

## Obsah

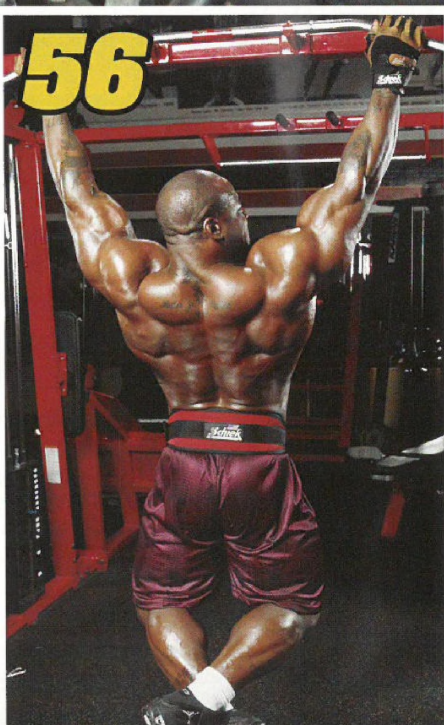
www.svetkulturistiky.cz | e-mail: rudzinskyj@svetkulturistiky.cz



46



56

NA OBÁLICE: PHIL HEATH, FLEX LEWIS, OKSANA  
GRISHINA, ASHLEY KALTWASSER A JEREMY BUENDIA

## OBSAH

- 5 GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY**  
Vyhlášíme XII. ročník této oblíbené soutěže!
- 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...
- 16 KOKTEJL NA PODPORU REGENERACE**  
Třešňové posílení.
- 17 MALAJSKÝ ŽENŠEN VÁS NABUDÍ**  
Podporuje nejen budování svalové hmoty, ale i sexuální apetit.
- 18 TRÉNINK HRUDNÍKU VE 3D**  
S Markem Dugdalem.
- 20 ARNOLDŮV TRÉNINKOVÝ TIP**  
Bench press s velkou činkou.
- 22 HIDETADA YAMAGISHI ODPOVÍDÁ**  
...na nejčastější dotazy.
- 24 MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT...**  
Něco o výživě.
- 25 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GRAND PRIX XI. – Z VAŠICH DOPISŮ**  
Příběhy našich soutěžících – čtenářů, kteří překonali sami sebe.

# 26



# 86

### Z obsahu příštího čísla

Číslo 2/2015 vychází 22. ledna 2015

#### Sacharidy a jejich zvýšený příjem při budování svalové hmoty

• Nejnovější stravovací plán určený k nárůstu svalů – efektivnější než kdy dřív.

#### Precizní izolace prsních svalů

• Jak procvičit hrudník devíti variacemi izolovaných cviků.

**Show pro paže** • Podpořte růst bicepsů a tricepsů pomocí následujícího schématu na bázi supersérií.

**Grand prx Pepa Opava** • Absolutním vítězem se stal slovenský závodník Filip Godzsák.

#### 26 BUDUJTE S NÁMI OBJEMNÉ PAŽE

Zvyšte jejich obvod o tři centimetry!

#### 44 PŘEDSTAVUJEME FINALISTY GP SK

Pavla Kučerová – vítězka v kategorii ženy.

#### 46 OLYMPIA 2014

Olympia 212 Showdown, Ms. Olympia, Fitness Olympia, Bikiny Olympia, Figure Olympia, Women's Physique a Men's Physique.

#### 56 ZÁDA JAKO VRATA

4 cviky pro skvělá záda.

#### 60 FRANK ZANE – KULTURISTICKÝ ŠAMPION

Muž, který navždy změnil kulturistiku.

#### 68 KATEŘINA KYPTOVÁ

Věřím, že se jednou dostanu do TOP 10!

#### 72 PILÍŘE SÍLY

Richard Jackson a jeho trénink nohou.

#### 81 POSLEDNÍ HŘEBÍK DO POMYSLNÉ RAKVE

Konec ženské kulturistiky na Olympii.

#### 82 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Kombinace cviků; Skolióza; Přípravky; Nadváha.

#### 84 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Celulitida; Stagnace. Cvik měsíce: Baletní dřep se zvedáním zátěže.

#### 85 PORADNA ING. JANA SMEJKALA

Kliky; Nejlepší cviky na biceps a triceps; Dělený trénink.

#### 86 PARTNERS CUP 2014 ČELÁKOVICE

20. ročník vyhrál slovenský závodník Filip Godzsák.