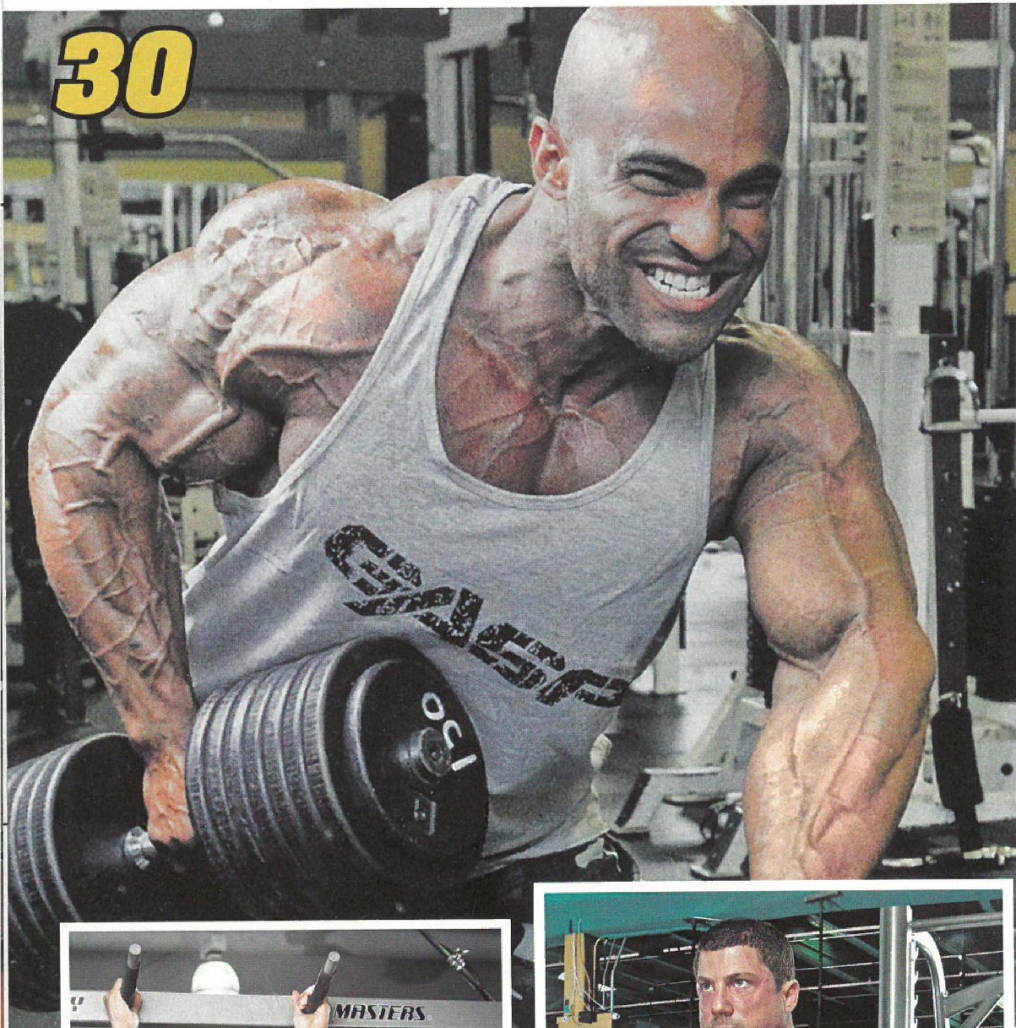


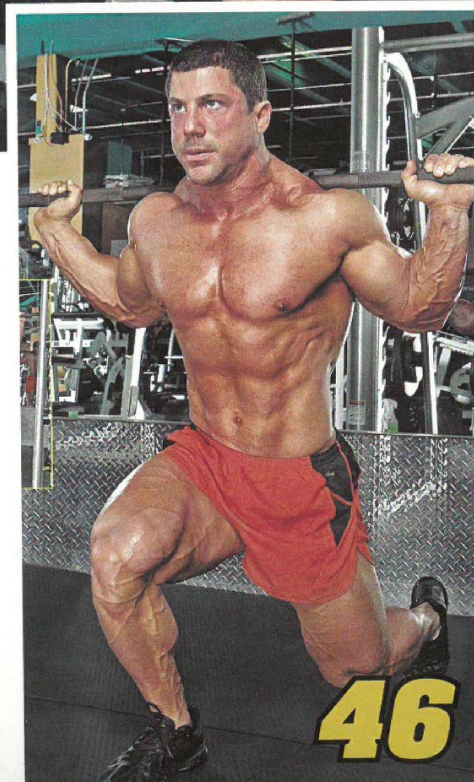
## Obsah

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

30



38



46

NA OBÁLCE: ANDREJ MOZOLANI  
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 ZEPTĚJTE SE ODBORNÍKA**  
Největší delty na světě.
- 20 TRÉNINK**  
Vše o tlacích nad hlavou.
- 22 BUDUJTE**  
Procvičte je ze všech stran.
- 23 SPALUJTE**  
Hubněte se cvikem zvaným rychlobruslař.
- 24 ZPŮSOB CVIČENÍ**  
Provedení dřepů na jedné noze.
- 26 BODYMARKET**  
Novinky v suplementech.
- 28 PŘEDSTAVUJEME FINALISTY GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY**  
František Stodola se stal absolutním vítězem naší soutěže!
- 30 SÍLA SKRYTÁ V KREATINU**  
Nejnovější poznatky o nejpoužívanějším kulturistickém suplementu, určeném k budování síly a hmoty.



**68**

**38 VAŠE CESTA KE SKVĚLÝM BŘIŠNÍM SVALŮM**

K tomu, aby o vás mluvili jako o „tom klukovi se skvělým břichem“, stačí, abyste zůstali v posilovně o pár minut déle.

**46 STEHNA – HÝŽDĚ**  
Souboj se zátěží.

**54 JAKUB HANZLÍK**  
Naděnec pro crossfitové cvičení.

**58 LEV Z LIBANONU**  
Samir Bannout  
– Mr. Olympia 1983.

**64 BUDOUCNOST POSILOVÁNÍ**  
Jak budeme trénovat, jíst a regenerovat v nadcházejících desetiletích?

**68 EVLS PRAGUE PRO**  
Vítězi se stali William Bonac a Yana Kuznecová.

**78 DODEJTE SVÉMU TRÉNINKU NIKDY NEKONČÍCÍ ENERGII**  
Myslíte si, že trénink o vysoké intenzitě musí být kratší?

**84 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO**  
Propadlý hrudník; Ploché břicho; Kliky na kloubech; Lední hokej.

**86 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU**  
Bílkoviny před spaním; Usazování tuku v oblasti břicha. Cvik měsíce: bicepsový zdvih s uožením.

**89 PŘEHLED ČLÁNKŮ A INFORMACÍ V ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY V ROCE 2016**



**58**

Číslo 1/2017  
vychází  
19. prosince 2016

**Z obsahu příštího čísla**

**Vezměte kuchyň útokem** • Zkuste návštěvy fast foodu účinně eliminovat tím, že si budete jídlo chystat a plánovat dopředu.

**Nový pohled na hydrataci** • Zapomeňte na komplikovaná doporučení týkající se konzumace tekutin.

**Show pro paže** • Podpořte růst bicepsů a tricepsů pomocí následujícího schématu na bázi supersérií.

**Anatomie objemového tréninku** • Podle čeho poznáte objemový trénink, který nebude jen dobrý, ale přímo prvotřídní?

**Vyrýsujte pomocí spalovačů tuků** • Moderní spalovače tuků vám pomohou urychlit metabolismus, spálit více kalorií a odbourat nežádoucí tuk mnohem bezpečněji než dřív.