

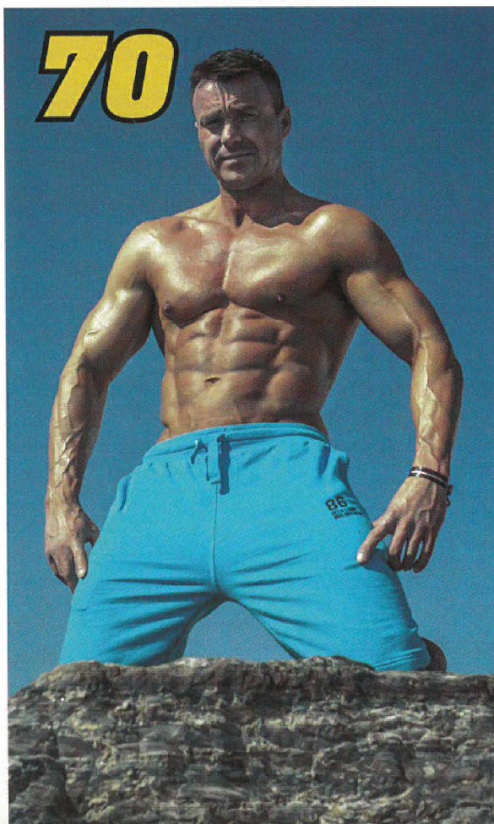
Obsah

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

28

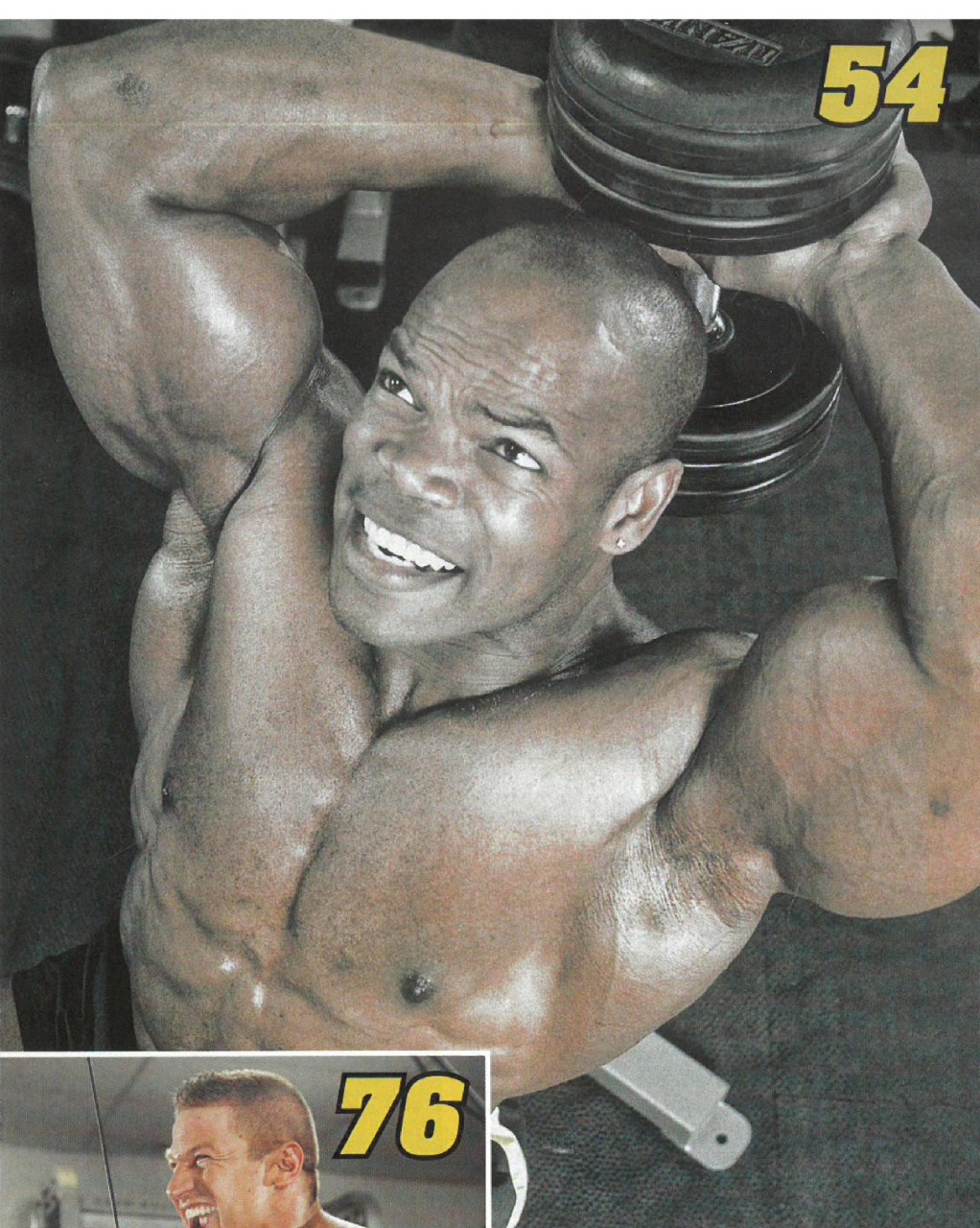


70

NA OBÁLCE: JAN KUBÍK
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 ZAOSTŘENO
NA SUPLEMENTY**
Potréninkové strategie
vám pomohou
maximalizovat
budování svalové
hmoty a zkrátí dobu
regenerace.
- 20 ZEPTEJTE SE
EXPERTA**
Objevte přínos různých
cvičebních pomůcek.
- 22 BODYMARKET**
Novinky
v suplementech.
- 23 PRO ŽENY**
Pravidla dřepů.
- 24 TRÉNINK MĚSÍCE**
Rychlý útok na hrudník.
- 25 STAGNACE**
Nepřístupná lýtka.
- 26 ČTENÁŘSKÁ
SOUTĚŽ GRAND
PRIX XII. – Z VAŠICH
DOPISŮ.**
Příběhy našich
soutěžících – čtenářů,
kteří překonali sami
sebe.



Z obsahu příštího čísla

Číslo 11/2015 vychází
22. října 2015

Nové metody budování svalů • Využijte
výhod, které nabízí redistribuce příjmu
bílkovin.

Nejlepší cviky na břicho – 2. část
• Dolní partie břicha.

**Jak přemluvit mozek, aby více zapojil
svaly** • Osvobodte sílu svojí myslí.

Trénink hrudníku s Danem Hillem •
Udělal maximum pro to, aby posunul
rozvoj prsních svalů co nejdále.

Podrobná mapa k získání 5 kg hmoty
• Už dnes můžete začít s 12 týdenním
programem, který vám zajistí budování
kvalitní nové svalové hmoty.

28 60 NEJLEPŠÍCH CVIKŮ NA BŘICHO – 1. ČÁST

V první části vás
seznámíme s nejlepšími
cviky na procvičení horní
partie břicha.

44 MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY DOROSTU A JUNIORŮ

54 MONSTRÓZNÍ OBJEMOVÉ TRÉNINKY

I ve vás se skrývá síla,
kterou snadno odhalíte
díky objemovým
tréninkům, které s plnou
intenzitou zapojí každou
svalovou partii.

70 JIŘÍ VILÍMEK

„Kategorie MEN'S
PHYSIQUE může být
takovou předpřípravou
pro kulturistiku“.

76 THOMASŮV PRŮVODCE NABÍRÁNÍM OBJEMU PAŽÍ

S Joelem Thomasem
mapujeme jeho
úspěšnou strategii
spočívající ve střídání
cviků na bicepsy
a tricepsy.

86 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Vnější hlava bicepsu;
Rozvrh cvičení; Bench
press; Tuk na břiše;
Běhání; Strava.

88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Snídaně a svačina;
Po porodu; Přejídání;
Rychlé zhubnutí; Úprava
jidelníčku; Konzumace
ovoce. Cvik měsíce:
Dřepy nad lavičkou.

90 PORADNA ING. JANA SMEJKALA

Kostrč; Po operaci;
Hubenost.