

NA OBÁLCE: KARLOS VEMOLA A ANDI NEUMANNOVÁ, FOTO: JOSEF ADLT, PRODUKCE OBÁLKY: MUDR. FRANTIŠEK ZÁMOLA



SVĚT KULTURISTIKY

Obsah

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

IVAN RUDZINSKYJ

OBSAH

9 NAPSALI JSTE NÁM

Příběhy, nápady a postřehy z vašich dopisů.

10 STALO SE U NÁS

Informace z domova.

18 INFORMACE PRO VÁS

Víte, že...

22 ZEPTEJTE SE ODBORNÍKA

Zvyšte svou výkonnost a zkvalitněte cvičební program.

24 ZPŮSOB CVIČENÍ

Následující čtyři cviky mobilizují páteř, kyčle a hamstringy a pomohou vám zvýšit výkonnost.

26 BUDUJTE

Budujte svaly!

28 ZEPTEJTE SE PROFESIONÁLA

Jak se vypořádat s tím, že svaly paží nerostou.

30 PALIVO

5 triků na podporu spalování tuků.

31 CVIČEBNÍ TIPY

Víte, jak na to?

32 PRO ŽENY

Jak procvičit partii mezi hýžděmi a hamstringy.

33 BODYMARKET

Novinky ze světa výživy.

34 PŘEDSTAVUJEME FINALISTY GP ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY

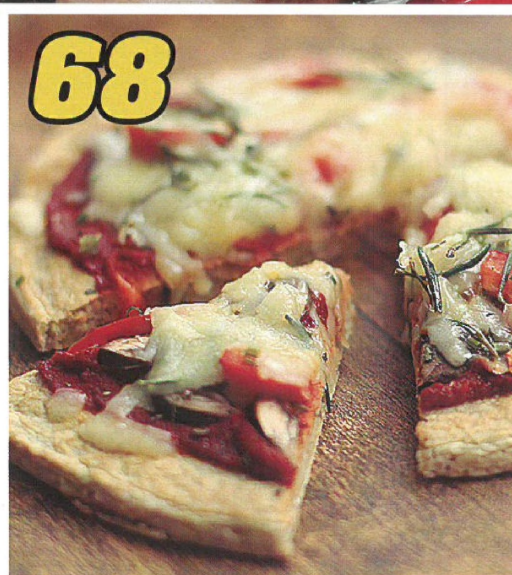
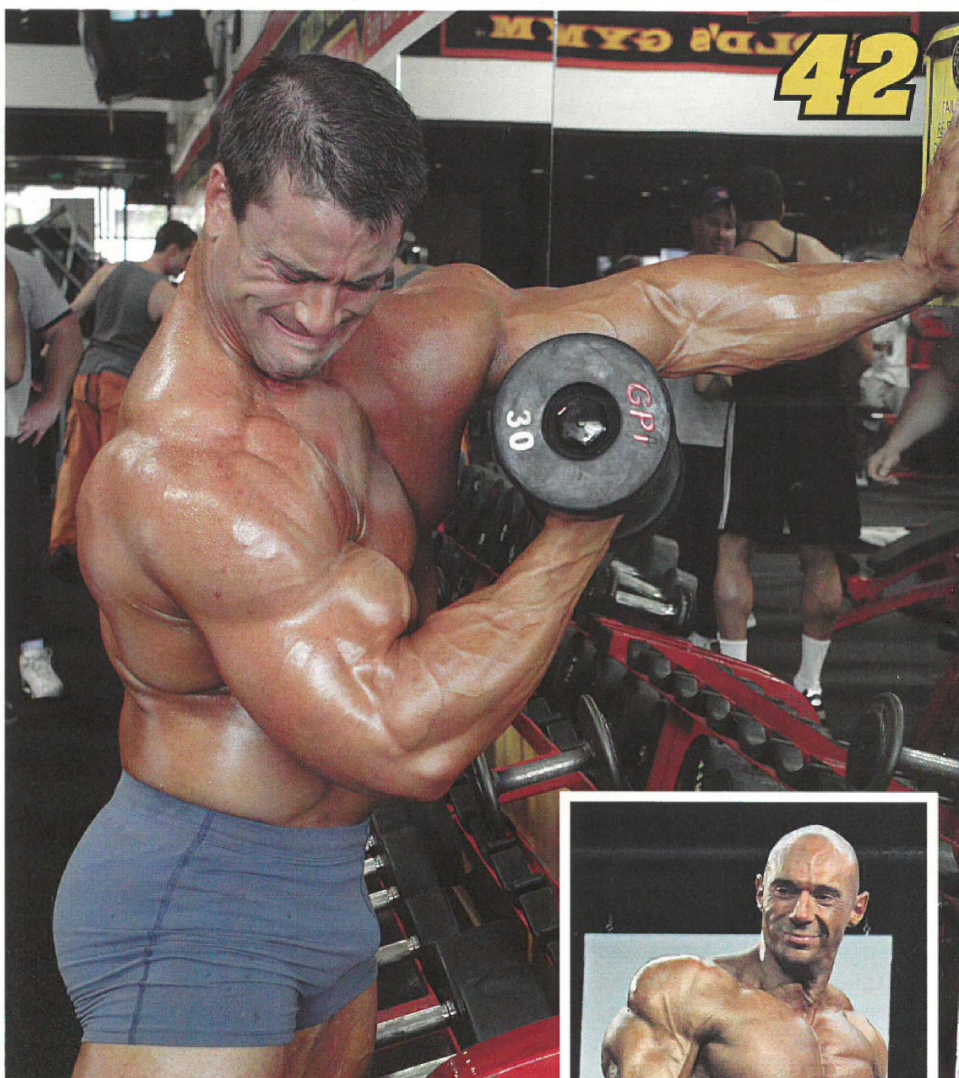
Vítěz Daniel Malý o své přípravě na soutěž.

36 DŘEPLY NA MÍRU

Když dřepy přizpůsobíte svojí tělesné konstituci, máte větší šanci na nárůst svalové hmoty.

42 DVOJITÉ SÉRIE PRO DVOJNÁSOBNĚ RYCHLÝ RŮST SVALŮ

Jak dlouho trvají vaše tréninky?





Číslo 3/2018
vychází
23. února 2018

Z obsahu příštího čísla

Zvolte dokonalý protein •

Ne dovolte, aby vás široká nabídka zahltila.

10 nejlepších funkčních cviků •

Téměř definitivní pořadí nejlepších funkčních cviků, jaké kdy byly vymyšleny.

Vykovejte si hrudník z oceli

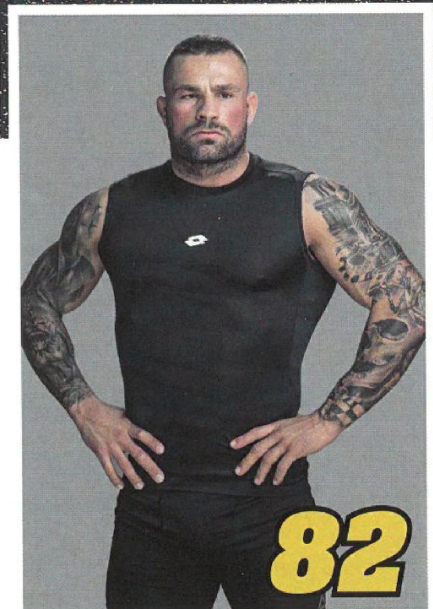
• Každý úspěch je podložen tvrdou prací a je jedno, zda jste profesionál a nebo kondiční cvičenec.

Za méně než 20 minut – z trouby

do žaludku • Připravili jsme pro vás čtyři skvělé, zdravé a navíc opravdu chutné pokrmy, jejichž příprava vám nezabere moc času.

GRAND PRIX PEPA Opava •

Absolutním vítězem se stal Jan Turek.



82

47 JAK VYPRAT OBLEČENÍ NA CVIČENÍ

Jestli se donedávna praní sportovního oblečení nevěnovala příliš velká pozornost, pak je čas to změnit.

48 ROK PROFESIONÁLA... QUO VADIS BODYBUILDING?

Rozhodnutí je na každém sportovci.

50 ANABOLICKÉ AMINOKYSELINY

BCAA nabízí pozitivní ovlivnění hladiny hormonů - zvyšují hladinu testosteronu a snižují kortizol.

51 JAK BOJOVAT S BOLESTÍ PŘI TRÉNINKU

Naše techniky vám pomohou zmírnit bolest způsobenou tvrdým tréninkem.

52 5 OBJEMOVÝCH SUPLEMENTŮ

Podpořte svoji snahu o budování svalové hmoty kvalitními suplementy.

58 ZELENÉ MONSTRUM

Neuvěřitelný Hulk Lou Ferrigno.

64 PARTNER CUP 2017

Absolutními vítězi se stali Pavel Vacek, Róbert Kohút a Andrea Moleková.

68 VAŘÍME S PROTEINOVÝM PRÁŠKEM

Už máte koktejlů plné zuby? Je čas začít trochu čarovat s proteinovým práškem.

73 TRÉNINK SE ZLATÝM ORLEM

Tom Platz a Margita Zámolová při tréninku nohou.

74 DO FORMY DÍKY AEROBNÍMU TRÉNINKU

Naučte se, jak manipulovat s klíčovými prvky svého aerobního programu.

82 KARLOS VEMOLA

„Kulturistika byla na počátku mé sportovní kariéry.“

86 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Počet opakování; Přestávka mezi sériemi; Pyramida; Procento tuku.

88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Rozdělení příjmu stravy; Tělesná váha. Cvik měsíce; Střídavé přitahování nohou v planku.

90 JSOU VŠECHNY ZDROJE OMEGA-3 MASTNÝCH KYSELIN ROVNOCENNÉ?

V současné době se těší stále větší pozornosti.