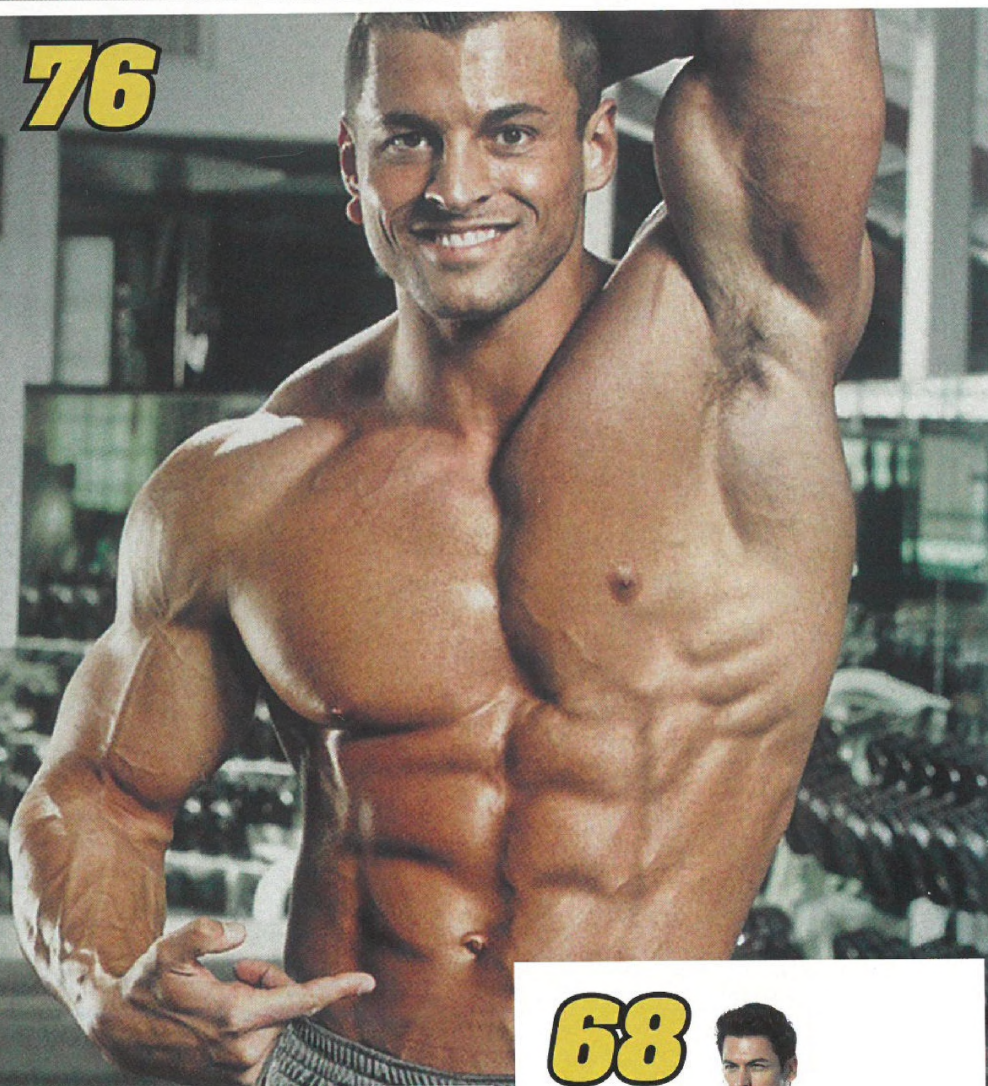


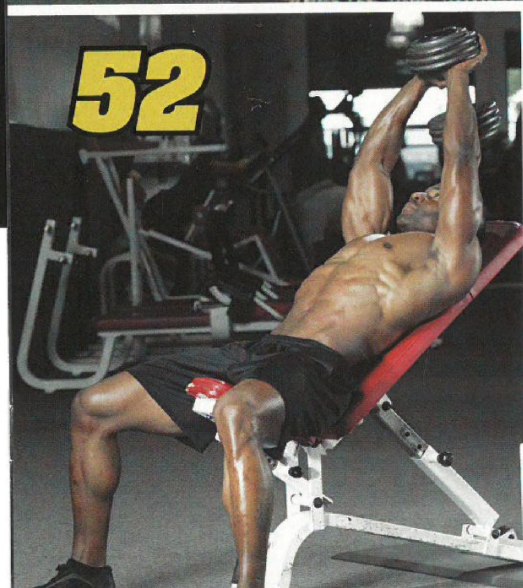
Obsah

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

76



52



68

NA OBÁLCE: MARTIN DRÁB
FOTO: IVAN RUDZINSKYJ

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 ZAOSTŘENO NA SUPLEMENTY**
Soustředění.
- 20 MECHANICKÁ VÝHODA**
Na dotazy odpovídá Johnnie Jackson.
- 22 BODYMARKET**
Novinky v suplementech.
- 24 DRŽTE TO**
Na otázky ohledně úchopu odpovídá Mark Dugdale.
- 26 STAGNACE PŘI HIIT**
Vytěžte z intervalového tréninku maximum a podpořte spalování tuků.
- 27 PŘÍTAHY S T OSOU**
Arnoldův tréninkový tip.
- 28 PŘEDSTAVUJEME FINALISTY GP SK**
Radka Štěpánková: „Můj sen je vystoupit na pódium v kondičních soutěžích kategorie bikini nebo bodyfitness.“
- 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.



32

32 ZAMĚŘENO NA: HRUDNÍK

Eliminujte slabiny v rozvoji prsních svalů.

40 MAGICKÁ KÁVA

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

46 NEJSVALNATĚJŠÍ MR. U A KRÁL SUPERSÉRIÍ O DVOU CVIČÍCH

Tony Pearson měl díky své lásce ke shybům širokým úchopem zádové svaly, kterými ostatní závodníky vždy zastínil.

52 TROJNÁSOBNÁ HRA PRO TRICEPSY

Pokud chcete opravdu masivní paže, zaměřte se na dlouhou hlavu tricepsu pomocí následujícího tréninku.

58 SKVĚLÝ HRUDNÍK

Díky hrudníku, který svými rozměry připomíná pyramidu, získává Tarek Elserouhi z Egypta úspěchy na soutěžích.

68 1200 SEKUND V POHYBU

Co můžete zvládnout za 20 minut?

76 6 TÝDNŮ KE SKVĚLÉMU BŘICHU

Nevěřte na zázraky. Budování břišních svalů, o kterých jste vždy snili, to je především zkouška vaší vytrvalosti a trpělivosti.

86 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

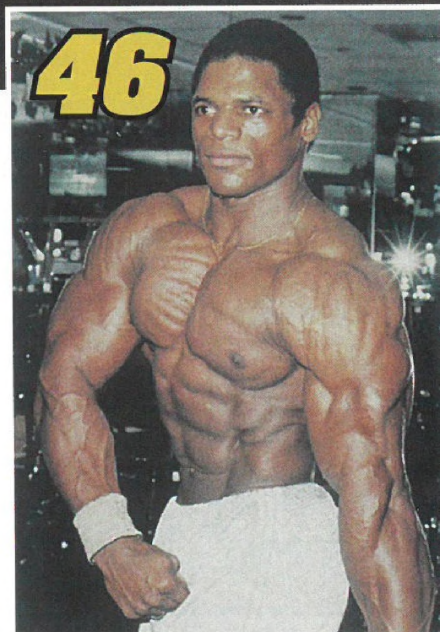
Tvarování paží a ramen; Tělesná hmotnost; Ektomorf; Přítelkyně a její nadváha.

88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEU VRŠECKOU

Doba cvičení; Trénink celého těla. Cvik měsíce: Přitahy jednoručky ve výpadu.

90 PORADNA ING. JANA SMEJKALA

Oběhový systém; Výška a její omezení; Bicepsová šlacha.



46

Z obsahu příštího čísla

Číslo 6/2015 vychází 21. května 2015

Čaroděj ze země Oz • Arnold Schwarzenegger a Mr. Olympia 1980.

Nejsilnější aminokyselina • Patří mezi nejučinnější aminokyseliny s rozvětveným řetězcem.

Show pro paže • Podpořte růst bicepsů a tricepsů pomocí našeho tréninku.

Poslední zúčtování • Pro sportovce znamenají slabé a křehké klouby riziko ukončení sportovní kariéry.

Výborné cviky na závěr • Některé cviky je lepší nechat na konec tréninku.