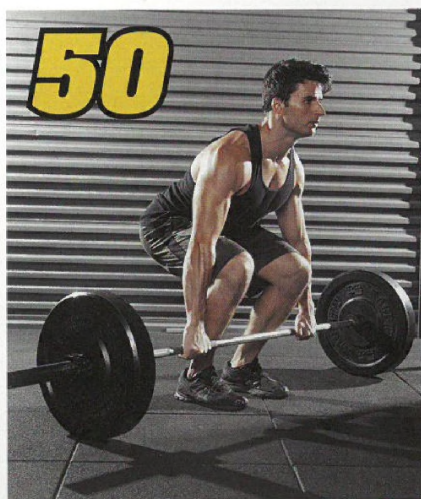
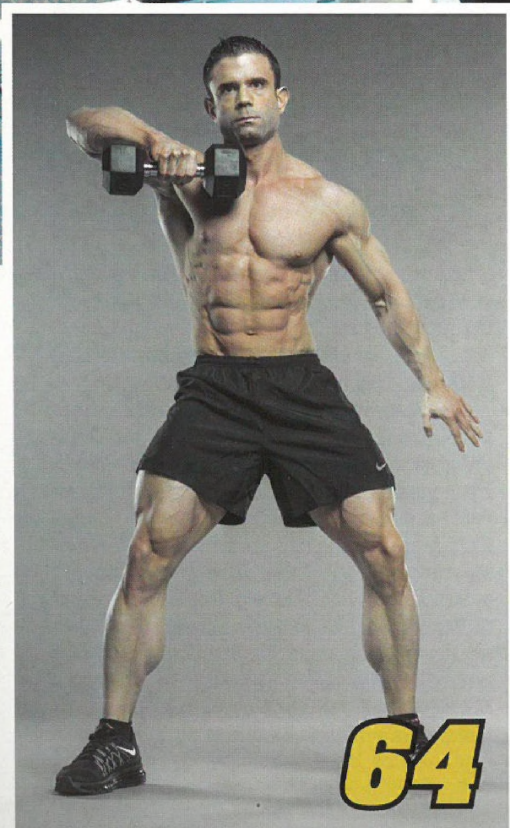
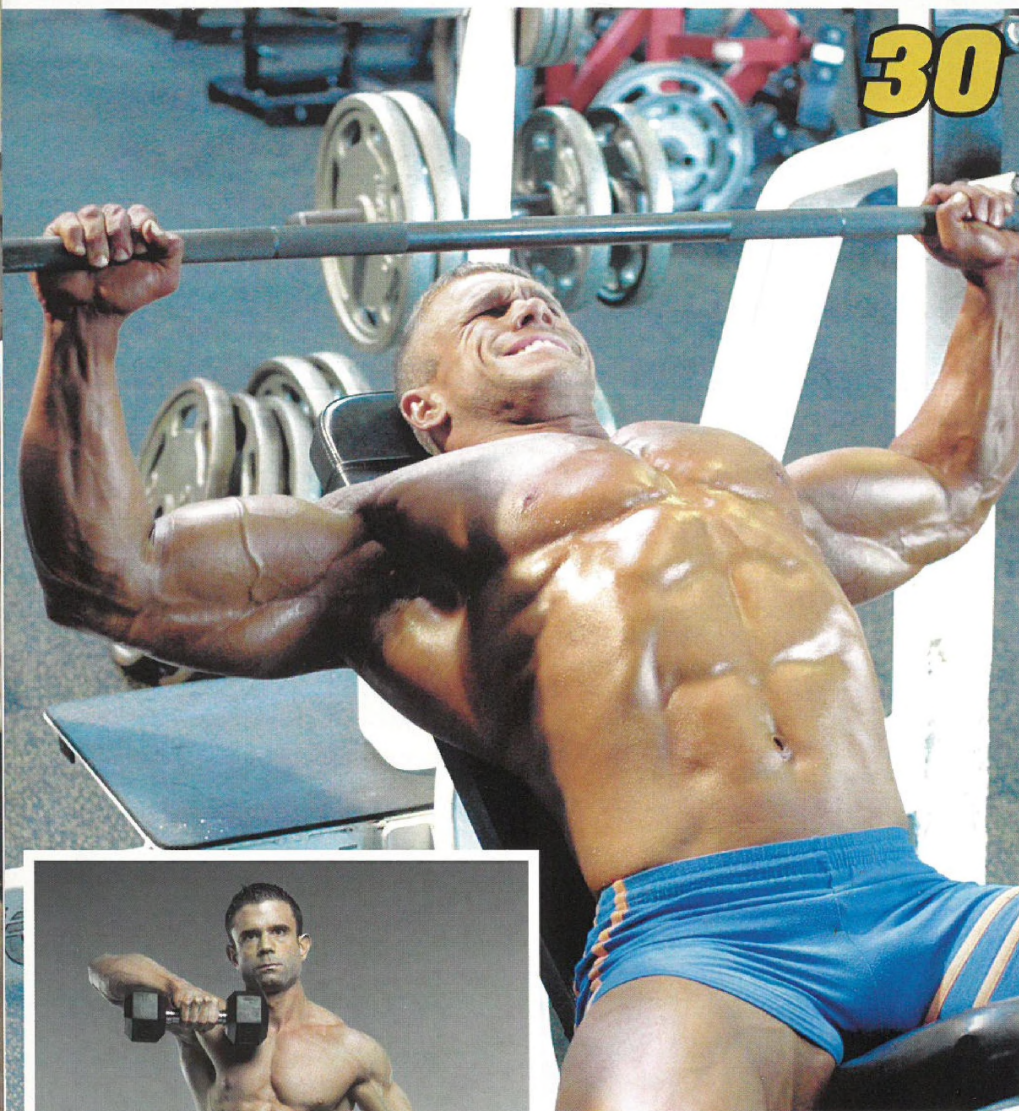


Obsah

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



NA OBÁLCE: ARNOLD SCHWARZENEGGER



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...
- 16 ZEPTEJTE SE ODBORNÍKA**
Joel Stubbs: „Tohle je můj recept na budování hmoty a jaký je váš?“
- 18 VÝŽIVA**
Věděli jste, že...
- 20 TRÉNINK**
Tréninkem budujte odolnost.
- 22 ZPŮSOB CVIČENÍ**
Trénink ve špičce.
- 24 ZEPTEJTE SE ODBORNÍKA**
Tvrdě, s velkou váhou + chytře.
- 26 BUDUJTE**
Čím širší, tím lepší.
- 27 MAXIMÁLNÍ VÝKON**
Chyby, které minimalizují vaše maximum.
- 28 VYZKOUŠEJTE**
Ještě výš.
- 29 KULTURISTIKA DNES A ZA ARNOLDOVÝ ÉRY**
Jak se změnila?
- 30 PRAVĚKÝ TRÉNINK**
Budujte postavu, se kterou se můžete postavit do ringu!



74

Číslo 6/2017
vychází
23. května 2017

Z obsahu příštího čísla

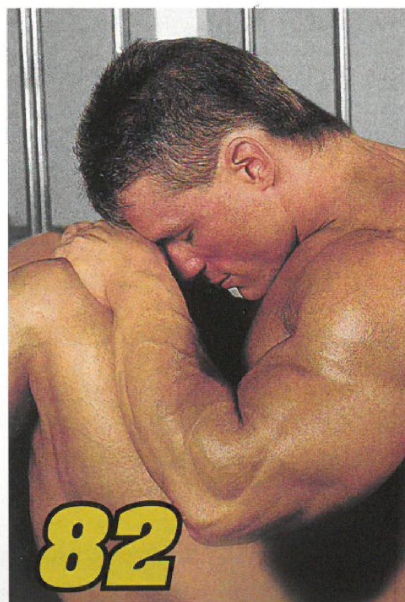
Milan Šádek: „Pokud chcete být nejlepší, musíte chtít to nejlepší!“ • Na absolutní vrchol profesionální kulturistiky vede dlouhá cesta.

Pět objemových suplementů • Podpořte svoji snahu o budování svalové hmoty kvalitními suplementy.

Vybudujte si kvalitní ramena • Profesionál Keith Williams se s vámi podělí o svůj trénink.

Zdraví je sportovcova nejcennější komodita • Roman Vavrečan, vítěz Diamond Cupu, podpořil Světový den ledvin.

Vybudujte si skvělé bicepsy • Kdo by řekl, že tak malé svaly zvládnou tak náročnou práci?



82

**38 PŘEDVYČERPEJTE
RAMENA**

Tajemství super širokých deltů – klasické série na to nestačí!

**44 GRAND PRIX ČASOPISU
SVĚT KULTURISTIKY**

Prodloužen termín přihlášek pro kategorii mužů.

**46 PŘEHLED
SUPLEMENTACE PRO
SPORTOVCE**

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

50 MAXIMÁLNÍ SÍLA

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

64 JARNÍ TRÉNINK

Někdy je obtížné zakončit objemovou fází. Pomůžeme vám zbavit se nadbytečných kilogramů a být do léta ve formě.

74 HRUDNÍK

Předkládáme vám vysoce efektivní tréninky a máte příležitost svoje prsní svaly rozvinout na základě jejich individuálních genetických vlastností.

**82 VOLEJTE ZÁCHRANKU
– 155!**

Jak přežít náročný trénink.

**88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY
S LEOU VRŠECKOU**

Zadeček; Boky; Po porodu. Cvik měsíce: Rotace na stroji.

**90 PTEJTE SE, ODPOVÍM
PŘÍMO**

AB Gymnic; Stagnace.