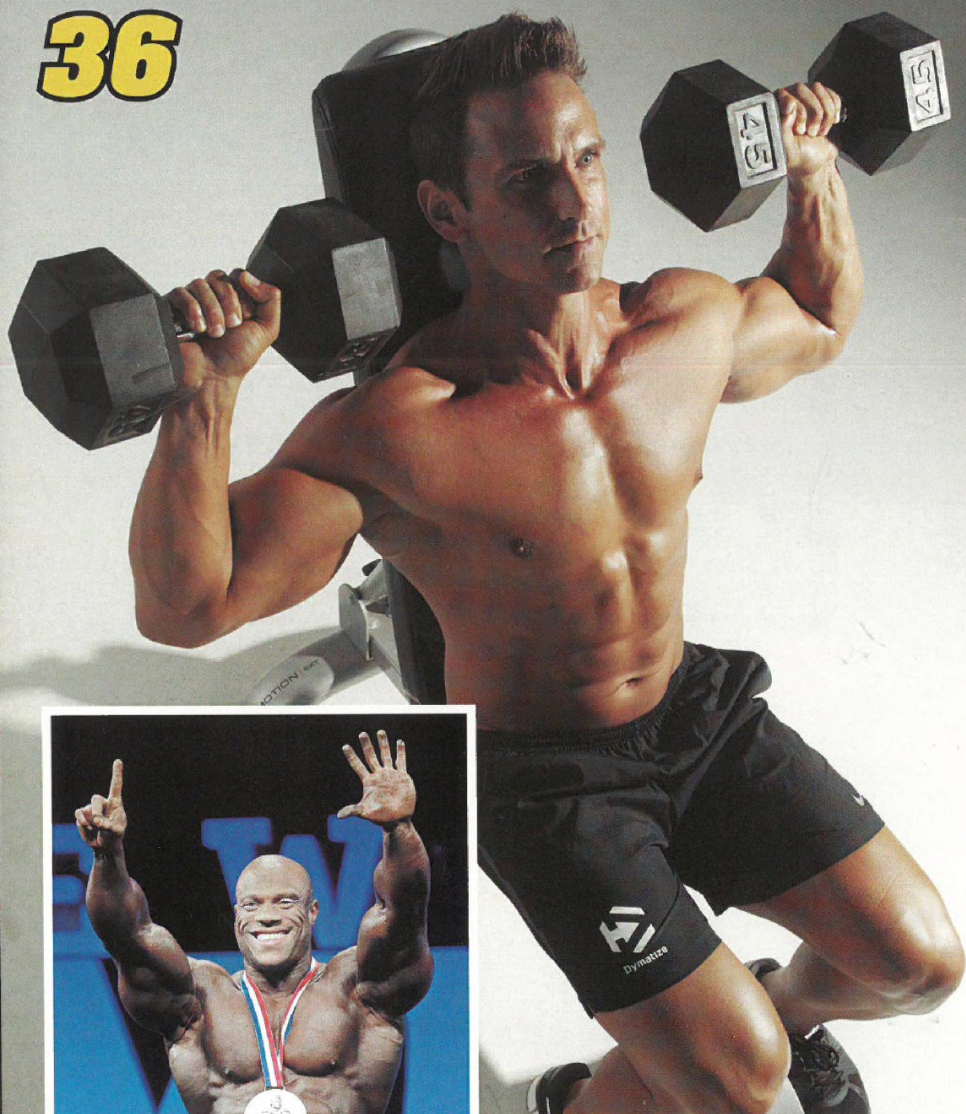


# SVĚT KULTURISTIKY

# Obsah

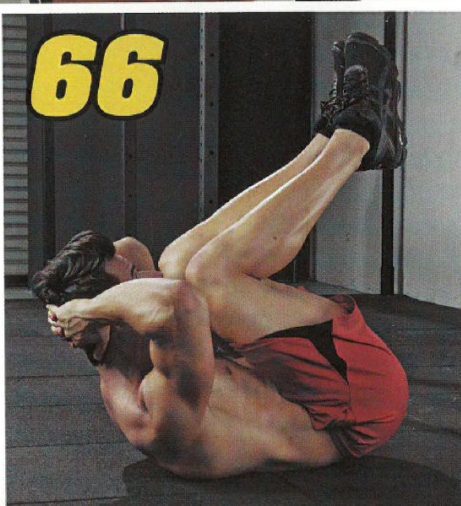
www.svetkulturistiky.cz | e-mail: rudzinskyj@svetkulturistiky.cz

## 36



## 46

## 66



NA OBÁLCE: PHIL HEATH  
FOTO: ONDŘEJ ČEČEKA



## 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 ZEPTĚJTE SE  
ODBORNÍKA**  
Bratři v bolesti.
- 20 TRÉNINK**  
Zastávkami k růstu.
- 22 BUDUJTE**  
Pomalá vlákna, rychlá  
hmota.
- 23 RŮST BICEPSŮ**  
Vyvážený systém  
odpočinku a tréninku  
stimuluje nový rozvoj.
- 24 ZPŮSOB CVIČENÍ**  
Trénink s neobvyklými  
pomůckami.
- 26 SPALUJTE**  
Utajené spalovače tuků.
- 28 BODYMARKET**  
Novinky v suplementech.
- 29 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ  
GRAND PRIX XIII.  
– Z VAŠICH DOPISŮ**  
Příběhy našich  
soutěžících – čtenářů,  
kteří překonali sami  
sebe.
- 30 BOREC Z CAJUNU**  
Boyer Coe – svaly z jihu!



58

### Z obsahu příštího čísla

Číslo 12/2016  
vychází  
19. listopadu 2016

#### Vaše cesta ke skvělým břišním svalům

• K tomu, aby o vás mluvili jako „O tom klukovi se skvělým břichem“, stačí, abyste zůstali v posilovně o pár minut déle.

**Podpořte svůj trénink kofeinem** • Máme pro vás výsledky nejnovějších výzkumů týkající se této pro sportovce tak zajímavé látky.

**STEHNA – HÝZDĚ** • Soubor člověka se zátěží.

**Síla skrytá v kreatinu** • Nejnovější poznatky o nejpoužívanějším kulturistickém suplementu, určeném k budování síly a hmoty.

**EVLS PRAGUE PRO** • Vítězi se stali William Bonac a Jana Kuzněcová.



82

#### 36 RÝSOVACÍ FÁZE

Udržte si svalovou hmotu, zatímco spalujete tuky.

#### 46 MR. OLYMPIA 2016

Vítězství obhájil Phil Heath. Už pošetě!

#### 56 DVA DNY FOCENÍ S BILLEM DOBBINSEM...

Jeho fotografie obletěly celý svět.

#### 58 STAČÍ ZATÁHNOUT!

Trénink zad a bicepsů nebyl nikdy tak efektivní.

#### 66 DESET NEJLEPŠÍCH CVIKŮ NA BŘICHO

S našim pořadím nemusí všichni souhlasit.

#### 76 REHABILITACE KLOUBŮ

Následující suplementy vám pomohou zmírnit bolest a nastartovat regenerační proces.

#### 82 CO JE TO SWING PRESS?

Do svého tréninku byste ho měli zařadit už dnes!

#### 87 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Věk není překážkou; Štíhlá lýtka.

#### 88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Symetrie; Zaručené spalování tuků. Cvik měsíce: obrácený peck deck.

#### 90 NÁZORY

Nový fenomén: Men's Physique. V čem se liší od kulturistiky?