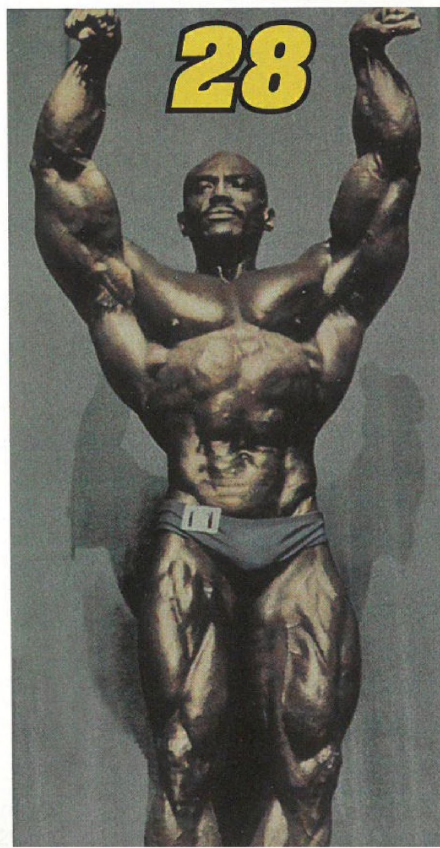


Obsah

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



44



28



36

NA OBÁLCE: SERGIO OLIVA



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 ZAOSTŘENO
NA SUPLEMENTY**
Třikrát hurá pro HICA.
- 20 ZEPTĚJTE SE
EXPERTA**
Sólo pro flexi.
- 22 BODYMARKET**
Novinky
v suplementech.
- 23 PRO ŽENY**
Význam jódy.
- 24 TRÉNINK MĚSÍCE**
Špičková záda.
- 25 STAGNACE**
Hrubá síla.
- 26 ČTENÁŘSKÁ
SOUTĚŽ GRAND
PRIX XII. – Z VAŠICH
DOPISŮ**
Příběhy našich
soutěžících – čtenářů,
kteří překonali sami
sebe.
- 28 MÝTUS SERGIO
OLIVA**
Svou postavou
zastrašil každého,
kdo měl tu odvahu si
stoupnout na pódium
vedle něj.



36 MR. OLYMPIA 2015
Vítězství po páté obhájil Phil Heath.

44 NEJLEPŠÍ CVIKY NA BŘICHO – 2. ČÁST
Ve druhé části vás seznámíme s cviky na posílení dolní partie břicha.

62 TRÉNINK HRUDNÍKU S DANEM HILLEM
Udělal maximum pro to, aby posunul rozvoj prsních svalů co nejdále.

72 PODROBNÁ MAPA K ZÍSKÁNÍ 5 kg HMOTY
Už dnes můžete začít s 12 týdenním programem, který vám zajistí budování kvalitní nové svalové hmoty.

82 JAK PŘEMLUVIT MOZEK, ABY VÍCE ZAPOJIL SVALY
Osvobodte sílu svojí mysli.

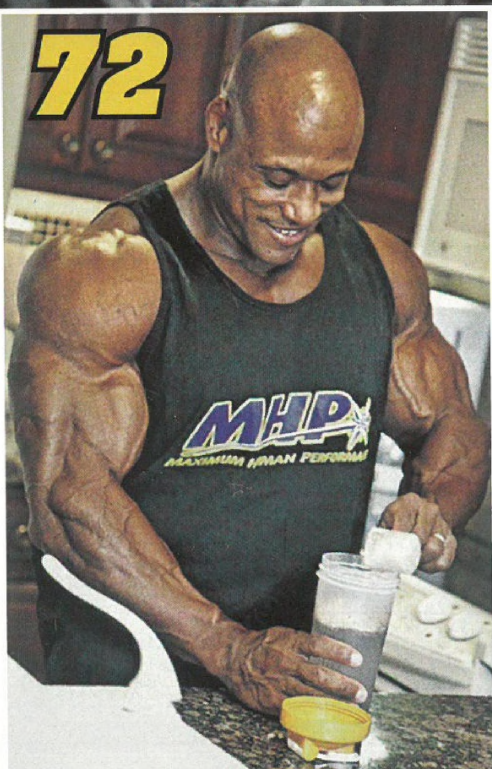
84 POZNEJTE ANABOLICKÉ STAVEBNÍ BLOKY
Zjistěte, jak leucin a jeho metabolity podporují růst svalové hmoty a regeneraci.

86 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO
Propadlá hrudní kost; Kontrola spalování tuků; Předloktí; Přední část stehen; Creatin.

88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU
Vnitřní strana stehen; Císařský řez; Kostky na břicho. Cvik měsíce: obrácené výpady s kopem.

90 PORADNA ING. JANA SMEJKALA
Alkohol a výkonnost; Břišní svalstvo.

72



Z obsahu příštího čísla

Číslo 12/2015 vychází 21. listopadu 2015

Arnoldova tréninková tajemství •
Detailní pohled na reálné cvičební metody tohoto vynikajícího kulturisty.

Bojujte se záněty • 12 nejlepších potravin, které redukuje zánětlivé procesy v těle, přispívají k pevnému zdraví a lepší výkonnosti.

Vyčerpáním k růstu • Vyčerpání je pro kulturisty zcela klíčové a to, jak se s ním naučí manipulovat, naprosto zásadně ovlivní budování síly a hmoty.

Vařte lépe a jezte zdravěji než dřív •
V kuchyni se najde celá řada užitečných pomocníků, jenž vám mohou pomoci k vašim cílům. Máte je také?

Obrazový přehled všech našich sportovců na Olympia Amateur Europe 2015