

## Obsah

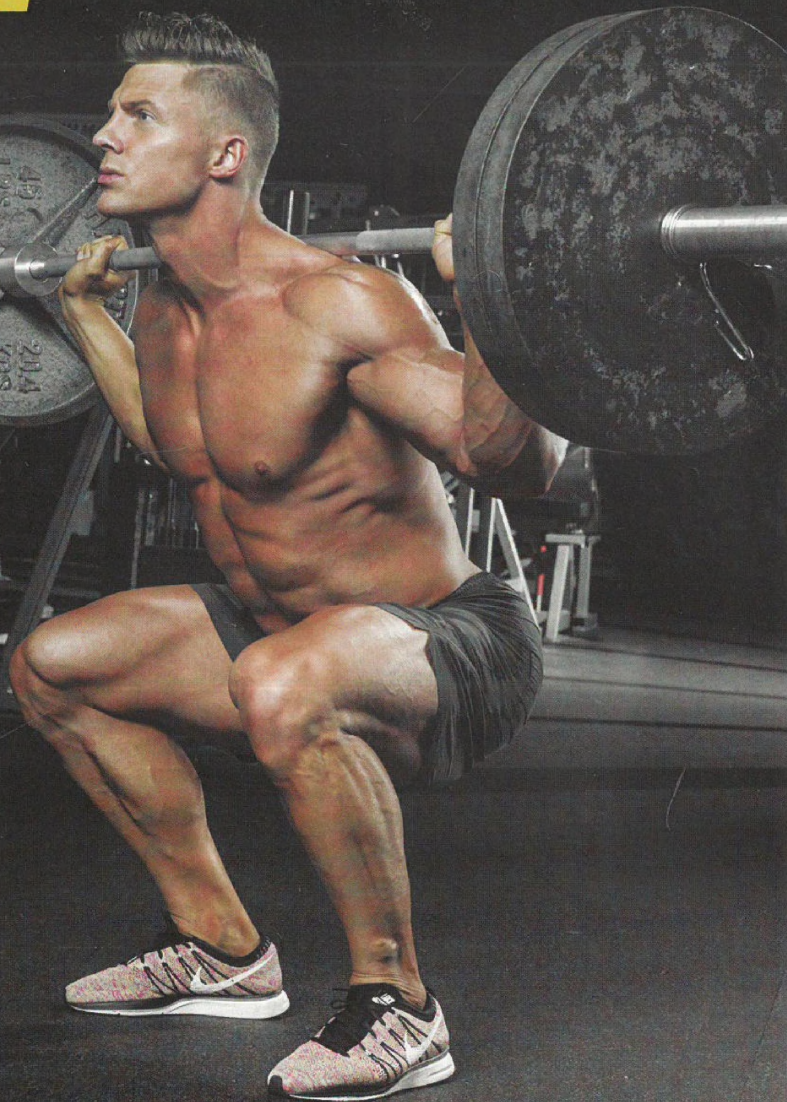
www.svetkulturistiky.cz | e-mail: rudzinskyj@svetkulturistiky.cz

NA OBÁLCE: MARCO LATERZA  
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**  
Předloktí vpřed!
- 19 ZACVIČTE SI**  
Věda o síle.
- 20 ZEPTEJTE SE ODBORNÍKA**  
K budování mohutnějších paží nevede žádná zkratka.
- 22 POSILUJEME**  
Trénink s gumou.
- 23 BODYMARKET**  
Novinky v suplementech.
- 24 AKTIVITY**  
Aerobní trénink na lačno: ANO nebo NE?
- 26 PRO ŽENY**  
Trénink pro kategorii bikiny.
- 34 SUPLEMENTY PRO HLUBOKÝ SPÁNEK**  
Když spíte, ve vašem těle probíhá náročná rekonstrukce.
- 36 POSILOVACÍ SEMINÁŘ**  
Ustrnul váš posilovací trénink v neměnné rutině?
- 41 5 ZPŮSOBŮ, JAK PROVÉST PŘÍTAHY**  
Budujte svalovou hmotu a sílu pomocí těchto variant klasických cviků na záda.
- 42 GRAND PRIX PEPA OPAVA**  
Absolutním vítězem ktg. kulturistika se stal polský závodník Andrzej Kolodziejczyk.





### Z obsahu příštího čísla

Číslo 4/2016  
vychází  
19. března 2016

**Nejlepší bicepsově cviky** • Pořadí (skoro) nejlepších bicepsových cviků.

**Sedm dní na vaší cestě k vyrýsování**

• *Dostaňte se do co nejlepší kondice během pouhých sedmi dnů.*

**Zdokumentovali jsme pro vás dietní chyby** • *Vyhnete se prohřeškům, které by vás mohly svést z cesty za vysněným úspěchem.*

**Vedlejší účinky** • *Podpořte budování svalů a zvýšte výkonnost pomocí unilaterálních cviků, při nichž cvičí vždy jen jedna končetina.*

**Maximum kliků** • *Díky tomuto klasickému cviku provedenému v různých obměnách, budou vaše svaly horní poloviny těla mohutnější silnější a lépe tvarované.*



### 48 BUDUJTE HMOTU A DOSÁHNETE KVALITNÍCH VÝSLEDKŮ

Kombinujte správné suplementy v optimální dobu a dosáhnete tak kvalitních výsledků v podobě získání svalové hmoty.

### 56 OZBROJENÝ ÚTOK

Vaše bicepsy i tricepsy doslova explodují díky popsanému tréninku.

### 65 POSTŘEHY Z CESTY...

Návrat Margity Zámolové do Česka bez medaile i bez ní?

### 66 VOJÁK I OBCHODNÍK – GARY STRYDOM

Přistěhovalec z jižní Afriky rozbořil Ameriku.

### 72 DO FORMY

Díky následujícímu programu můžete být v krátké době v lepší formě, než jste dnes.

### 82 PŘEDSTAVUJEME FINALISTY GP ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY

Michal Minařík: „Jde mi hlavně o to jít na pódium a každým tréninkem a každou zkušeností se k tomu přibližují“.

### 83 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GRAND PRIX XII. – Z VAŠICH DOPISŮ

Příběhy našich soutěžících – čtenářů, kteří překonali sami sebe.

### 84 GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY

Vyhlašujeme XIII. ročník naší motivační soutěže!

### 86 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Zvýšení váhy; Motání hlavy.

### 88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Omezování stravy; Procento tuku; Trénink břicha. Cvik měsíce: hmitání rukou vsedě se zvednutýma nohama.

### 90 PORADNA ING. JANA SMEJKALA

Úrazy; Aerobní cvičení.