

Obsah

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

NA OBÁLCE: JAN TUREK
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 ZEPTEJTE SE ODBORNÍKA

Kulturista jako sportovec.

20 ZPŮSOB CVIČENÍ

Vše o mrtvém tahu.

21 BUDUJTE

Co si obout do posilovny a na běh?

22 CVIČEBNÍ TIPY

Víte, jak na to?

23 PRO ŽENY

Proč máte ztuhlé hamstringy?

24 DO FORMY

Myslete: rychleji

25 TRÉNINKOVÁ STRATEGIE

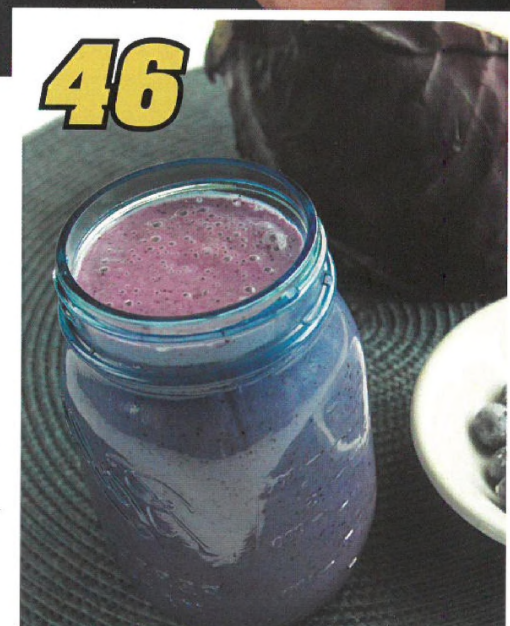
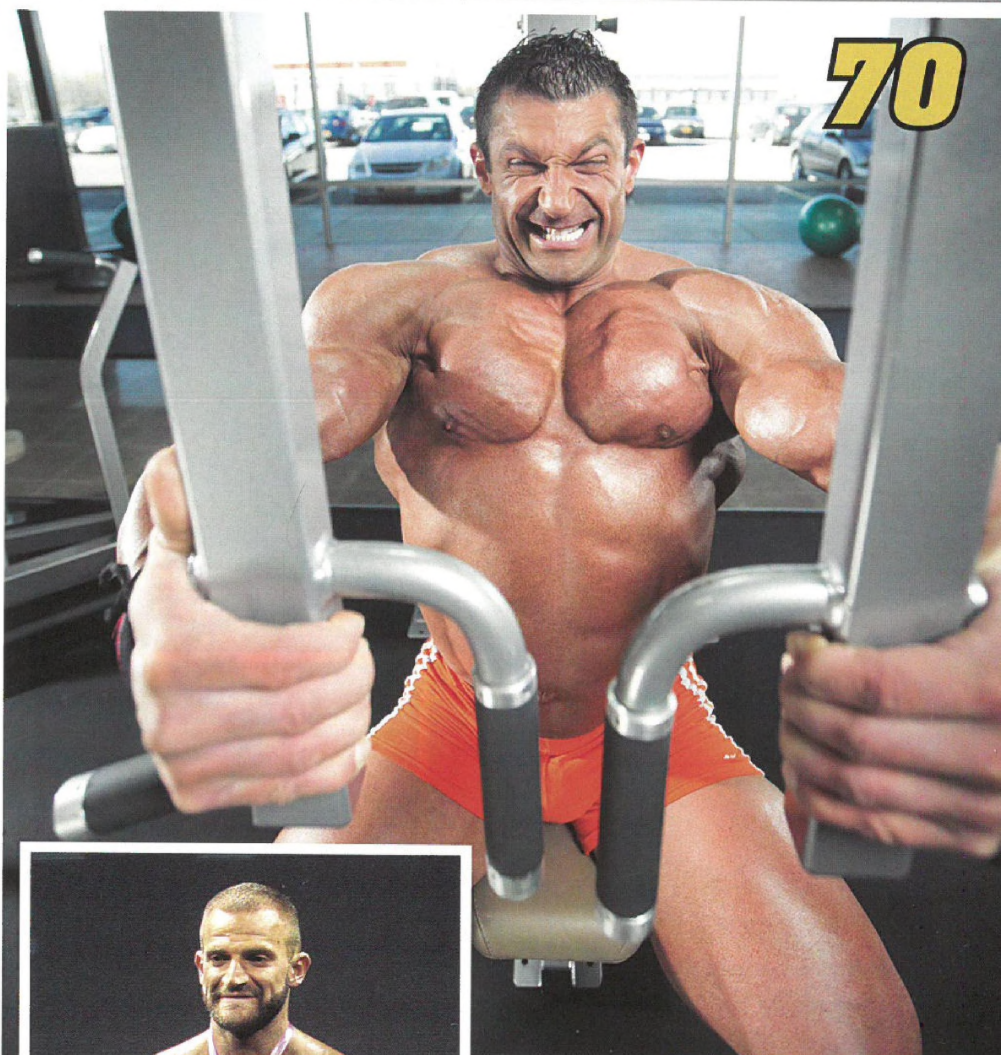
Pět způsobů, jak zvýšit sílu.

26 BODYMARKET

Novinky ze světa výživy.

28 ZVOLTE DOKONALÝ PROTEIN

Nedovolte, aby vás široká nabídka zahltila.





Z obsahu příštího čísla

Číslo 4/2018
vychází
23. března 2018

Nepodceňujte trénink předloktí •
Mohla by to být velká chyba!

33 věcí, které změnilly kulturistiku •
Do historie se nesmazatelně zapsaly a budoucnost daného odvětví ovlivnily jednou pro vždy.

Nezranitelné kotníky • *Vyhnete se problémům a zranění pomocí posilovacích cviků, které zajistí prevenci poranění a zlepšení vaší výkonnosti.*

10 (dalších) nejlepších cviků na záda •
Dejte jim v tréninku šanci a vybudujte si mohutné a silné zádové svalstvo.

Trénink paží • *Úskalí objemového tréninku.*



32 DALŠÍCH 10 NEJLEPŠÍCH CVIKŮ NA HRUDNÍK

I tyto cviky vám pomohou k pevnému a silnému hrudníku.

40 TRÉNUJTE CHYTŘE

Tři nezbytné elementy, které zkvalitní váš trénink a zvýší výkonnost.

46 NOVÉ NEVŠEDNÍ KOKTEJLY

Popadněte mixér a připravte si delikátní koktejly, které boří všechna dosavadní pravidla.

54 GRAND PRIX PEPA OPAVA

Absolutním vítězem se stal Jan Turek.

64 CVIKY NA POSÍLENÍ TRUPU, KTERÉ JSTE NIKDY NEZKOUŠELI.

Tyto cviky zlepši vaši výkonnost a umožní vám vypracovat svalstvo trupu.

70 VYKOVEJTE SI HRUDNÍK Z OCELI

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

78 10 NEJLEPŠÍCH FUNKČNÍCH CVIKŮ

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

86 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Začátečník; Široká ramena; Zaostávající svalová partie.

88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Pomoc! Váha se zastavila; Cvičení a menstruace; Váha po porodech. Cvik měsíce: Criss cross s klouzavými podložkami.

90 PROČ BYCHOM MĚLI PÍT ZELENÝ ČAJ

Mimořádné účinky na zdraví sportovce.