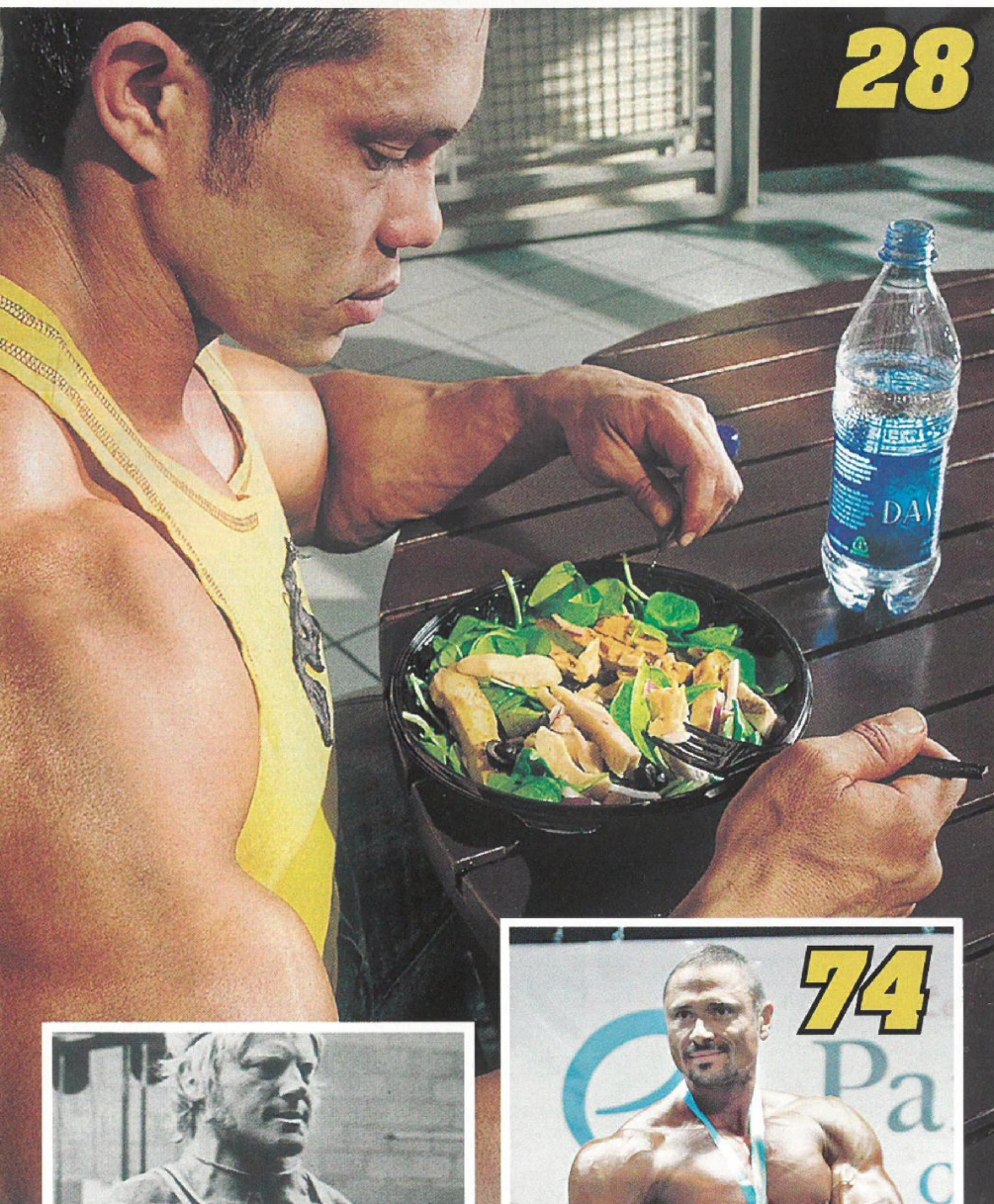
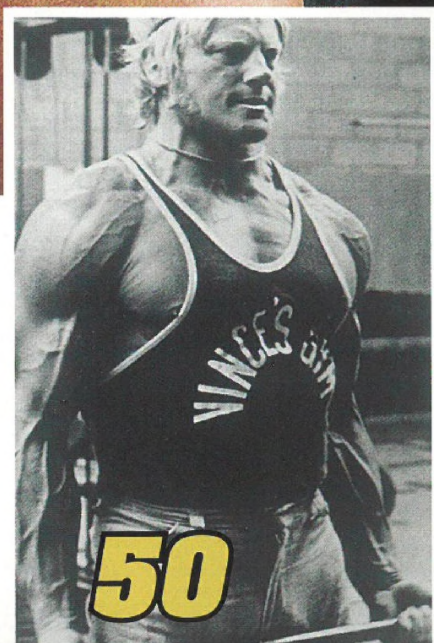


Obsah

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



28



50



74

NA OBÁLCE: DAVE DRAPER



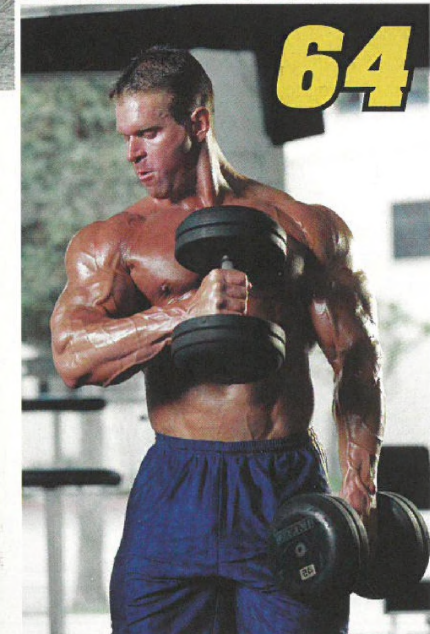
OBSAH

- 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 ZEPTEJTE SE EXPERTA**
Seznamte se s multipressem.
- 20 TRÉNINK**
Rychlejší, silnější, mohutnější.
- 21 STAGNACE**
Maximum kliků.
- 22 PRO ŽENY**
Hypertrofie.
- 23 ZPŮSOB CVIČENÍ**
Posilujte a spalujte tuky.
- 24 POSILUJEME**
Směs pro vaši sílu.
- 25 TUKY**
Spalujte tuky během odpočinku.
- 26 BODYMARKET**
Novinky v suplementech.
- 27 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GRAND PRIX XII. – Z VAŠICH DOPISŮ**
Příběhy našich soutěžících – čtenářů, kteří překonali sami sebe.
- 28 SEDM DNÍ NA VAŠÍ CESTĚ K VYRÝSOVÁNÍ**
Dostaňte se do co nejlepší kondice během pouhých sedmi dnů.
- 36 VEDLEJŠÍ ÚČINKY**
Podpořte budování svalů a zvýšte výkonnost pomocí unilaterálních cviků, při nichž cvičí vždy jen jedna končetina.

56



64



Číslo 5/2016
vychází
21. dubna 2016

Z obsahu příštího čísla

Nejlepší bicepsové cviky • Pořadí (skoro) nejlepších bicepsových cviků.

Rozpoutejte bouřku ve svých deltových svalech • Pojděte si zacvičit ramena s Craigem Richardsonem.

Skvělé snídaně • Užijte si ráno díky těmto na bílkoviny bohatým snídaním.

Váš silově rýsovací kruhový trénink • Ušetřete čas, maximalizujete nárůst svalů a podpoříte metabolismus pomocí dvoudenního kruhového tréninku.

Michal Hrdlička – nejenom sportáček z Novy.

46 ZDOKUMENTOVALI JSME PRO VÁS DIETNÍ CHYBY

Vyhnete se prohřeškům, které by vás mohly svést z cesty za vysněným úspěchem.

50 BLONĎATÝ BOMBARĐÁK

Dave Draper a jeho ambice.

56 ZÁTĚŽ MEGA V POHYBU!

Vítejte v divokém světě brutálních sérií a opakování.

64 ZÁKLADNÍ CVIKY K PROCVIČENÍ BICEPSŮ

Rychlý trénink pro celkový rozvoj bicepsových svalů.

70 PŘEDSTAVUJEME FINALISTY GP ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY

Radek Hampl – „Bylo pro mě velkou motivací sledovat příběhy vašich čtenářů, ale i velkého počtu lidí, které v posilovných setkávám.“

71 GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY

Vyhlašujeme XIII. ročník naší motivační soutěže!

72 ZVYŠUJE POSILOVÁNÍ RIZIKO TENISOVÉHO LOKTE?

Může to postihnout i vás.

74 PARTNERS CUP – ČELÁKOVICE

Vítězem 21. ročníku se stal Josef Malzer.

80 CVIKY, KTERÉ BYSTE MĚLI VYZKOUŠET

Možná nepatří k nejoblíbenějším, ale jsou to unikátní varianty osvědčených cviků, které vás posunou výrazně kupředu.

86 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Lokální úprava postavy; Začátečník.

88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Tělesná hmotnost. Cvik měsíce: Vypady šikmo vzad.

90 PORADNA ING. JANA SMEJKALA

Proteiny; Zpevnění postavy.