

Obsah

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

50



44

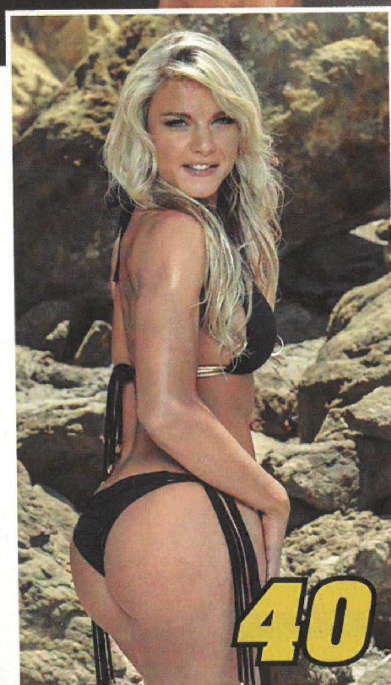


NA OBÁLCE: BARBORA VOTAVOVÁ,
ROMANA RENZOVÁ, ANNA SCHMIDTOVÁ,
VYACHESLAV ARKHIEREV, JAN RAUS
FOTO: IVAN RUDZINSKYJ



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**
Aerobní cvičení – odpovídá Mark Dugdale.
- 20 TRÉNINK**
Faktor vyčerpání.
- 22 BUDUJTE**
Kettlebell vás zachrání.
- 24 ZPŮSOB CVIČENÍ**
2 až 4.
- 25 VÝŽIVA**
Možná nevíte, že...
- 26 BODYMARKET**
Novinky v suplementech.
- 27 TEST**
Otestujte svoji formu.
- 28 GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY**
XIII. ročník se chýlí ke konci! Čeká vás závěrečné focení.
- 30 ZAČNĚTE S NÁMI**
Díky pěti tréninkům týdně splníte všechny základní podmínky pro dosažení úspěchu.
- 40 VLADIMÍRA KRÁSOVÁ:**
„OLYMPIE, TO JE CÍL, ZA KTERÝM SI JDU.“
Jediná česká profesionální závodnice v kategorii bikini má pro letošní sezónu jasný cíl.



40

Číslo 7-8/2016
vychází 23. června 2016

Z obsahu příštího čísla

Odstartujte růstovou sezonu • *Možná právě teď je ta pravá chvíle, kdy budete mít čas na osmi týdenní cvičební program.*

Trénujte podle svého tělesného typu • *Budování svalové hmoty řiďte podle svého tělesného typu.*

Budujte hmotu jednoduše • *Provedeme vás vhodnou suplementací pro sportovce, kteří chtějí zvýšit podíl svalstva.*

SANDOW – kulturistická superhvězda • *Vzdáváme hold výjimečnému muži, který se skrývá za bronzovou soškou, otci moderní kulturistiky Eugenu Sandowovi.*

Mistrovství ČR v kulturistice mužů a master mužů pro rok 2016

44 VÝŽIVA PRO ZAČÁTEČNÍKY

Nerozeznáte proteinový prášek od zásypu? To nevádí. Ukážeme vám, jak se správně stravovat, abyste získali postavu svých snů.

50 PŘÍBĚH O REGU PARKOVI

Jen výjimečně se najde šampion, který dosáhne vynikajících výsledků, aniž by ho k tomu někdo jiný motivoval nebo mu radil.

58 ČERNÁ SKŘÍŇKA CVIKŮ NA HRUDNÍK

Také se v pondělí ve vaši posilovně věnuje většina návštěvníků tréninku hrudníku?

66 MÁ FORMU JAKO V 25

Lee Labrada je jasným důkazem toho, že když vám vydrží motivace, můžete být na dobré cestě k úspěchu bez ohledu na věk.

78 MISTROVSTVÍ ČR MUŽŮ V KLASICKÉ KULTURISTICE A PHYSIQUE, ŽEN A PÁRŮ PRO ROK 2016

86 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Objemové cviky; Břišní svalstvo; Štíhlé nohy a lýtky.

88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Cambridge dieta; Konzumace nezdravého jídla; Tepová frekvence. Cvik měsíce: stahování kladky jednoruč.

90 PORADNA ING. JANA SMEJKALA

Obvyklý případ; Usazování tuku.