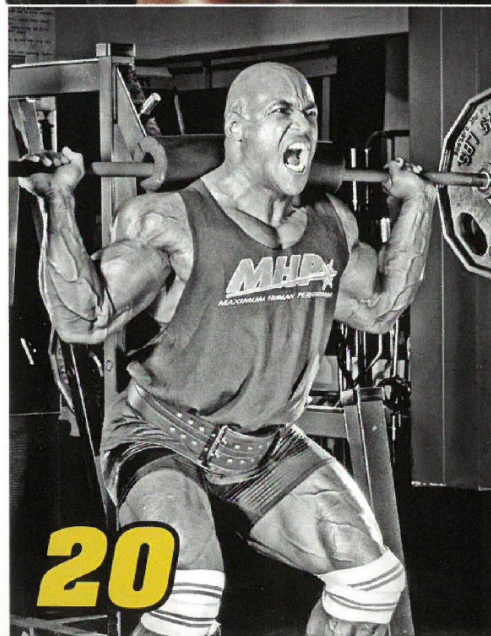
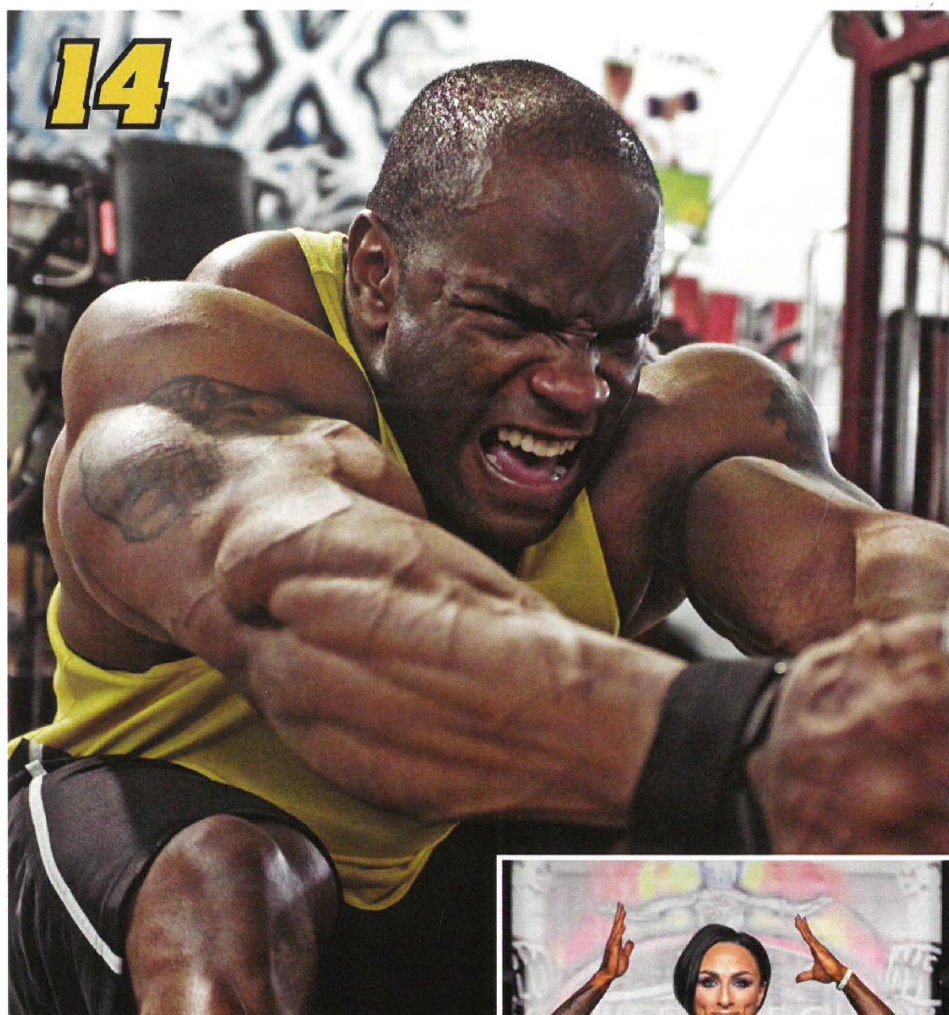


Obsah

E-mail: redakce@svetkulturstiky.cz



NA OBÁLCE: LUKÁŠ OSLADIL
FOTO: IVAN RUDZINSKÝ



Obsah

7 NAPSALI JSTE NÁM

Nápady a postřehy z vašich dopisů.

8 STALO SE U NÁS

Informace z domova.

10 INFORMACE PRO VÁS

Víte, že...

14 ZEPTEJTE SE ODBORNÍKA

Malé, ale působivé.

16 ZPŮSOB CVIČENÍ

Cviky bez zátěže.

18 NAŠE RADY

5 způsobů, jak zvládnout kardio trénink v zimě.

20 ZEPTEJTE SE EXPERTA

Jak překonat faktor strachu.

22 BODYMARKET

Novinky v suplementech.

23 DOPORUČUJEME

5 způsobů, jak si dopřát masáž.

24 KAROLÍNA A JIRKA BORKOVCOVI

„Je třeba velké dávky tolerance a pochopení...“



Z obsahu příštího čísla

Číslo březen/duben 2019
vychází 20. 2. 2019

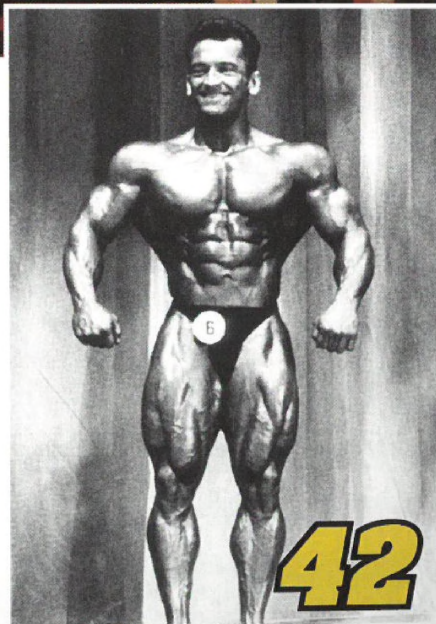
Lovec životních snů Pavel Šalitroš • Nejen s atmosférou soutěží Men's Fitness Model vás v rozhovoru pro náš časopis seznámí sportovec a trenér Pavel Šalitroš.

48 nejlepších objemových cviků – II. díl • Ve druhé části na vás čekají cviky zaměřené na zádové svaly, hrudník a ramena. Máte jedinečnou šanci upravit svůj objemový trénink a obohatit ho o vysoce efektivní cviky.

Zvýšený příjem sacharidů a budování svalové hmoty • Tvrdě trénující sportovci se navýšení sacharidů bát nemusí. Naopak správné načasování pomůže zvýšit výkonnost a pomoci dosáhnout kvalitních výsledků.

Účinný trénink na 30 minut • Máte málo času? Díky třem tréninkům týdně, které vám zaberou vždy jen 30 minut, můžete budovat hmotu.

Suplementy pro vaši jarní formu • Vyváženou stravu a cílený trénink můžete v jarním období podpořit i vhodnými doplňky výživy. Seznámíme vás těmi, které podporují uvolnění tuku, napomáhají jeho spalování a regulují metabolismus.



30 ZNOVU OBJEVENÉ DRAG ZDVIHY

Pouze opravdu striktní provedení cviků vám umožní bicepsy skutečně kvalitně izolovat.

36 ZLEPŠETE SVOJE ZÁDOVÉ SVALY!

Řešení pro záda, která se vám stále zdají být příliš úzká.

42 LEE LABRADA

Profesionál ve všech ohledech.

50 48 NEJLEPŠÍCH OBJEMOVÝCH CVIKŮ – 1. DÍL

Od nohou po ramena, přes všechny klíčové svalové partie, které leží mezi tím. Všechny cviky, které potřebujete k maximalizaci objemu, tvaru a vyrýsování.

67 5 TAJEMSTVÍ ZDRAVÉHO SRDCE

Srdce je nejdůležitějším svalem našeho těla.

70 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Dřepy; Kliky; Zaměstnání; Klíčem je výživa.

72 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Kdy začít s posilováním; Změna v tréninku; Soutěžní plány. Cvik měsíce: přitahy spodní kladky.

74 JAK VYBRAT ÚČINNÝ PŘEDTRÉNINKOVÝ PŘÍPRAVEK?

Suplement, který umožňuje sportovci podat lepší výkon během tréninku či závodu.