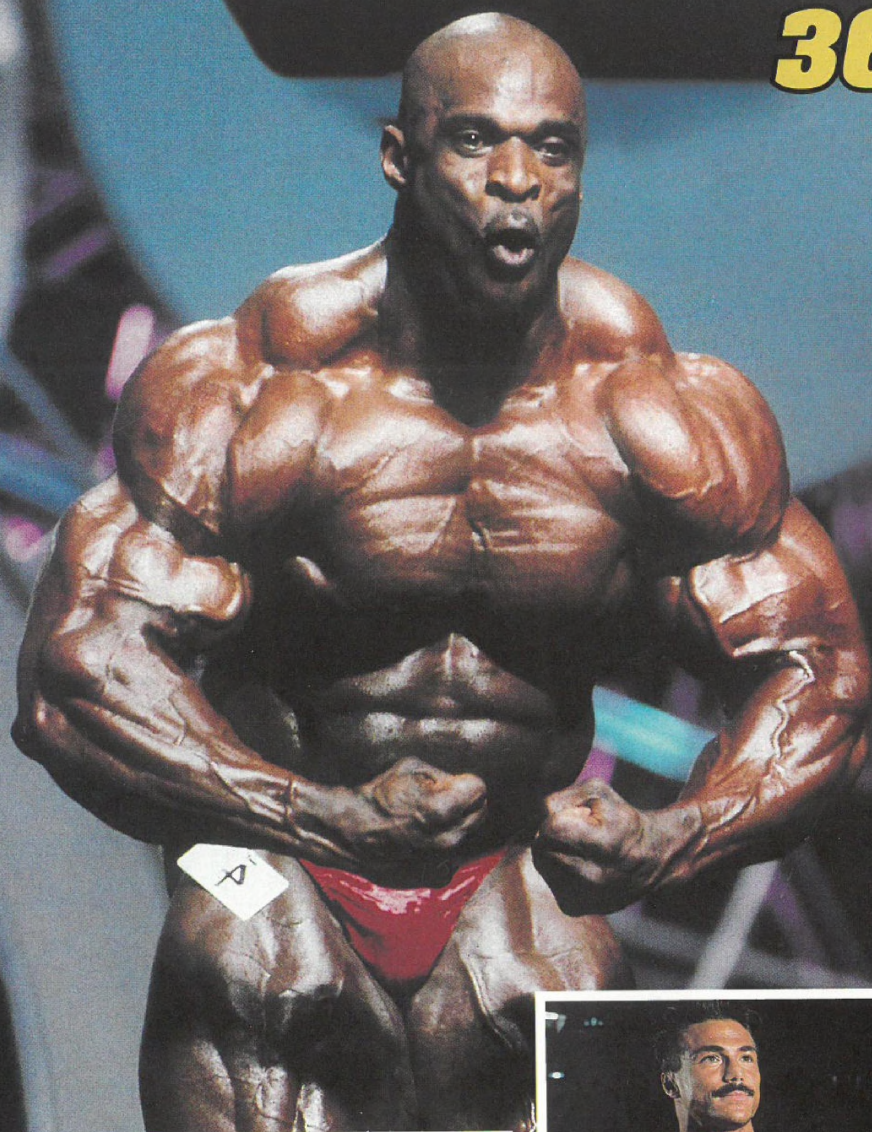


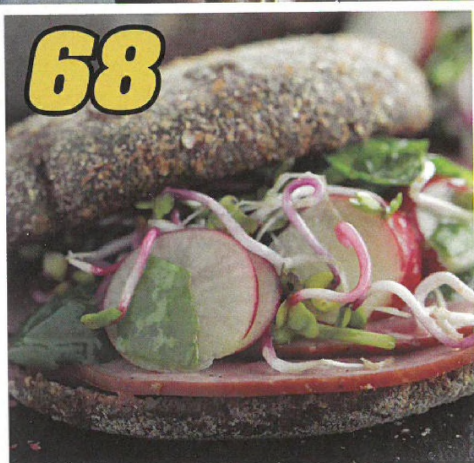
Obsah

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



36

68



28

NA OBÁLCE: ROMAN VAVREČAN
A EVA HAVELKOVÁK
FOTO: JOSEF ADLT

OBSAH

- 7 NAPSALI JSTE NÁM**
Příběhy, nápady a postřehy z vašich dopisů.
- 8 STALO SE U NÁS**
Informace z domova.
- 10 INFORMACE PRO VÁS**
Víte, že...
- 15 TIPY PRO VÁS**
Užitečné informace.
- 16 ZEPTEJTE SE ODBORNÍKA**
Vyrýsování a doladění detailů...
- 18 ZPŮSOB CVIČENÍ**
Jak cvičit na kruhách.
- 19 BUDUJTE**
Stovkové vyčerpání.
- 20 PRO ŽENY**
Čtyři týdny do cíle.
- 22 DO FORMY**
Periferní srdeční akce a spalování tuků.
- 23 BODYMARKET**
Novinky ze světa výživy.
- 24 NADĚJNÍ SPORTOVCI**
Miloslav Král a Zuzana Uhlířová.
- 26 MOBILITA**
Všechno máte ve svých rukách.
- 27 CVIČTE**
Navození rovnováhy.
- 28 NEPODCEŇUJTE TRÉNINK PŘEDLOKTÍ**
Mohla by to být velká chyba!
- 34 NENÍ CVIČENÍ JAKO CVIČENÍ**
Široká veřejnost si začíná uvědomovat důležitost a pozitivní přínos sportu všeobecně.

58



Z obsahu příštího čísla

Číslo 5/2018
vychází
24. dubna 2018

Síla skrytá ve vitamínech •

5 nezbytných živin, které byste měli znát.

Zdokonalte každé opakování • Vytěžte ze svých tréninků maximum – hned teď – díky jednoduchým úpravám.

Sláva bílé • Konzumovat nízkotučné, odtučněné nebo pinotučné mléko?

Dorian Yates – opravdový Brit • V dobách své největší slávy vážil 120 kg při své výšce 178 cm.

Skvělý „V“ tvar můžete mít i vy • Kulturisté mají specifické tvary, které je odlišují od necvičících lidí.



36 33 VĚCÍ, KTERÉ ZMĚNILY KULTURISTIKU

Do historie se nesmazatelně zapsaly a budoucnost daného odvětví ovlivnily jednou pro vždy.

54 NEZRANITELNÉ KOTNÍKY

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

58 10 (DALŠÍCH) NEJLEPŠÍCH CVIKŮ NA ZÁDA

Dejte jim v tréninku šanci a vybudujte si mohutné a silné zádové svalstvo.

66 5 ZPŮSOBŮ, JAK SE ROZCVIČIT

Svaly, šlachy a klouby musí být připravené na tréninkovou zátěž.

68 VLÁKNINA

Způsoby, jak nenápadně zvýšit příjem vlákniny ve stravě.

74 PRÁVO ELEKTROLYTŮ

Maximalizujte výkonnost a dosáhněte skvělých výsledků díky správnému dávkování klíčových minerálů.

76 BENCH PRESS = MOHUTNÝ HRUDNÍK + BOLAVÁ RAMENA

Jaké zranění je mezi kulturisty nejčastější?

80 FAKTORY RŮSTU

Výživové, tréninkové a suplementové strategie, které vám pomohou zvýšit produkci růstového hormonu.

86 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Zvýšení tělesné hmotnosti; Supersety; Techniky cvičení.

88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Prsa a zadeček; Bolest třísel; Cvičení po císařském řezu; Tělesná hmotnost. Cvik měsíce: Kolébka.

90 PŘIJMĚTE VHODNÉ ŽIVINY PO NÁROČNÉM TRÉNINKU.

Nezapomeňte je svému tělu včas zajistit.