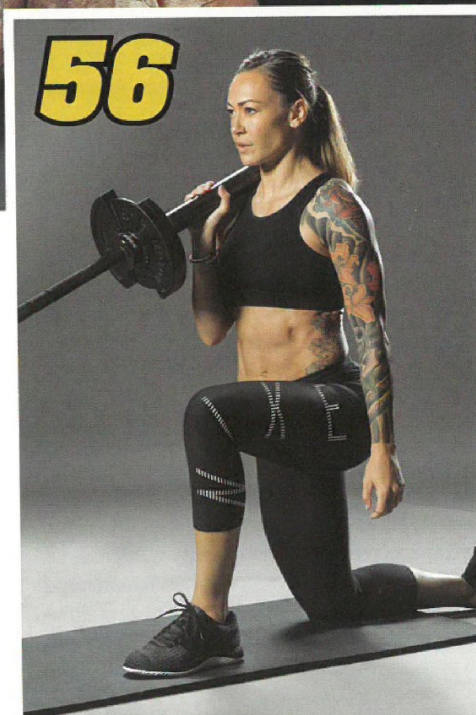


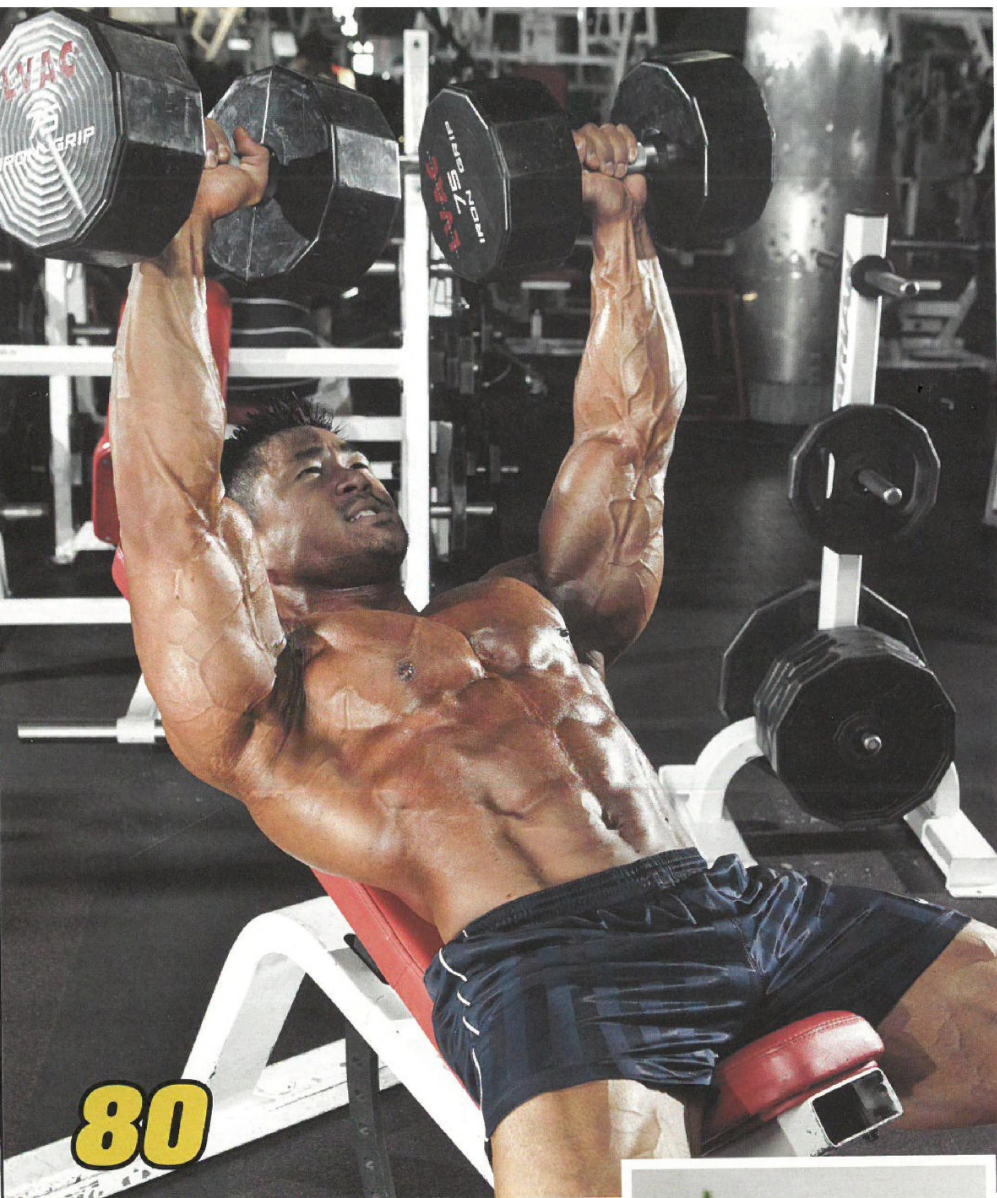
Obsah

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

NA OBÁLCE: MILAN ŠÁDEK
FOTO: JOSEF ADLT

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...
- 16 ZEPTEJTE SE ODBORNÍKA**
Jak donutit lýtka k růstu, když všechno ostatní selhává.
- 18 ZPŮSOB CVIČENÍ**
Šest způsobů, jak zvládnout úspěšně trénink a ještě mnohem víc – díky hardcore závěrečným technikám.
- 20 BUDUJTE**
Jeden měsíc k vyššímu 1RM.
- 22 CVIČEBNÍ TIPY**
Tahle vychytaná technika určená k překonání stagnace je vaším klíčem ke skvělým výsledkům.
- 23 PRO ŽENY**
Aktivita + odpočinek = výsledky.
- 24 BODYMARKET**
Novinky ze světa výživy.
- 26 TRÉNINK ZAD**
Díky adekvátně rozvinutému tvaru a dostatečnému objemu vzniká iluze štíhlého pasu a mohutnější horní poloviny těla.



80

Číslo 2/2018
vychází
23. ledna 2018

Z obsahu příštího čísla

Zvolte dokonalý protein • Nedovolte, aby vás široká nabídka zahltila.

Rok profesionála... Quo vadis bodybuilding? • Rozhodnutí je na každém sportovci.

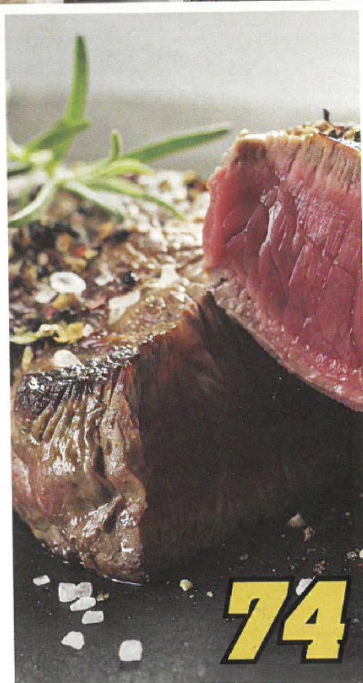
Vykovejte si hrudník z oceli • Každý úspěch je podložen tvrdou prací a je jedno, zda jste profesionál a nebo kondiční cvičenec.

Za méně než 20 minut – z trouby do žaludku

• Připravili jsme pro vás čtyři skvělé, zdravé a navíc opravdu chutné pokrmy, jejichž příprava vám nezabere moc času.

GRAND PRIX PEPA Opava • Absolutním vítězem se stal Jan Turek.

KONDIČNÍ SOUTĚŽE 2017 • Přehled všech soutěží neregistrovaných sportovců.



74

38 SUPLEMENTOVÁ STRATEGIE

Optimalizujte budování svalové hmoty a koordinujte svůj přístup ke každodenní suplementaci.

42 CÍLENÉ PROCVIČENÍ SVALŮ

Přizpůsobte trénink svému tělesnému typu.

48 PHIL HEATH A JEHO CESTA K ÚSPĚCHU

Možná se o sedminásobném Mr. Olympia dozvíte něco, co jste doposud nevěděli.

56 TRÉNINKOVÝ PRŮVODCE CVIKU PROVÁDĚNÝMI VE VÝPADU

Díky těmto cvikům vyzrajete na případné dysbalance a zlepšíte svoji výkonnost.

62 OLYMPIA 2017

Úspěchy našich na nejprestižnější soutěži.

74 ZDRAVÉ NÁVYKY PRO HLADOVÉ SPORTOVCE

Osvojte si nové strategie, které zvýší vaši výkonnost.

80 TRÉNINK HRUDNÍKU

Strategie a detaily z tréninku hrudníku.

86 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Přestávka mezi sériemi; Běh v zimě; Opakování a série; Předloktí.

88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Kíla dolů; Inkontinence; Pás nebo trenážér? Cvik měsíce; Dámské kliky s vytočením na klouzavých podložkách.

90 5 ZPŮSOBŮ, JAK CVIČIT NA MULTIPRESSU

Přístroj, který byste neměli vynechat.