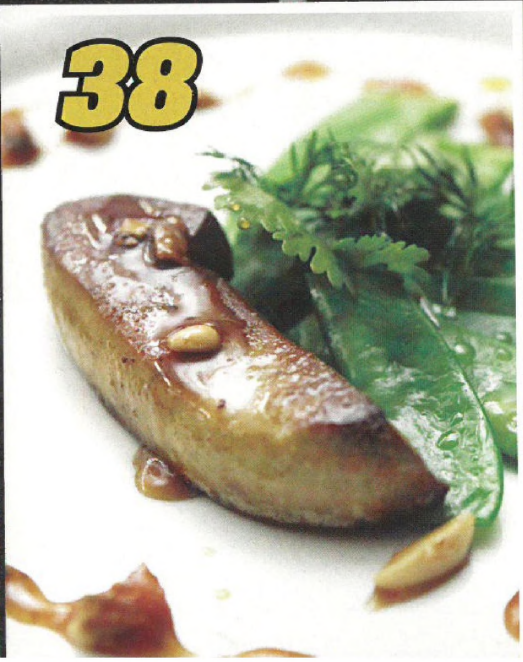
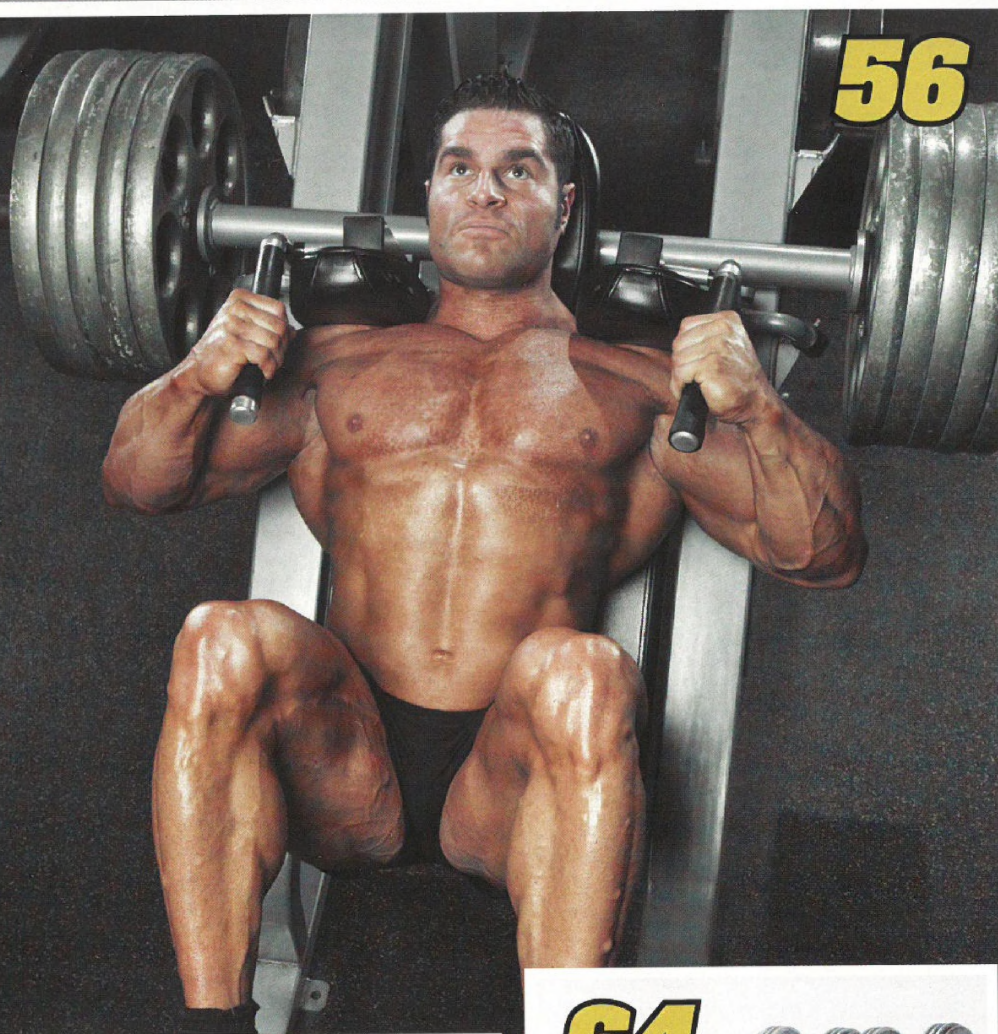


Obsah

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

NA OBÁLCE: PAVOL JABLONICKÝ
FOTO: PAUL MARTINKA

OBSAH

8 25 LET S VÁMI

Neuvěřitelné čtvrt století vám časopis Svět kulturistiky přináší každý měsíc informace ze světa kulturistiky, fitness, výživy, posilování...

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...

16 PRO ŽENY / TABATA

Čtyři minuty ke skvělé postavě.

18 TRÉNINK MĚSÍCE

(Celkem dost) široká ramena.

20 ZEPTEJTE SE EXPERTA

Malý ale mocný.

22 ZEPTEJTE SE ODBORNÍKA

Sezónní forma.

24 ARNOLDŮV TRÉNINKOVÝ TIP

Vytáčení trupu s tyčí (vsedě).

26 TRÉNINK ZE STARÉ ŠKOLY

Albert Beckles a jeho program

28 PŘEDSTAVUJEME FINALISTY GP SK

Luděk Mařík: „Mojí největší motivací je udržet si dobrou kondici a hlavně mě cvičení hrozně uklidňuje a nabíjí.“

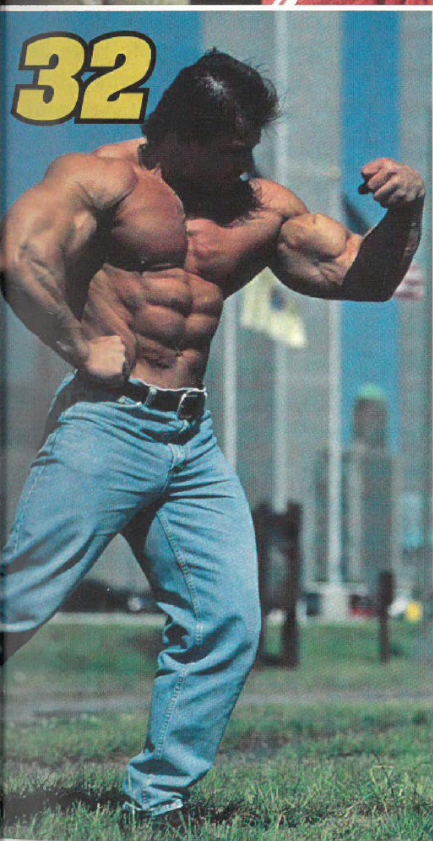
29 GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY

Vyhlašujeme XII. ročník této oblíbené soutěže!

30 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GRAND PRIX XI.

– Z VAŠICH DOPISŮ

Příběhy našich soutěžících – čtenářů, kteří překonali sami sebe.



Z obsahu příštího čísla

Číslo 5/2015 vychází
23. dubna 2015

Zaměřeno na: HRUDNÍK • Eliminujte slabiny v rozvoji prsních svalů.

Magická káva • Pomůže vám kombinace kávy, másla a oleje ke štíhlejší a lépe tvarované postavě?

6 týdnů ke skvělému břichu • Budování břišních svalů to je především zkouška vytrvalosti a trpělivosti.

Nejsvalnatější Mr. U a král supersérii o dvou cvicích • Tony Pearson měl díky své lásce ke shybům širokým úchopem zádové svaly, kterými ostatní závodníky vždy zastínil.

Trojnásobná hra pro tricepsy • Pokud chcete opravdu masivní paže, zaměřte se na dlouhou hlavu tricepsu pomocí následujícího tréninku.

32 PAVOL JABLONICKÝ: „CÍTÍM SE SKVĚLE!“

Pavol je našim nejlepším profesionálem, ověřený tituly mistra světa a 6 násobným startem na Mr. Olympia.

38 NAKRÁJEJTE SI JAZYK

Dlouhou dobu přehlížené, ale přes-to výživné a přínosné – takové jsou vnitřnosti v kulturistickém jídelníčku.

44 50 LET SANDOWA MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

Jeho existence je do budoucna zajištěna.

48 ZVYŠTE OBJEM PAŽÍ

Sestavte supersérii cviků na bicepsy a tricepsy a napumpujte paže, což vám umožní dosáhnout impozantních výsledků.

56 PŘEKVAPIVÝ RŮST SVALSTVA NOHOU

Co může být brutálnějšího, než trénink nohou?

64 MALÉ ZMĚNY = TEN PRAVÝ ČAS PRO RŮST HRUDNÍKU

Přestaňte omezovat budování prsních svalů cvičením výhradně na rovné, nakloněné lavici či hlavou dolů.

70 DUGDALEOVY NOHY

Při pohledu zepředu má Mark vyrýsovaná, separovaná stehna dokonale ladící s celkovou figurou.

76 PRŮVODCE PROTEINOVÝMI SUPLEMENTY

Všichni potřebujeme bílkoviny, najděte takové, které nejlépe vyhoví vašim nárokům a tréninkovým cílům.

80 ZAŽEŇTE HLAD

Když držíte dietu, je hlad váš nepřítel. Porazte ho, aby vám nestál v cestě k úspěchu.

86 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Zvýšená hmotnost; Začátečník; Hmoty bez tréninku?; Přestávky; Výbušnost; Úzký pas.

88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Pečivo; Rozhodnutí; Shyby na bradlech. Cvik měsíce: Veslování jednoruč.

90 PORADNA ING. JANA SMEJKALA

Výkonnost; Rozšíření ramen; Svalová hmoty.