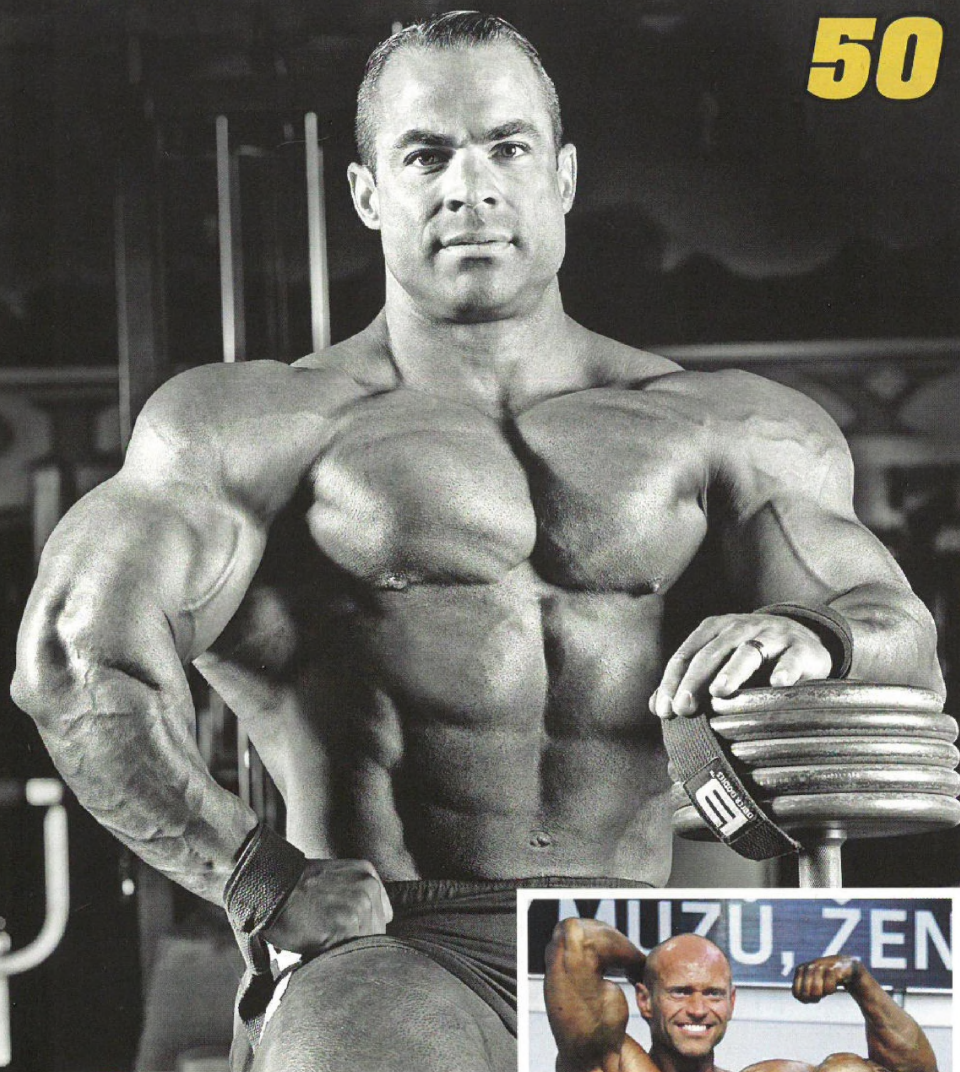
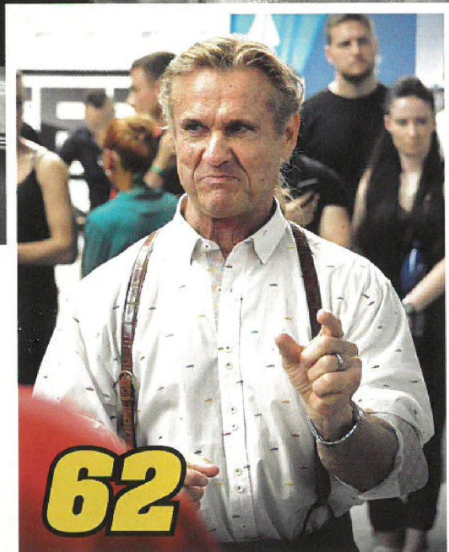


## Obsah

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



50



62



28

NA OBÁLCE: RENÉ GOROL,  
ZBYNĚK CERADSKÝ A JOSEF DRDA  
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...
- 17 BUDUJTE**  
Pallof tlaky.
- 18 ZPŮSOB CVIČENÍ**  
HIIT na prázdniny.
- 20 VYZKOUŠEJTE**  
AMRAP a EMOM už si pro vás jdou.
- 21 MOBILITA**  
Nejlepší strečink na světě.
- 22 ODPOVÍDÁME**  
Sladké ale zdravé.
- 24 BODYMARKET**  
Nové produkty.
- 25 RADY PRO VÁS**  
Přírodní látky tlumící bolest.
- 26 NADĚJNÍ SPORTOVCI**  
Dan Bartoš a Nikol Hvorková.
- 28 MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY V KULTURISTICE MUŽŮ A MASTERS**  
Absolutními vítězi se stali René Gorol, Josef Drda a Zbyněk Ceradský.
- 40 SLÁVA BÍLÉ**  
Konzumovat nízkotučné, odtučněné nebo plnotučné mléko?





Číslo 9/2018  
vychází  
23. srpna 2018

### Z obsahu příštího čísla

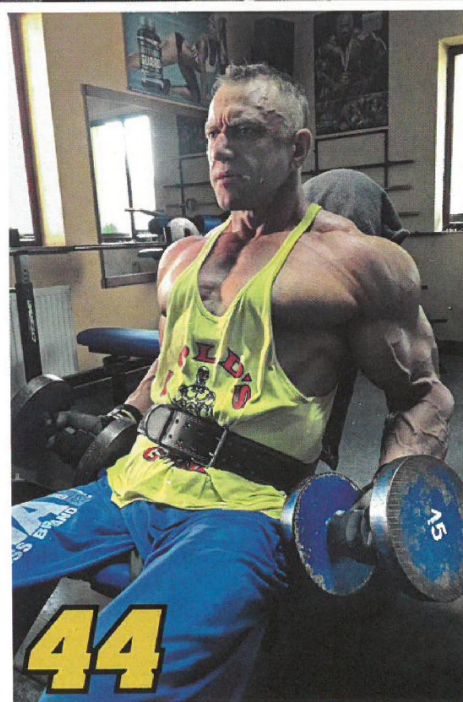
**Triky pro trénink ramen** • Na různé cviky reagují cvičenci odlišným způsobem.

**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.

**Budujte spodní partii tricepsů, abyste měli SKVĚLÉ PAŽE!** • Procvičujte tuto často zanedbávanou svalovou partii pro působivé paže.

**Velký kluk z Jersey** • Zabiják draků Rich Gaspari.

**Mušská menopauza** • Pomoc! Můj testosteron klesá a já to nemohu zastavit!



### 44 DANIEL MINSTER: „CELÝ DOSAVADNÍ ŽIVOT SE MI ZMĚNIL O 100%.“

Náhody, které obrátily jeho život naruby.

### 50 PŘÍTAHY JAKO CESTA K RŮSTU

Tajemství širokých a mohutných zad spočívá v provedení přitahů.

### 60 TAJEMSTVÍ STAGNACE LÝTEK

Tato svalová partie se pro muže často stává silně demotivující.

### 62 TOM PLATZ – SEMINÁŘ

Jak správně na dřepy.

### 68 VYBUDUJTE SI NOVÉ SVALY POMOCÍ TRIPLE – DROP SÉRIÍ

Výsledky zaručeny!

### 74 ZPÁTKY K ZÁKLADŮM: RAMENA

Zařazujte základní cviky.

### 78 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Periodizace tréninku; Vyrýsované hýžďové svalstvo; Bradavky a tuk.

### 80 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Proteiny, sportovní aktivity a těhotenství; Stehna a zadeček; Těhotenství a posilování. Cvik měsíce: úklony v podřepu.

### 82 BUDUJTE SVALY PO CELÝ DEN

Jaké potraviny preferovat, pokud chceme z náročných tréninků vytěžít maximum?