

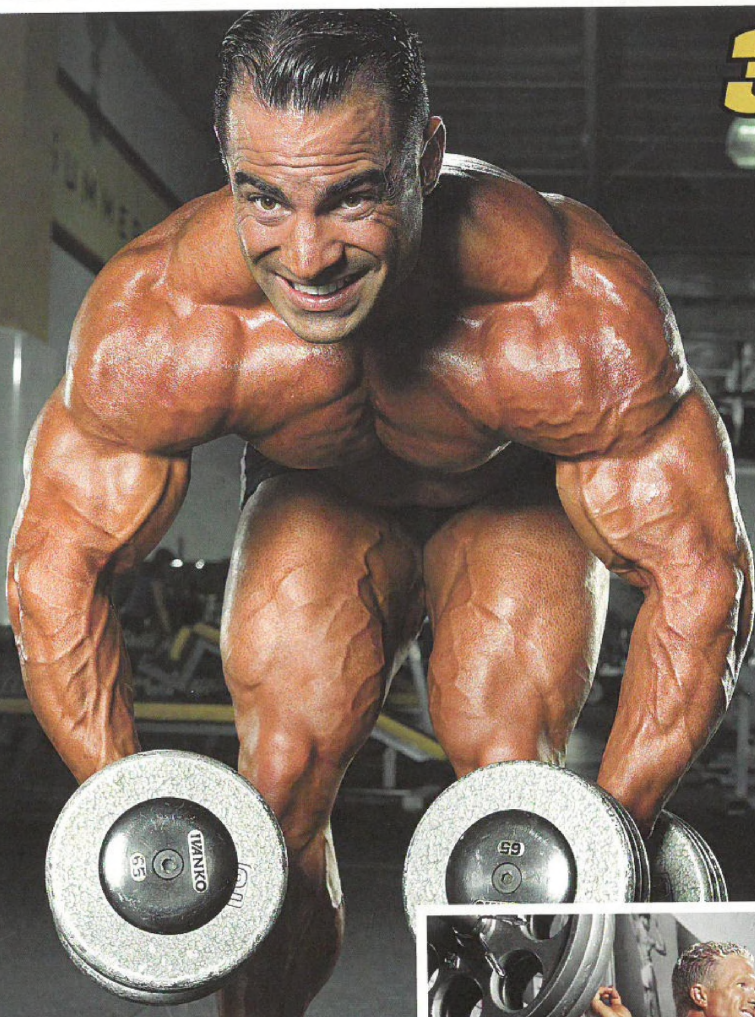
Obsah

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

NA OBÁLCE: ARNOLD SCHWARZENEGGER



38



68



32

OBSAH

- 7 NAPSALI JSTE NÁM**
Příběhy, nápady a postřehy z vašich dopisů.
- 8 STALO SE U NÁS**
Informace z domova.
- 10 INFORMACE PRO VÁS**
Víte, že...
- 14 BUDUJTE**
Trénink ve znamení zátěže a vyšší frekvence.
- 18 AEROBNÍ VS. ANAEROBNÍ**
Které cvičení je pro vás nejlepší?
- 20 MAXIMÁLNÍ VÝKON**
Intenzivní trénink – 3 tipy, jak na něj tělo připravit.
- 22 KONDICE**
Spalujte tuky pomocí angličáků.
- 24 NAŠE RADY**
Víte, jak na to?
- 25 BODYMARKET**
Novinky ze světa výživy.
- 26 NADĚJNÍ SPORTOVCI**
Petr Myslivec, Michala Řihová, Pavel Hincák, Amálie Žigalová.
- 30 VEGETARIÁNI**
Mohou přesto budovat svaly?
- 31 PALIVO**
Hydratace... kávou?
- 32 POSILUJTE ADDUCTORY**
Pro budování objemu a síly musíte dosáhnout rovnováhy a synergie mezi jednotlivými svaly.

62

Číslo 7-8/2018
vychází
23. června 2018

Z obsahu příštího čísla

Tom Platz – Seminář • Jak správně na dřepy!

16 skvělých tipů na přípravu jídel

• Při sestavování jídelníčku se vám dobré plánování určitě vyplatí.

Daniel Minster: „Celý dosavadní život se mi změnil o 100%“

Zpátky k základům: RAMENA • Zařazujte základní cviky.

Mistrovství České republiky v kulturistice mužů a masters • Absolutními vítězi René Gorol,

Josef Drda a Zbyněk Ceradský.

**72**

38 BOLESTIVÉ TRÉNINKY
Co od sebe odlišuje průměrný trénink od nadprůměrného?

46 AMINOKYSELINY A JEJICH PŘÍNOS PRO SPORTOVCE
Tyto esenciální suplementy toho toho hravě zvládnou opravdu hodně.

50 ARMAGEDON!
25 věcí, které by kulturisté udělali, kdyby měl být příští týden konec světa.

56 HRAJTE PRVNÍ LIGU
Zakomponujte následující cviky do svého tréninku a zkvalitněte tak svou přípravu.

62 TRÉNINK ZAD S PARTNEREM
Pokud nějakou dobu trénujete, jistě se vaše šířka zad zlepšila. Ale odpovídá vašim představám?

68 MISTROVSTVÍ ČECH V KULTURISTICE MUŽŮ

70 MISTROVSTVÍ MORAVY A SLEZSKA V KULTURISTICE MUŽŮ

72 NEJEN SVALY ŽIV JE ČLOVĚK...
aneb několik komnat Dr. Františka Zámoly.

78 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO
Bolesti hlavy; Izometrie; Výpony a tři polohy chodidel; Začátečník – trénink a výživa.

80 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU
Stres a váha; Předání zkušeností. Cvik měsíce: Široké dřepy s výkrokem do strany.

82 ENERGIE
Je výhodné přijímat sacharidy během tréninku? Jakákoliv fyzická aktivita stojí lidské tělo energii.