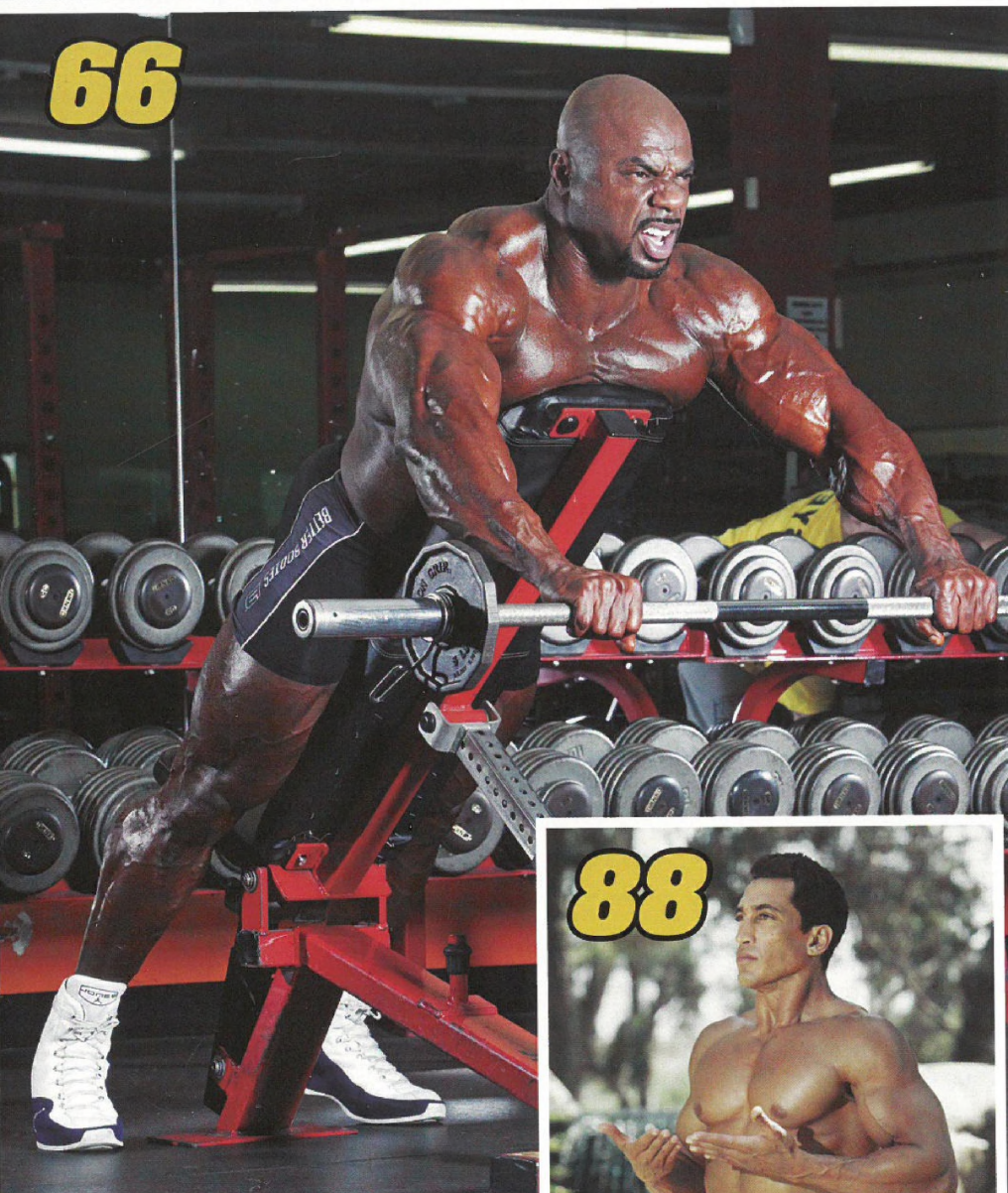


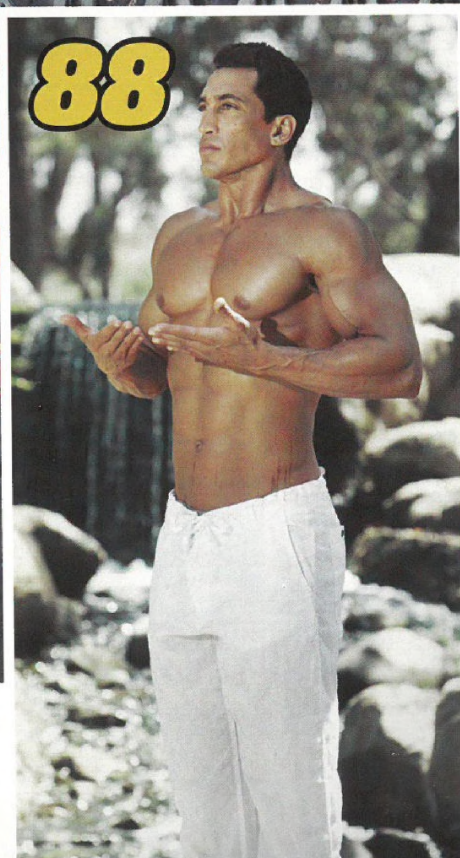
Obsah

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

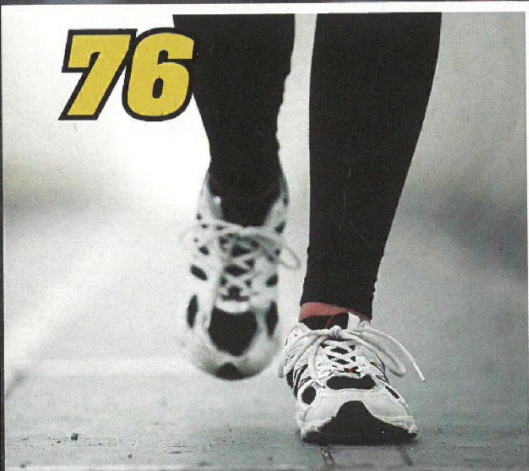
66



88



76

NA OBÁLCE:
ARNOLD SCHWARZENEGGER

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...
- 16 ZAOSTŘENO NA SUPLEMENTY**
Prokrvení.
- 18 ZEPTĚJTE SE EXPERTA**
Růst za pomoci přitahů.
- 20 NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY**
Kulturistické mýty.
- 22 TRÉNINK MĚSÍCE**
Pomoc pro hamstringy.
- 23 PRO ŽENY**
Kopněte si.
- 24 BODYMARKET**
Novinky, o kterých byste měli vědět.
- 25 MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT**
Něco o výživě...
- 26 PŘEDSTAVUJEME FINALISTY GP SK**
Marcela Poková:
„Vyzkoušela jsem, že když něco moc chci a přeji si to, vlastní píli a snahou to jde.“
- 27 GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY**
Vyhlášíme XII. ročník této oblíbené soutěže!
- 28 NEJSILNĚJŠÍ AMINOKYSELINA**
Patří mezi nejúčinnější aminokyseliny s rozvětveným řetězcem.

**34 SHOW PRO PAŽE**

Podpořte růst bicepsů a tricepsů pomocí následujícího schématu na bázi supersérií.

42 SACHARIDY A JEJICH ZVÝŠENÝ PŘÍJEM PŘI BUDOVÁNÍ SVALOVÉ HMOTY

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

48 MOZOLANI PRO CLASSIC 2015

Vítězem se stal slovenský závodník Marián Čambal.

52 ČARODĚJ ZE ZEMĚ OZ

Arnold Schwarzenegger a Mr. Olympia 1980.

66 VÝBORNÉ CVIKY NA ZÁVĚR

Některé cviky je lepší nechat na konec tréninku.

76 20 ZPŮSOBŮ, JAK SI UPEVNIT ZDRAVÍ

Bojujte proti nemocem, posilujte svoji mysl a udělejte něco pro to, abyste se cítili lépe díky našim jednoduchým tipům.

84 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Nohy a jejich objem; Energetický výdej a příjem; Objemové cviky; Tréninkový program.

86 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Zaměření; Množství bílkovin v potravinách; Objemné nohy. Cvik měsíce: klik na lavičce se střídavým přitahováním nohou.

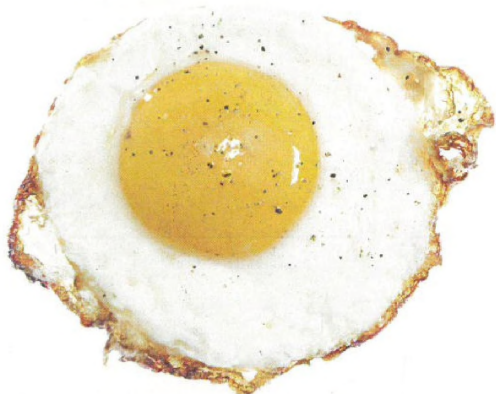
87 PORADNA ING. JANA SMEJKALA

Zápěstí; Posilovací pásy; Břišní svaly.

88 MYSL NAD SVALY

Meditace v mnoha ohledech prospívá našemu zdraví a může být přínosem i z pohledu budování síly, odbourávání tuků a zlepšení kondice.

42

**Z obsahu příštího čísla**

Číslo 7-8/2015 vychází
18. června 2015

Základy plánování jídelníčku • Svoje cíle nerealizujete jen v posilovně, v mnoha ohledech totiž záleží i na tom, co máte na talíři.

Komplexní výsledky • Chcete být silnější, štíhlejší v pase a v lepší kondici během co nejkratší doby? Potom je článek určen právě vám.

5 způsobů, jak zvýšit sílu • Poradíme vám, jak zvýšit, rychlost, sílu a fyzickou.

Okořeňte si život • Ingredience, které podpoří metabolismus a poskytnou energii potřebnou k tréninku.