

Obsah

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

NA OBÁLCE: NIKOL RASZYKOVÁ
FOTO: JOSEF ADLT

OBSAH

- 9 NAPSALI JSTE NÁM**
Příběhy, nápady a postřehy z vašich dopisů.
- 10 STALO SE U NÁS A NA SLOVENSKU**
Informace z domova.
- 16 INFORMACE PRO VÁS**
Víte, že...
- 20 ZEPTEJTE SE ODBORNÍKA**
Cvičení s kladkou.
- 22 VÝŽIVA**
Tři nezbytné víceúčelové potraviny.
- 24 TRÉNINK**
Silný start.
- 26 BUDUJTE**
Síla v tlacích nad hlavou.
- 27 SPALUJTE**
Spalujte tuky, neplýtvajte časem.
- 28 VYZKOUŠEJTE**
Zlepšíte výkon v provedení kliků.
- 29 BODYMARKET**
Novinky v suplementech.
- 30 ZPŮSOB CVIČENÍ**
Trénujte s hokejisty.
- 32 GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY**
Čtrnáctý ročník oblíbené soutěže právě startuje!
- 34 KREATIN**
Dokonalý průvodce.
- 38 PŘEDSTAVUJEME FINALISTY GP ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY**
Michal Rolínek – Vše je otázkou zdraví.



54

Číslo 4/2017
vychází
23. března 2017

Z obsahu příštího čísla

Závody o skvělé paže • Ken Jackson
o tréninku svých paží.

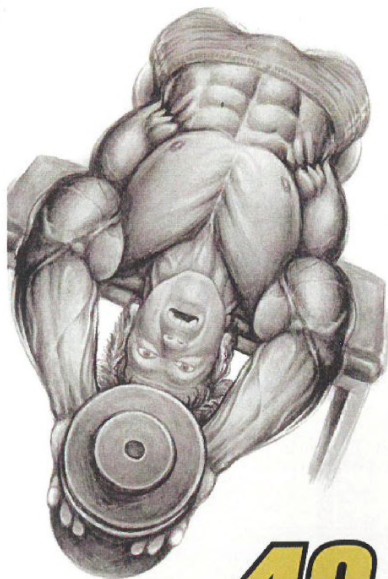
Jak přežít v restauraci • Zdravá dieta ještě
neznamená, že se nemůžete najíst mimo
domov.

Průvodce funkčním tréninkem •
Nezanedbávejte cvičení s váhou vlastního
těla.

Velký hrudník, malá prsa • Někdy může mít
nepolevující úsilí o budování svalů škodlivé
následky.

Ramena a horní trapéz • Pokud nemůžete
zúžit boky, zaměřte se na rozšíření ramen.

Potraviny pro vaši sílu. • Využijte speciálně
upravené recepty, díky nimž se z nedietních
pokrmů stanou jídla přátelská pro váš
svalový rozvoj.



40

40 HRUDNÍK ŠAMPIONA
Nikdy nekončící zdroj inspirace – jak si slavný Rakušan vybudoval nejmohutnější hrudník světa.

48 KOMBINACE SUPLEMENTŮ
Představíme vám suplementy, které jsou určeny pro budování postavy, po níž opravdu toužíte.

54 LÝTKA
Jak na vzdorující svalovou partii, abyste dosáhli požadovaného cíle.

60 FOTO PORTRÉT – NIKOL RASZYKOVÁ
Česká profesionálka kategorie bikiny.

62 BUDOVÁNÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ
Znáť anatomii břišních svalů je pro jejich rozvoj velmi důležité!

68 SUPLEMENTY PRO PŘÍZNIVCE CROSSFIT TRÉNINKU
Užijte osvědčené látky, které vám umožní navýšit vaši výkonnost.

70 GRAND PRIX PEPA OPAVA
Absolutním vítězem se stal Andrzej Kolodziejczyk z Polska.

76 NASTARTUJTE SVŮJ TRÉNINK
Pokud chcete budovat svalovou hmotu, sílu a kondici během co nejkratší doby, držte se těchto 10 základních strategií.

84 BĚH V KULTURISTICE
Kulturisté nenávidí běh – boj se zranění a ztráty svalové hmoty.

88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU
Císařský řez; Křečové žíly; Zpevnění zadečku. Cvik měsíce: Zakopávání s kladkou.

90 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO
Crossový treňažer; Zvýšení tělesné hmotnosti.