

## Obsah

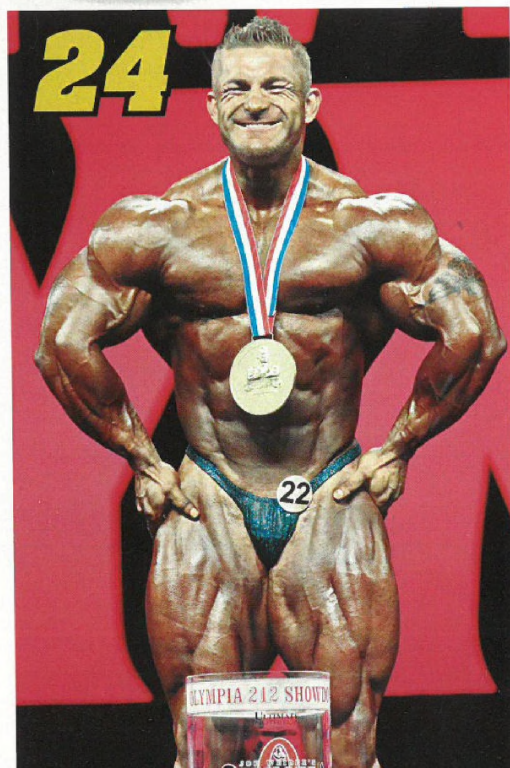
www.svetkulturistiky.cz | e-mail: rudzinskyj@svetkulturistiky.cz



34



24



66

NA OBÁLCE: LUKÁŠ OSLADIL  
FOTO: BILL COMSTOCK

## 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...
- 18 ZEPTĚJTE SE EXPERTA**  
Plán hry pro růst svalů.
- 19 BODYMARKET**  
Novinky v suplementech.
- 20 BUDUJTE**  
Nahradte komplikovaný cvičební systém tímto jednoduchým objemovým tréninkem.
- 21 GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY**  
Vyhlášíme XIII. ročník naší motivační soutěže!
- 22 PŘEDSTAVUJEME FINALISTY GP ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY**  
Jindřich Linhart: „Místo posouvání hranic hraním her, posouvám své vlastní hranice.“
- 23 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GRAND PRIX XII. – Z VAŠICH DOPISŮ**  
Příběhy našich soutěžících – čtenářů, kteří překonali sami sebe.
- 24 OLYMPIA 2015**  
Olympia 212 Showdown, Fitness Olympia, Bikiny Olympia, Figure Olympia, Women's Physique a Men's Physique Olympia.



Číslo 2/2016 vychází  
22. ledna 2016

### Z obsahu příštího čísla

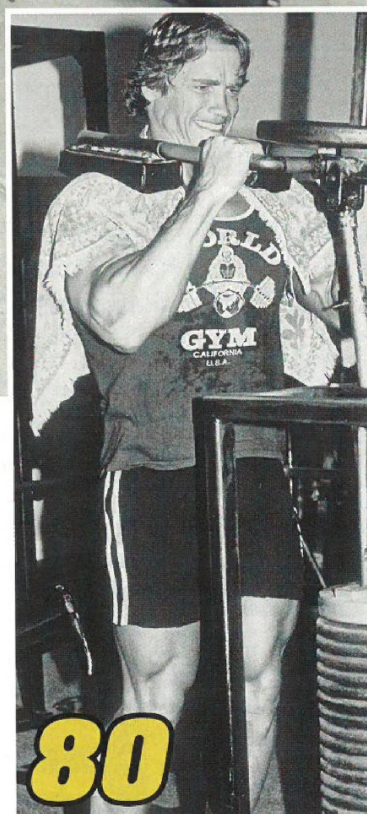
**Šest týdnů k vyrysované postavě** • Musíte dosáhnout toho, že budete spalovat tuky a současně si zachováte svalovou hmotu.

**Trénink hrudníku – pohled z více úhlů** • Využijte správnou volbu cviků, sklon lavičky, polohu těla a paží k tomu, abyste si vybudovali skvělý hrudník.

**Lukáš Osladil: „Žádná informace není tak důležitá, aby mi musela být sdělena při tréninku.“**

**Nejlepší tricepsově cviky** • Pravděpodobně nejpřesnější hodnocení deseti nejlepších tricepsových cviků, jaké kdy bylo sestaveno.

**OLYMPIA AMATEUR 2015** • Vrcholné soutěže se účastnilo 62 českých závodníků a závodnic.



### 34 NEJLEPŠÍ CVIKY NA BŘICHO – 4. ČÁST

Ve čtvrté části vás seznámíme s kombinovanými cviky, které vám pomohou tvarovat břišní svaly.

### 58 IMPOZANTNÍ NUNN

Vyzkoušejte můj trénink deltů a naberte extra hmotu v ramenou.

### 66 TRÉNINKOVÝ PLÁN PRO SKVĚLOU KONDICI

Povíme si, jak jíst, cvičit a regenerovat, abyste v plážových šortkách vypadali co nejlépe.

### 72 VÝŽIVA PRO KATEGORII PHYSIQUE

Naše výživové principy určené pro tuto kategorii si kladou za cíl vybudovat co nejvíce svalové hmoty, aniž by došlo k narušení vyrýsování postavy.

### 74 NOVÉ METODY BUDOVÁNÍ SVALŮ

Využijte výhod, které nabízí redistribuce příjmu bílkovin.

### 80 BLIŽŠÍ POHLED NA ARNOLDŮV TRÉNINK

Genetika – termín často užívaný jako výmluva, když selžete, nebo jako příčina snadného úspěchu.

### 86 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Nízka tělesná hmotnost; Stahování kladky.

### 88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEU VRŠECKOU

Přejídání; Menstruace. Cvik měsíce: úklony vleže na břicho s dlaněmi pod čelem.