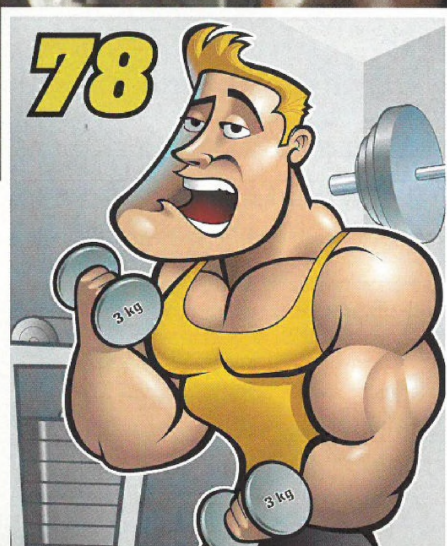
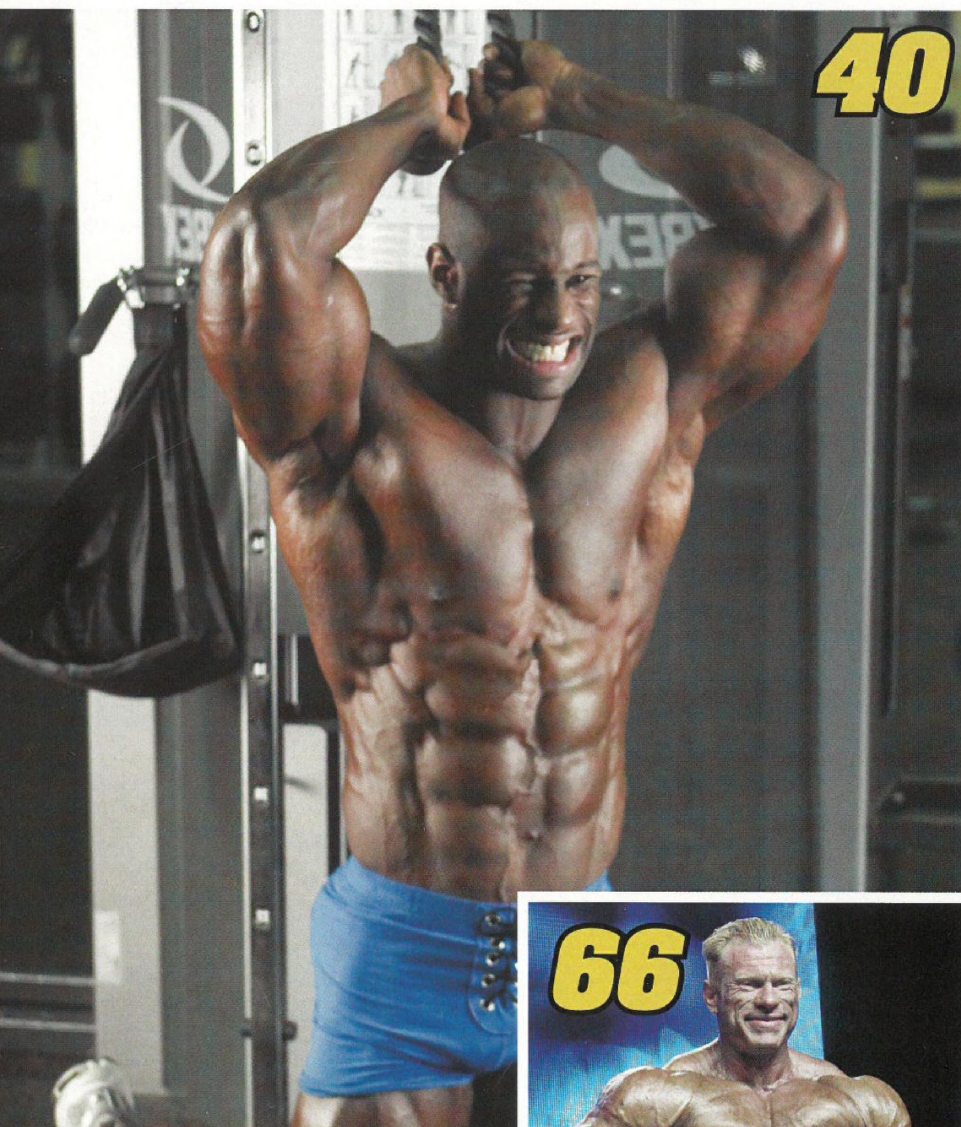


Obsah

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



NA OBÁLCE: ARNOLD SCHWARZENEGGER



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 JOEL STUBBS ODPOVÍDÁ**
Mohutný + vyrýsovaný.
- 20 HIDETADA YAMAGISHI ODPOVÍDÁ**
Boj potravin.
- 21 PIZZA Z OVESNÝCH VLOČEK**
Zjistíte, že i nedietní pokrm může mít svou zdravou alternativu.
- 22 BILL PEARL A JEHO TRICEPSY**
Disponoval jedněmi z nejlepších tricepsů v historii kulturistiky.
- 24 OTÁZKY PRO NEJLEPŠÍ**
Kterého kulturistu obdivujete nebo respektujete a proč?
- 26 PRADÁVNÉ ČÍNSKÉ TAJEMSTVÍ?**
Použití bylin ukazuje na pozitivní vliv hladiny kortizolu a testosteronu.
- 27 SPRÁVNÁ POLOHA HLAVY**
Vhodná pozice páteře může představovat rozdíl mezi skvělým výkonem a nepříjemným zraněním.
- 28 PŘEDSTAVUJEME FINALISTY GP SK**
Ing. Milan Soukup – vítěz ktg. mužů do 40 let a absolutní vítěz soutěže!



32

Z obsahu příštího čísla

Číslo 1/2015 vychází
18. prosince 2014

Budujte s námi objemné paže

- Zvyšte jejich obvod o tři centimetry!

Grand Prix časopisu Svět kulturistiky

- Vyhlášíme XII. ročník této oblíbené soutěže!

OLYMPIA 2014 • Olympia 212 Showdown, Ms. Olympia, Fitness Olympia, Bikiny Olympia, Figure Olympia, Women's Physique a Men's Physique.

Záda jako vrata • 4 cviky pro skvělá záda.

Nejsilnější aminokyselina • Patří mezi nejúčinnější aminokyseliny s rozvětveným řetězcem.

Frank Zane – kulturistický šampion

- Muž, který navždy změnil kulturistiku.

30 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GRAND PRIX XI.

– Z VAŠICH DOPISŮ

Příběhy našich soutěžících, čtenářů, kteří překonali sami sebe.

32 ARNOLDOVY NOHY

Stehna nebyla nikdy Arnoldovou silnou partií, musel se proto uchýlit k neobvyklým tréninkovým metodám...

40 VYBROUŠENÉ BŘICHO

Z fotbalisty kulturistickým šampionem.

50 POSILUJTE SVOJE PAŽE

Supersérie na bicepsy pro rychlé a viditelné výsledky.

60 BITVA O BOULI

Nedovolte sportovní kýle, aby vás vyřadila z tréninku.

66 EVL'S PRAGUE PRO 2014

Vítězem kategorie OPEN se stal Dennis Wolf.

78 9 ZPŮSOBŮ, JAK NARUŠIT BUDOVÁNÍ SVALŮ

Myslíte si, že je váš trénink i jídelníček zcela v souladu s moderními vědeckými přístupy?

84 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Výběr stroje; Paže a předloktí; Vypouklé břicho; Omezený trénink; Konzumace přípravku.

86 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Odvodnění; Systém cvičení. Cvik měsíce: cvičení na TRX.

87 PORADNA ING. JANA SMEJKALA

Trénink na objem nohou; Tělesná hmotnost.

89 PŘEHLED ČLÁNKŮ A INFORMACÍ OTIŠTĚNÝCH V ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY V ROCE 2014