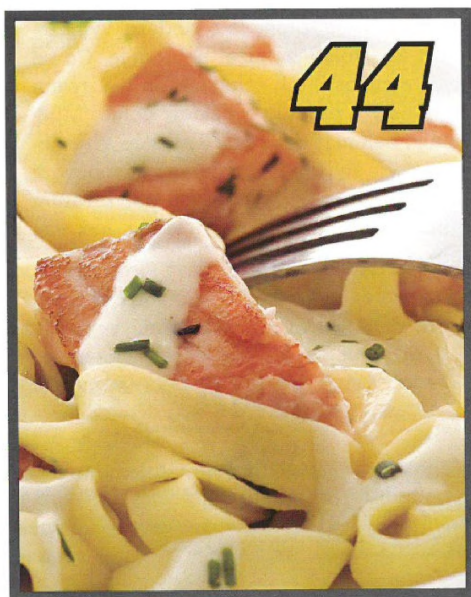
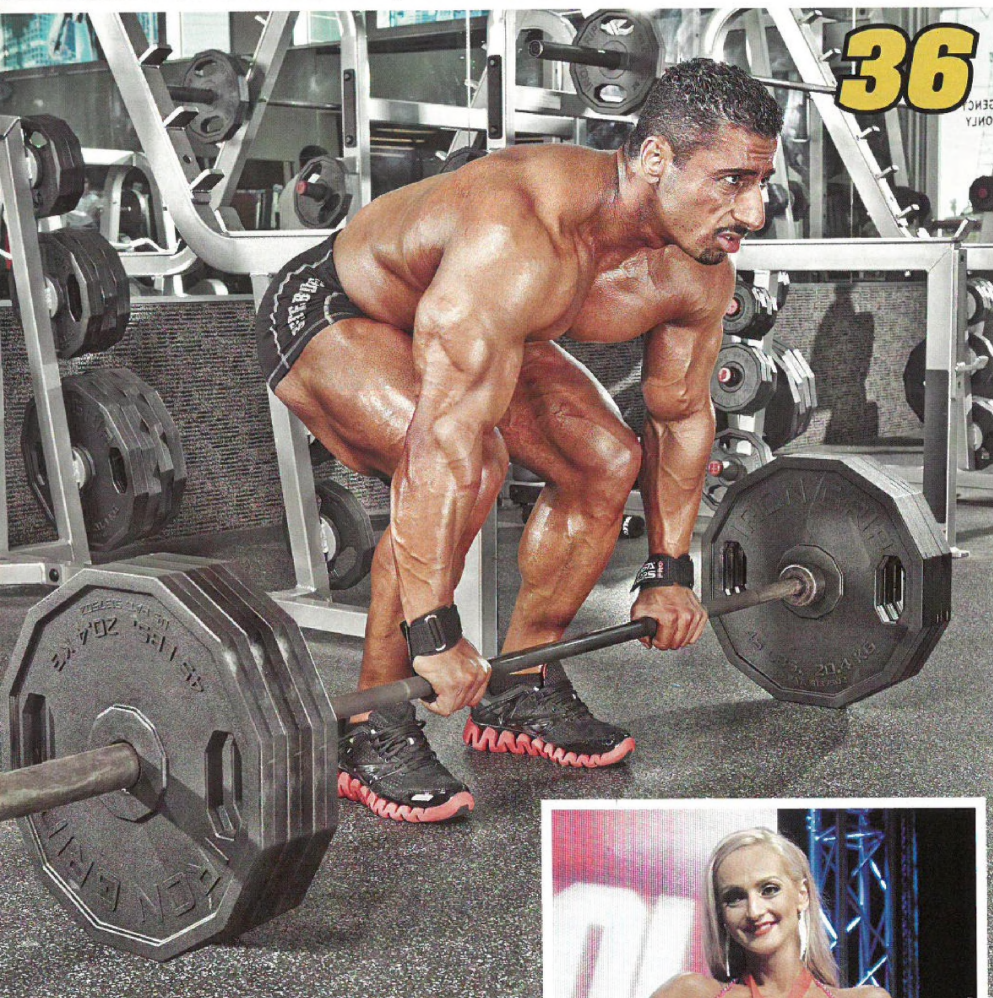


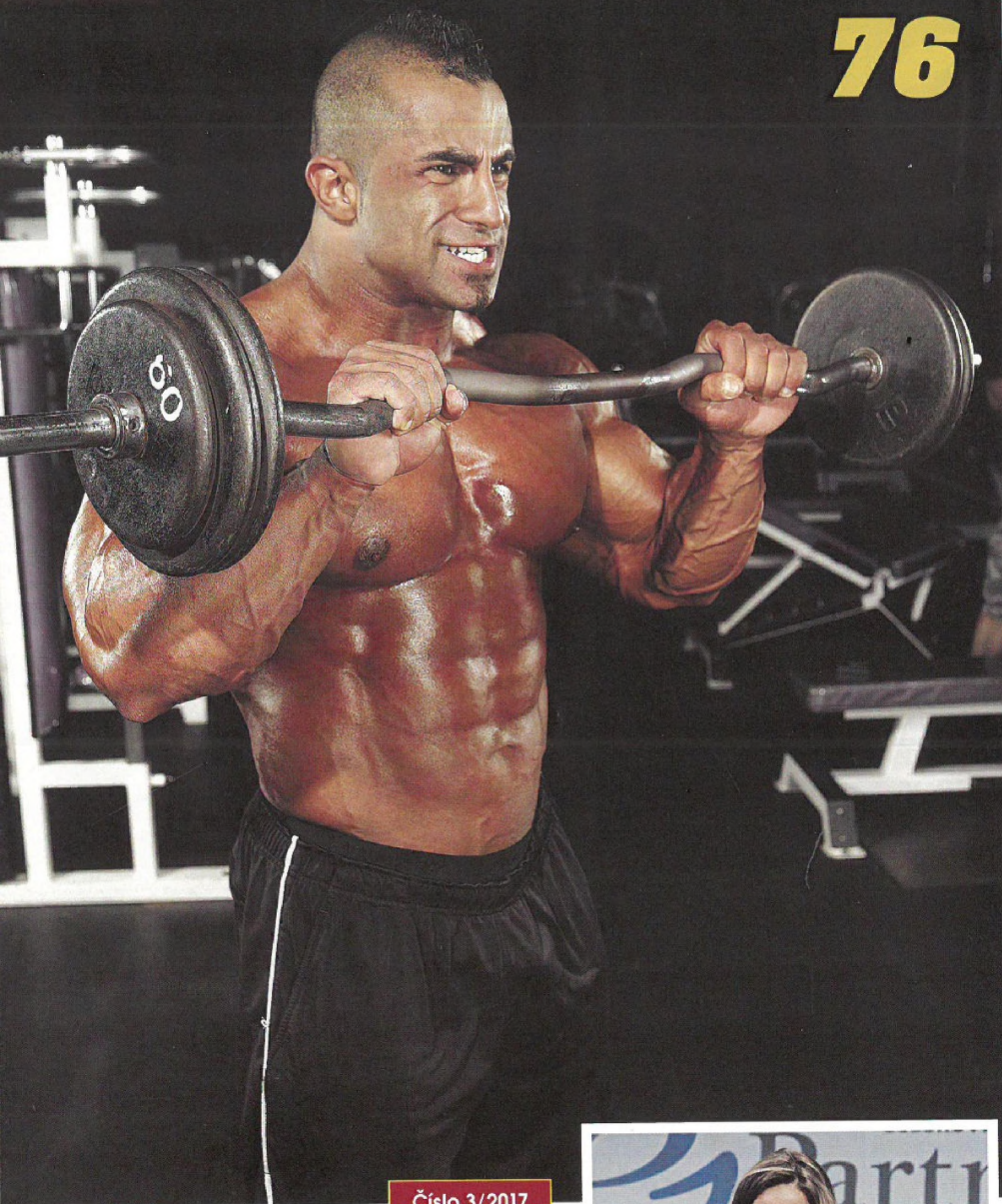
Obsah

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

NA OBÁLCE: PAVEL BERAN
FOTO: JOSEF ADLT

OBSAH

- 9 NAPSALI JSTE NÁM**
Příběhy, nápady a postřehy z vašich dopisů.
- 10 STALO SE U NÁS**
Informace z domova.
- 16 INFORMACE PRO VÁS**
Víte, že...
- 20 ZEPTĚJTE SE ODBORNÍKA**
Odpovídá King Kamali.
- 22 TRÉNINK**
5 způsobů, jak zvýšit výkonnost při shybech.
- 23 VÝŽIVA**
Věděli jste, že...
- 24 BUDUJTE**
Dvoufázový trénink.
- 26 ZPŮSOB CVIČENÍ**
Základy nadhozu.
- 28 SPALUJTE**
Sacharidový mýtus.
- 29 BODYMARKET**
Novinky v suplementech.
- 30 VYZKOUŠEJTE**
Jak (opravdu) budovat vytrvalost.
- 32 GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY**
Čtrnáctý ročník oblíbené soutěže právě startuje!
- 34 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GRAND PRIX XIII. – Z VAŠICH DOPISŮ**
Příběhy našich soutěžících, čtenářů, kteří překonali sami sebe.



Číslo 3/2017
vychází
23. února 2017

Z obsahu příštího čísla

Kreatin • Dokonalý průvodce.

Lýtka • Jak na vzdorující svalovou partii, abyste dosáhli požadovaného cíle.

Kombinace suplementů • Představíme vám suplementy, které jsou určeny pro budování postavy, po níž opravdu toužíte.

Budování břišních svalů • Znáť anatomii břišních svalů je pro jejich rozvoj velmi důležité!

Výživa pro příznivce CrossFit tréninku
• Užívejte osvědčené látky, které vám umožní navýšit vaši výkonnost.

Hrudník šampiona • Nikdy nekončící zdroj inspirace – jak si slavný Rakušan vybudoval nejmohutnější hrudník světa.



72

36 NELÍTOSTNÝ ÚTOK NA ZÁDA

Zapojte zádové svaly s profesionálem, který je znám i u nás, Ahmadem Ahmadem.

44 VŠE O SACHARIDECH

Měli byste o nich vědět co nejvíce, uvědomit si, proč jsou důležité a jak s nimi zacházet, abyste dosáhli svých cílů.

50 EVLS PRAGUE SHODDOWN 2016

Medailová umístění našich sportovců.

52 JÍDLO BUDOUČNOSTI

Jste připraveni dozvědět se, co bude v příštích desetiletích nového na poli sportovní výživy?

58 BŘICHO

Pevné, vyrýsované břicho chce určitě každý!

66 VYBUDUJTE SI HRUDNÍK SVÝCH SNŮ

Prsní svaly mohou vaši postavu obohatit nebo jí vzhledově uškodit.

72 PARTNERS CUP 2016 ČELÁKOVICE

Zájem o soutěž byl obrovský!

76 BUDUJTE MOHUTNÉ BICEPSY

V průběhu profesionální objemové fáze objevil Fouad Abiad recept na budování mohutných paží.

86 STÁLE VE FORMĚ

Dosáhněte vytyčených cílů.

87 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Svalová hmota; Ramena a záda; Předloktí.

88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Tělesná hmotnost; Viditelné výsledky. Cvik měsíce: Stahování kladky napnutýma rukama

90 NÁZORY

Vyberte si správné fitness.