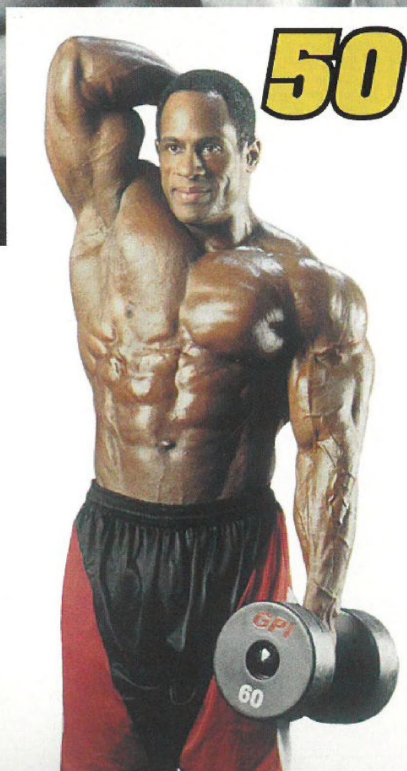
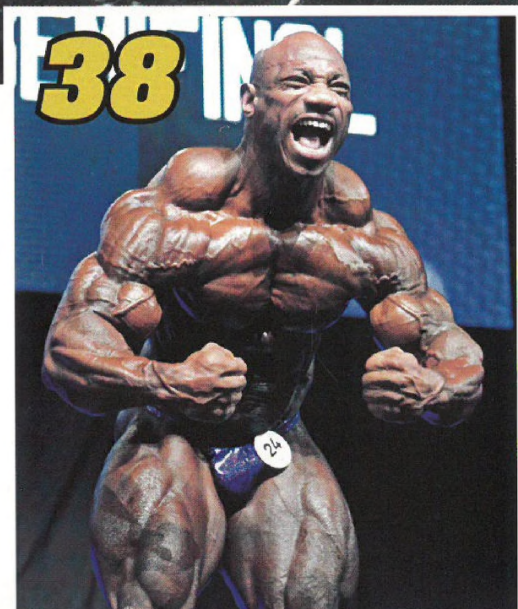
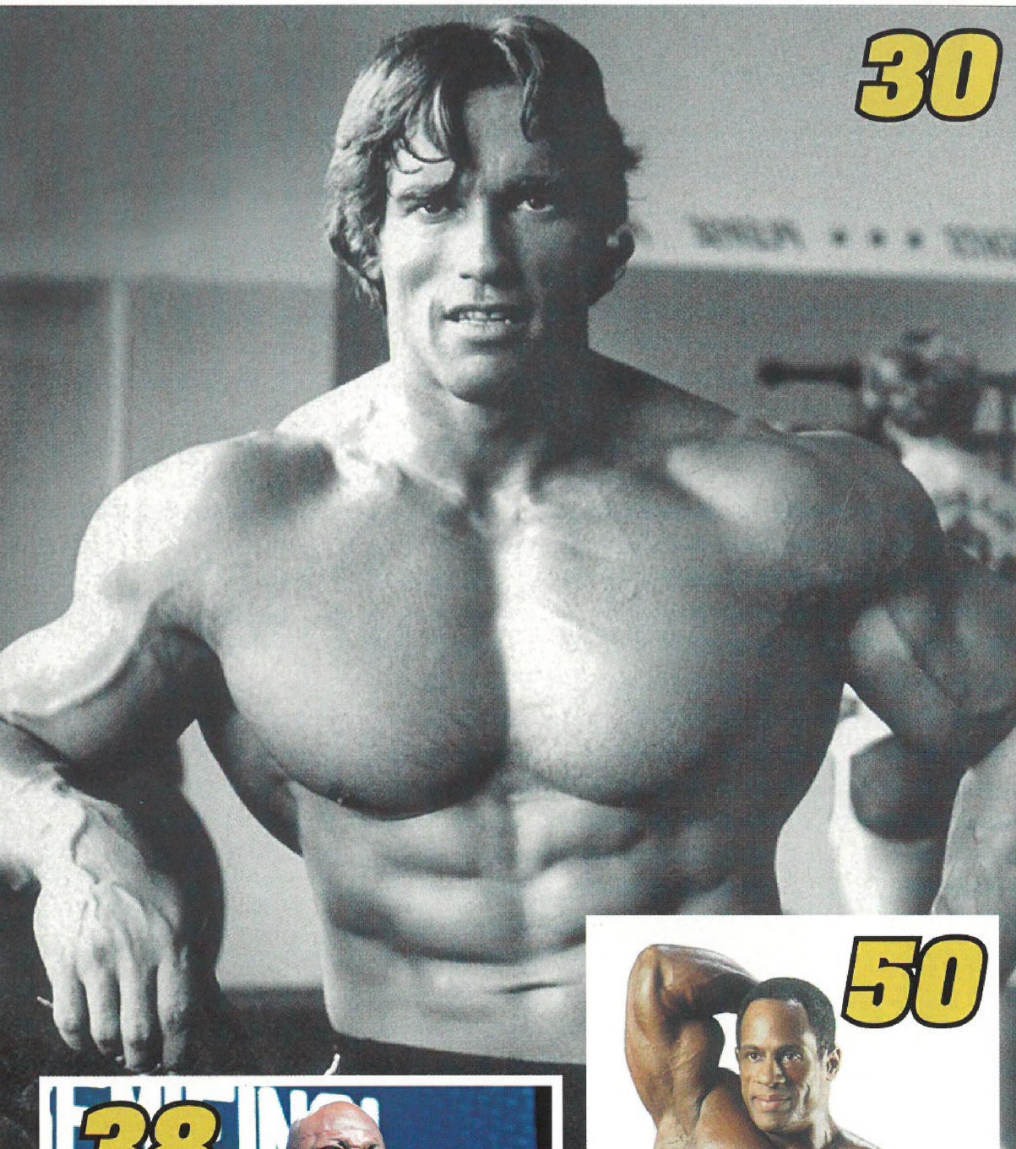


Obsah

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

NA OBÁLCE: MILAN ŠÁDEK
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**
Přínos tréninku.
- 20 TRÉNINK MĚSÍCE**
10 minut na paže.
- 21 BODYMARKET**
Nové produkty.
- 22 ZEPTEJTE SE EXPERTA**
Trénink břišních svalů.
- 24 PRO ŽENY**
Skočte na to!
- 25 STAGNACE**
Aerobní kapacita.
- 26 TRÉNINK MĚSÍCE**
Kruhový trénink.
- 27 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GRAND PRIX XII.**
– Z VAŠICH DOPISŮ
Příběhy našich soutěžících – čtenářů, kteří překonali sami sebe.
- 28 VITAMINY OD A DO Z**
Když pochopíte, jak vitaminy skupiny B působí ve vašem těle, pomůže vám to posílit zdraví a výkonnost.
- 30 ARNOLDOVA TRÉNINKOVÁ TAJEMSTVÍ**
Detailní pohled na reálné cvičební metody tohoto vynikajícího kulturisty.



62



Z obsahu příštího čísla

Číslo 1/2016 vychází
17. prosince 2015

Hrudník šampiona • Šest základních prvků, které pomohly Arnoldovi Schwarzeneggerovi vybudovat pevnější a silnější hrudník.

Prostě mohutný • Možná jste to s genetikou nevyhráli, ale to neznamená, že nemůžete případné nedostatky zvrátit ve svůj prospěch.

Napumpujte paže • Dosáhněte opravdu explozivního růstu díky tréninku, který zapojí každou paži zvlášť.

60 nejlepších cviků na břicho – 4. část • Ve čtvrté části vás seznámíme s nejlepšími kombinacemi cviků.

OLYMPIA 2015 • Reportáže z ostatních kategorií nejvýznamnější soutěže této planety.

- 38 EVLS PRAGUE PRO 2015**
Vítězové profesionální soutěže Dexter Jackson, Jose Raymond a Janet Layug.
- 48 NEJLEPŠÍ CVIKY NA BŘICHO – 3. ČÁST**
Ve třetí části vás seznámíme se cviky na posílení šikmých břišních svalů.
- 62 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?
- 66 5 ZPŮSOBŮ, JAK RYCHLE SHODIT 5 KILO**
Potřebujete rychle shodit pár kilo?
- 68 BOJUJTE SE ZÁNĚTY**
12 nejlepších potravin, které redukují zánětlivé procesy v těle, přispívají k pevnému zdraví a lepší výkonnosti.
- 72 ČEŠTÍ ZÁVODNÍCI NA OLYMPIA AMATEUR EUROPE V OBRAZE**
Obrazový přehled všech sportovců, kteří se zúčastnili pražské soutěže Olympia Amateur Europe.
- 76 PRVNÍ POMOC PRO VÁS HRUDNÍK**
Možná, že po tréninku hrudníku nejsou vaše svaly v takové formě, jak byste si představovali.
- 84 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO**
Svalová hmota; Změna tréninku; Ramenní svaly; Síla stisku; Rýsování; Cvičení doma.
- 86 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU**
Hmotnost; Pozdější věk. Cvik měsíce: Předklony s unožením
- 88 PORADNA ING. JANA SMEJKALA**
Žáda; Dělený trénink; Boky.
- 89 PŘEHLED ČLÁNKŮ A INFORMACÍ OTIŠTĚNÝCH V ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY V ROCE 2015**