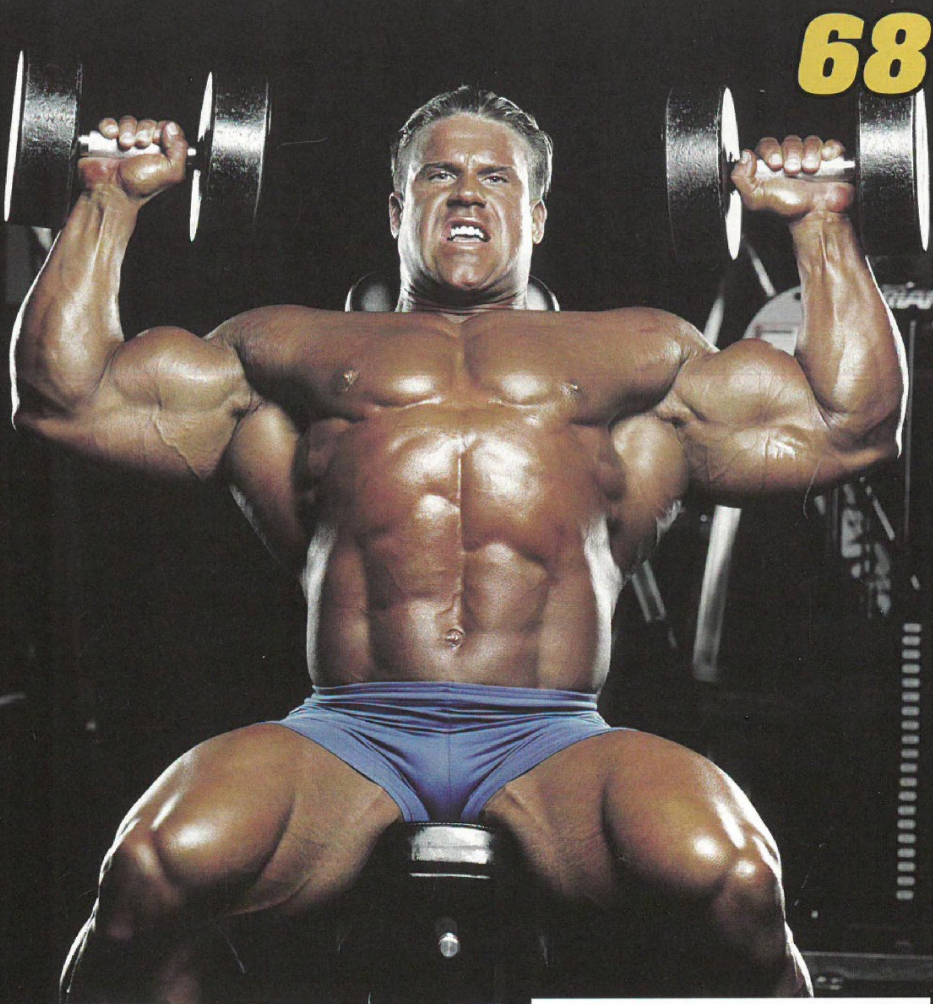


## Obsah

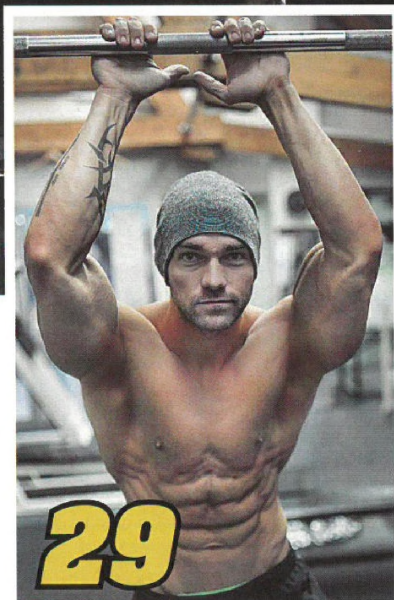
www.svetkulturistiky.cz | e-mail: rudzinskyj@svetkulturistiky.cz



68



52



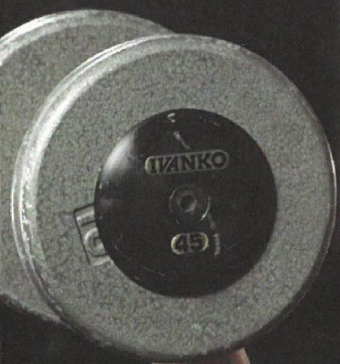
29

NA OBÁLCE: MARGITA ZÁMOLOVÁ  
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...
- 18 ZEPTEJTE SE ODBORNÍKA**  
Intenzita vs. šílenství.
- 20 ZPŮSOB CVIČENÍ**  
5 způsobů, jak používat pytle s pískem.
- 22 BUDUJTE**  
Série postavené na hlavu.
- 23 PRO ŽENY**  
Fantastická pětka.
- 24 DO FORMY**  
S velkým nasazením.
- 26 MOBILITA**  
Uvolnění páteře
- 27 BODYMARKET**  
Novinky ze světa výživy.
- 28 NADĚJNÍ SPORTOVCI**  
Dominik Kytlica, Karel Benda, Marek Kynčl, Veronika Bartošová.
- 32 TRÉNINK Z PEKLA**  
Díky extrémní metodě 50 – 50 dosáhnete lepšího napumpování a ve svých svalučích doslova zažehnete růst.





Číslo 6/2018  
vychází  
24. května 2018

### Z obsahu příštího čísla

**Posilujte adductory** • Pro budování objemu a síly musíte dosáhnout rovnováhy a synergie mezi jednotlivými svaly.

**Aminokyseliny a jejich přínos pro sportovce** • Tyto esenciální suplementy toho toho hravě zvládnou opravdu hodně.

**Budujte spodní partii tricepsů** • Procvičte zanedbávanou svalovou partii tak, aby vaše paže působily skutečně obdivuhodným dojmem.

**Hardcore tréninkový žurnál** • Zpátky k základům: královská ramena

**Den ve znamení dřepů** • Tom Platz se s vámi podělí o svoje tajemství procvičení svalstva nohou.



### 38 SÍLA SKRYTÁ VE VITAMINECH

5 nezbytných živin, které byste měli znát.

### 42 DORIAN YATES – OPRAVDOVÝ BRIT

V dobách své největší slávy vážil 120 kg při své výšce 178 cm.

### 52 Z COLUMBUSU PŘES LONDÝN NA OLYMPIA WEEKEND 2018

...aneb příprava a boj o kvalifikaci Margity Zámolové ve federaci IFBB Pro.

### 56 SKVĚLÝ „V“ TVAR MŮŽETE MÍT I VY

Kulturisté mají specifické tvary, které je odlišují od necvičících lidí.

### 64 PŘEDTRÉNINKOVÉ ZÁKLADY

Vše, co potřebujete vědět, abyste ze svého předtréninkového suplementu dostali maximum.

### 68 TRÉNINK RAMEN

Žádnou svalovou partii na kulturistické soutěži neschováte hůř, než ramena.

### 78 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Lýtkové svalstvo; Zranění při cvičení; Hrudník a jeho rozvoj.

### 80 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Svatba a tělesná hmotnost; Stále nehubnu! Cvik měsíce: Výpady na klouzavých podložkách.

### 82 DÝCHÁNÍ A JEHO VÝZNAM PŘI CVIČENÍ

Rekreační cvičenci i závodníci často kladou důraz na suplementy, skladbu tréninkové jednotky či zátěž a opomínají důležitost techniky provedení cviku nebo správné dýchání.