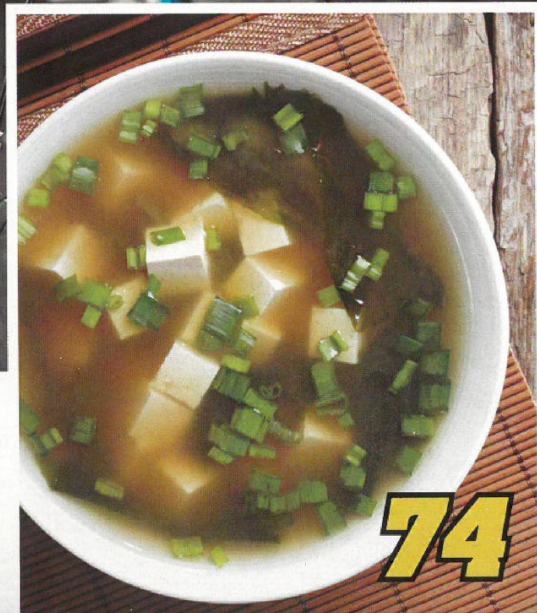
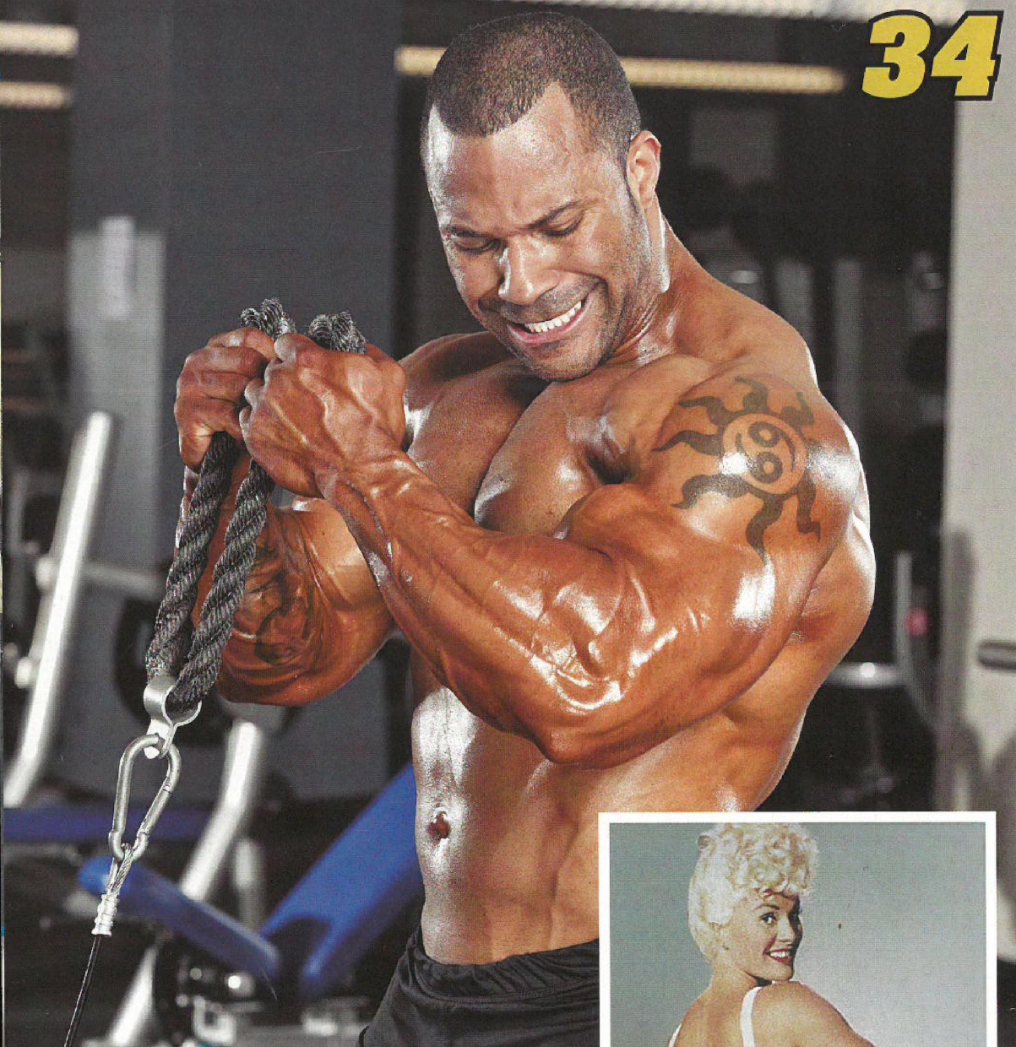


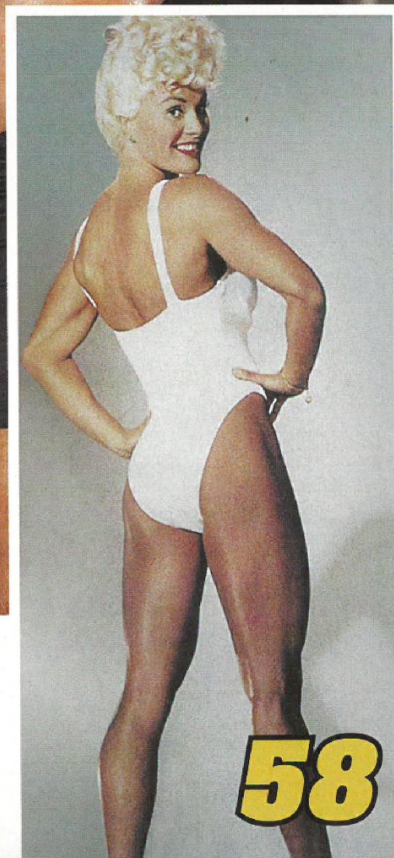
Obsah

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

34



74

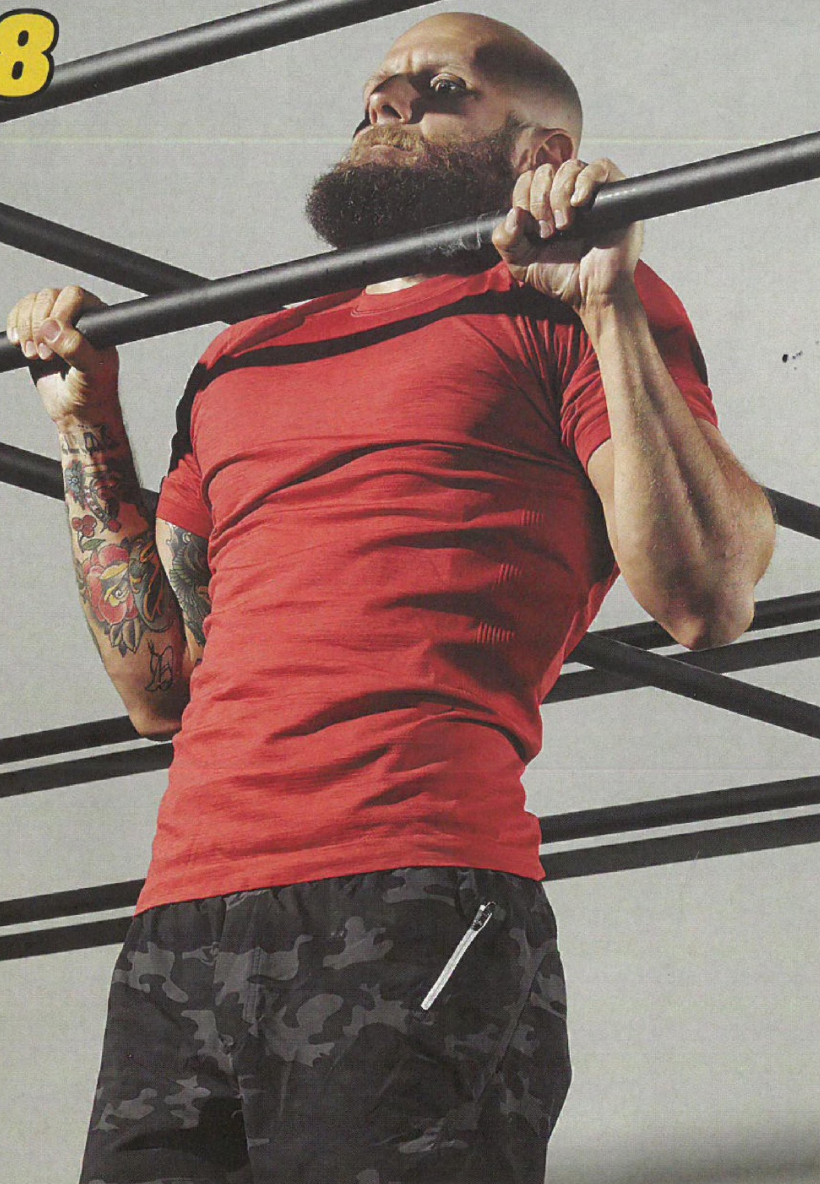


58

NA OBÁLČE: PETER TATARKA, TIMEA
TRAJTELOVÁ A VERONIKA GULAŠOVÁ
FOTO: IVAN PAVLIŠKO

OBSAH

- 9 NAPSALI JSTE NÁM**
Příběhy, nápady a postřehy z vašich dopisů.
- 10 STALO SE U NÁS**
Informace z domova.
- 12 ÚSPĚCH ZA MOŘEM**
Jiří Vilímeček a Alexandra Voronina získali samá prvenství!
- 14 INFORMACE PRO VÁS**
Víte, že...
- 18 ZEPTEJTE SE ODBORNÍKA**
Pravda o tréninku tricepsů.
- 20 VÝŽIVA**
Věděli jste, že...
- 21 TRÉNINK**
Provádíte dřepy?
- 24 BUDUJTE**
Maximální potenciál.
- 26 ZPŮSOB CVIČENÍ**
Oblékněte si zátěž.
- 28 SPALUJTE**
Komplexní plán pro vyrýsovanou postavu.
- 30 VYZKOUŠEJTE**
Vykročte pro svalovou hmotu.
- 31 PRO ŽENY**
Čas na shyby.
- 32 KOUTEK ZAJÍMAVOSTÍ**
Hvězdy sociálních sítí.
- 33 BODYMARKET**
Novinky v suplementech.
- 34 ZÁVODY O SKVĚLÉ PAŽE**
Ken Jackson o tréninku svých paží.
- 44 JAK PŘEŽÍT V RESTAURACI**
Zdravá dieta ještě neznamená, že se nemůžete najíst mimo domov.



Z obsahu příštího čísla

Číslo 5/2017
vychází
22. dubna 2017

Předvyčerpejte ramena • Tajemství super širokých deltů – klasické série na to nestačí!

Přehled suplementace pro sportovce

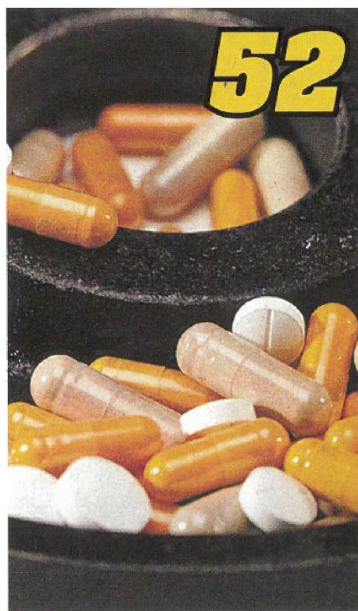
• Suplementy, které vám pomohou zvýšit výkonnost a vytěžit z každého tréninku maximum.

Maximální síla • I když se neúčastníte siláckých soutěží a nezvedáte auta bez heveru, brutální síla vám může být užitečná.

Volejte záchranku – 155! • Jak přežít náročný trénink.

Trénink hrudníku • Předkládáme vám vysoce efektivní tréninky, máte tak příležitost svoje prsní svaly rozvinout na základě jejich individuálních genetických vlastností.

52



50 GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY

Čtrnáctý ročník oblíbené soutěže právě startuje!

52 VYRÝSUJTE POMOCÍ SPALOVAČŮ TUKŮ

Moderní spalovače tuků vám pomohou urychlit metabolismus, spálit více kalorií a odbourat nežádoucí tuk mnohem bezpečněji než dřív.

58 CORY EVERSON

Ze smrtelné postele k velkému úspěchu.

64 VELKÝ HRUDNÍK, MALÁ PRSA

Někdy může mít nepolevující úsilí o budování svalů škodlivé následky.

68 POTRAVINY PRO VAŠI SÍLU

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

72 GP SK 2016

– JITKA HASALOVÁ

Šokující změna naší soutěže.

74 PRŮVODCE SVĚTEM PROBIOTIK PRO KULTURISTY

Ve střevěch máte miliardy bakterií a právě ony mohou podpořit nebo naopak narušit váš trénink.

78 PRŮVODCE FUNKČNÍM TRÉNINKEM

Pokud zařazujete po většinu roku základní kulturistické cviky, může se stát, že zanedbáte tu oblast tréninku, která se skládá ze cviků prováděných s vahou vlastního těla.

87 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Úprava postavy; Ramena a jejich šíře.

88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Operace páteře; TRX; Sedavé zaměstnání. Cvik měsíce: Hmitání rukama.

90 NÁZORY

Fitness marketing – 1. část.