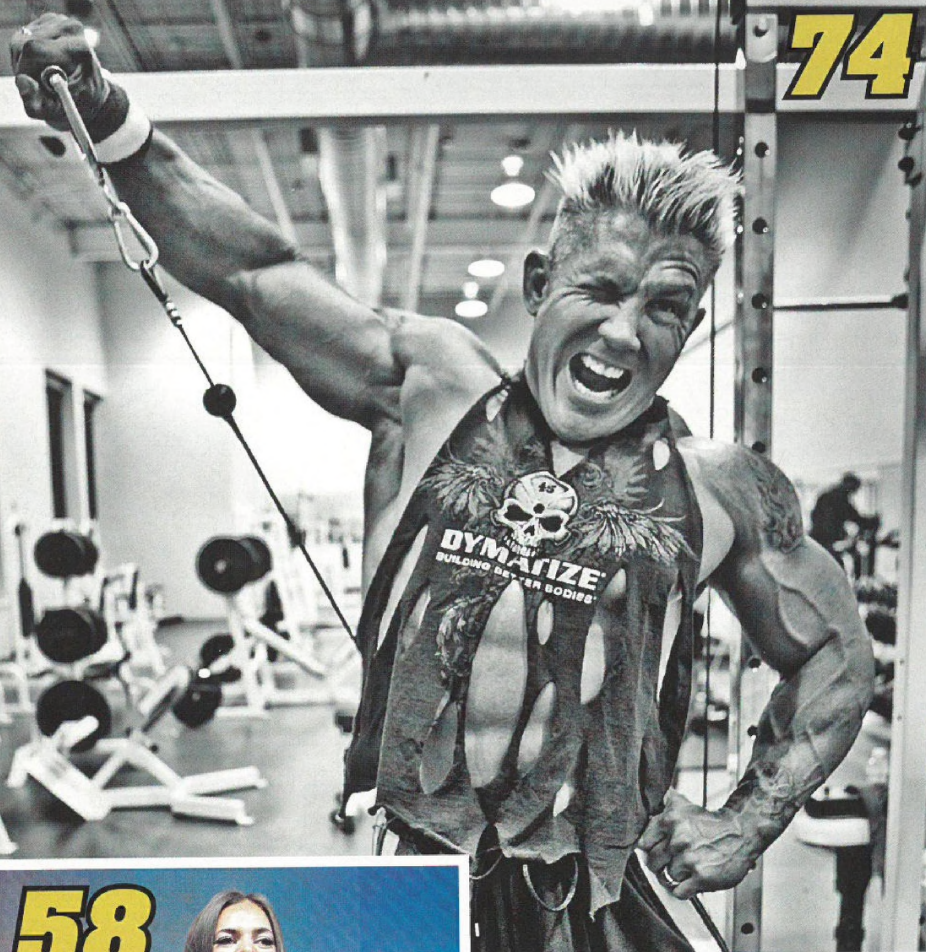


## Obsah

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

NA OBÁLCE: JAKUB ŠUBRT  
FOTO: JOSEF ADLT

## 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 TRÉNINK MĚSÍCE**  
HIIT v posilovně.
- 19 STAGNACE**  
Dřepy s činkou vpředu.
- 20 ZEPTĚJTE SE EXPERTA**  
Síla v tahu.
- 22 PRO ŽENY**  
Kompresní oblečení.
- 23 BODYMARKET**  
Novinky v suplementech.
- 24 RYBY VE SPORTOVNÍ VÝŽIVĚ**  
Rybí olej má překvapivě dobrý vliv na tvorbu svalové hmoty.
- 26 PŘEDSTAVUJEME FINALISTY GP ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY**  
Jan Linhart: „Vždycky jsem se snažil mít dokonalou postavu jako z hollywoodských filmů...“
- 27 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GRAND PRIX XII. – Z VAŠICH DOPISŮ.**  
Příběhy našich soutěžících – čtenářů, kteří překonali sami sebe.
- 28 ŠEST TÝDNŮ K VYRÝSOVANÉ POSTAVĚ**  
Musíte dosáhnout toho, že budete spalovat tuky a současně si zachováte svalovou hmotu.





Číslo 3/2016  
vychází  
20. února 2016

### Z obsahu příštího čísla

#### Sedm dní na vaší cestě k vyrysování •

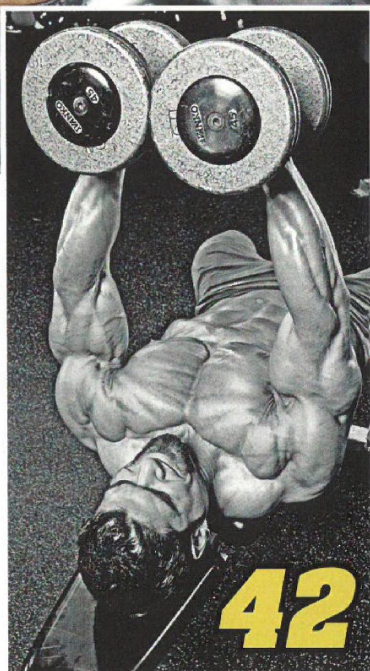
Poradíme vám, jak se dostat do co nejlepší kondice během sedmi dnů.

**Mega zátěž v pohybu •** Vítejte v divokém světě brutálních sérií a opakování.

**Ozbrojený útok •** Vaše bicepsy a tricepsy doslova explodují díky uvedenému tréninku.

**Voják i obchodník •** Gary Strydom, přístěhovalce z Jižní Afriky, rozbouřil Ameriku.

**Vedlejší účinky •** Podpořte budování svalů a zvýšte sílu pomocí unilaterálních cviků.



### 36 NEJLEPŠÍ TRICEPSOVÉ CVIKY

Pravděpodobně nejpřesnější hodnocení deseti nejlepších tricepsových cviků, jaké kdy bylo sestaveno.

### 42 TRÉNINK HRUDNÍKU – POHLED Z VÍCE ÚHLŮ

Využijte správnou volbu cviků, sklon lavičky, polohu těla a paží k tomu, abyste si vybudovali skvělý hrudník.

### 46 LUKÁŠ OSLADIL: „ŽÁDNÁ INFORMACE NENÍ TAK DŮLEŽITÁ, ABY NARUŠILA MŮJ TRÉNINK.“

Náš neúspěšnější profesionál posledního období o své cestě za úspěchy.

### 52 KARDIO INTERVALOVÝ TRÉNINK

Spalujte více tuků za kratší dobu pomocí intervalového tréninku.

### 58 OLYMPIA AMATEUR – PRAHA 2015

Vrcholné soutěže se zúčastnilo 62 českých závodníků a závodnic.

### 66 BLIŽŠÍ POHLED NA ARNOLDŮV TRÉNINK (III. ČÁST)

Ozbrojený a nebezpečný.

### 73 GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY

Vyhlašujeme XIII. ročník naší motivační soutěže!

### 74 SKUTEČNÝ POT, SKUTEČNÁ VÁHA, SKUTEČNÉ SVALY!

Staňte se svědky reálného tréninku profesionálů IFBB.

### 86 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Tricepsy a záda; Bicepsy; Křečové žíly.

### 88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEU VRŠECKOU

Kruhový trénink; Sycené nápoje. Cvik měsíce: Přitahy na biceps vleže na lavičce.

### 90 PORADNA ING. JANA SMEJKALA

Výsledky; Silná stehna; Problémy se zády.