

Obsah

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

36



54

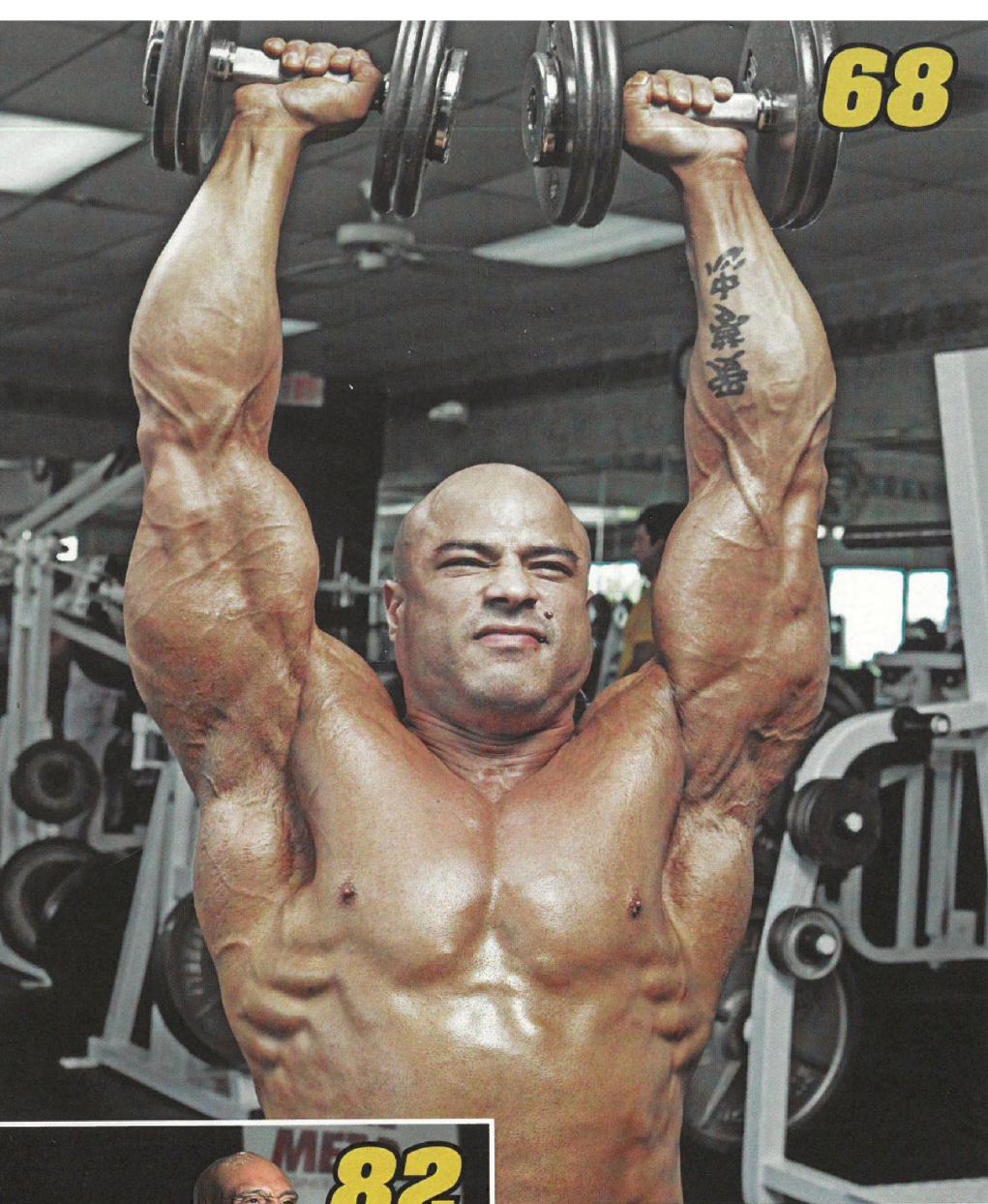


44

NA OBÁLCE: VLADYSLAV KOZERENKO
FOTO: IVAN RUDZINSKYJ

OBSAH

- 7 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 MOHLO BY VÁS
ZAJÍMAT...**
Něco o výživě.
- 18 ZAOSTŘENO
NA SUPLENTY**
Vysokooktanové palivo
pro váš trénink.
- 20 ZEPTĚJTE SE
EXPERTA**
Extrémní trénink.
- 22 NEJČASTĚJŠÍ
DOTAZY**
Žádné pohodlí pro krále.
- 24 BODYMARKET**
Novinky ve sportovní
výživě.
- 25 PRO ŽENY**
Procvičte celé tělo
a spalujte tuky.
- 26 ARNOLDŮV
TRÉNINKOVÝ TIP**
Vertikální leg press
- 28 STÁLE VE STŘEHU
A PŘIPRAVENÝ
BUDOVAT BICEPSY**
Michael Liberatore není
vůbec přesvědčený o své
dokonalosti.
- 36 ZÁKLADY PLÁNOVÁNÍ
JÍDELNÍČKU**
Svoje cíle nerealizujete
jen v posilovně, v mnoha
ohledech totiž záleží
i na tom, co máte na talíři.



Z obsahu příštího čísla

Číslo 9/2015 vychází
20. srpna 2015

Zvyšte objem svého hrudníku • *To za tu
dřinu opravdu stojí!*

Okořeňte si život • *Recepty, které vám
pomohou k zvýšení výkonnosti.*

Eugenovy tvrdé tréninky • *Trénink paží
profesionála IFBB.*

Exotické proteiny pro odvážné strážníky
• *Připravili jsme pro vás přehled deseti
netradičních zdrojů bílkovin.*

Zázrak s vosím pasem • *Víte, který
závodník měl pravděpodobně největší
rozdíl mezi rameny a pasem?*

**Mistrovství České republiky v klasické
kulturistice a physique mužů,
bodyfitness žen, bikini fitness žen
a physique žen**

44 KOMPLEXNÍ VÝSLEDKY

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

52 GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY

Vyhlašujeme výsledky
XII. ročníku.

54 PETRA URBÁNKOVÁ: „LÍBÍ SE MI PREZENTACE NA PÓDIU.“

Přestup z ktg. Bodyfitness
do ktg. Physique byl
logickým vyústěním její
přípravy.

60 MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY V KULTURISTICE MUŽŮ 2015

Absolutním vítězem se
stal Vladyslav Kozerenko
a Pavel Bartoníček.

68 10 NEJLEPŠÍCH CVIKŮ NA DELTY

Našli jsme pro vás nejlepší
cviky na tvarování, objem
a šířku ramen.

78 POSLEDNÍ ZÚČTOVÁNÍ

Pro sportovce znamenají
slabé, křehké klouby riziko
ukončení sportovní kariéry.

82 NEW YORK PRO IFBB 2015

Vladimíra Krásová, Kateřina
Kypťová a Martin Mester na
pódium známé profí soutěže.

86 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Kvalita tréninku; Frekvence
tréninku; Stehna a jejich
objem.

88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Spalování tuků; Snížení
hmotnosti; Cvičení a kojení.
Cvik měsíce: rozpažování
vleže na podložce se
zvedáním pánve a jedné
nohy.

90 PORADNA ING. JANA SMEJKALA

Trénink a ektomorfy;
Nadváha.