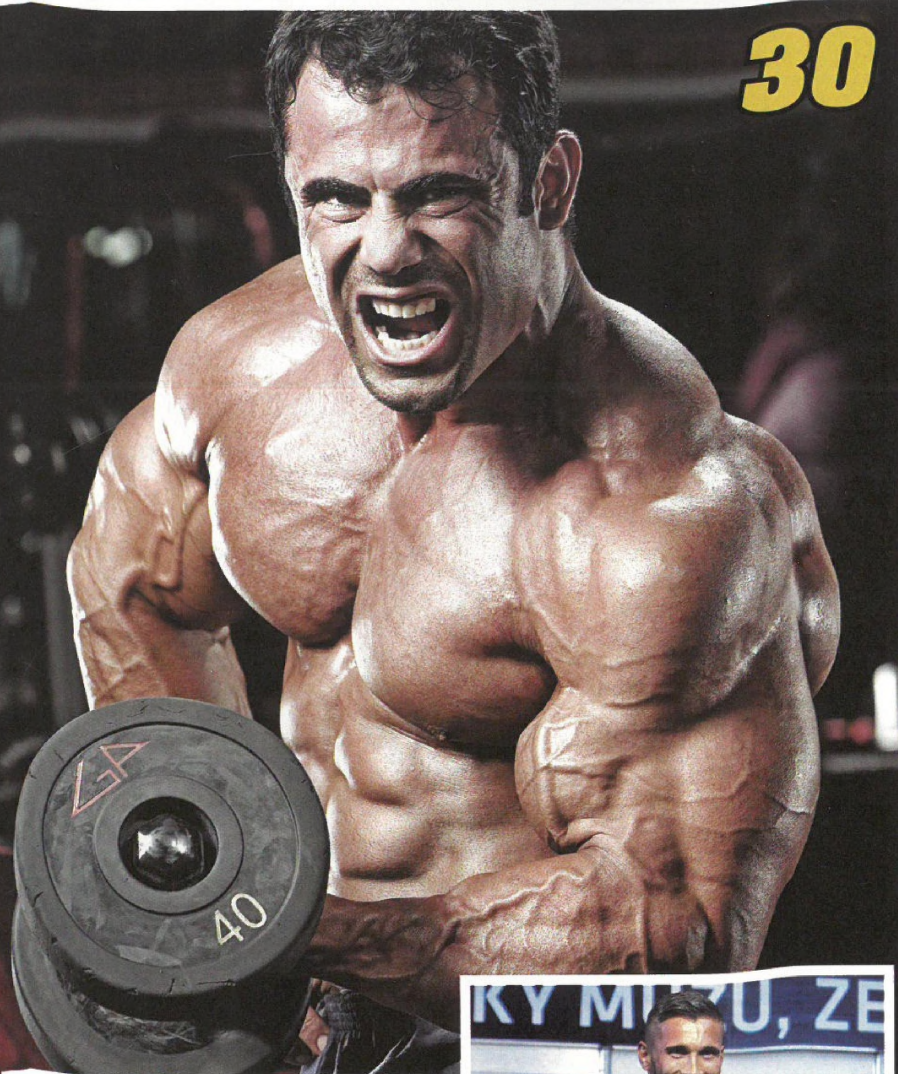


# SVĚT KULTURISTIKY

# Obsah

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

# 30

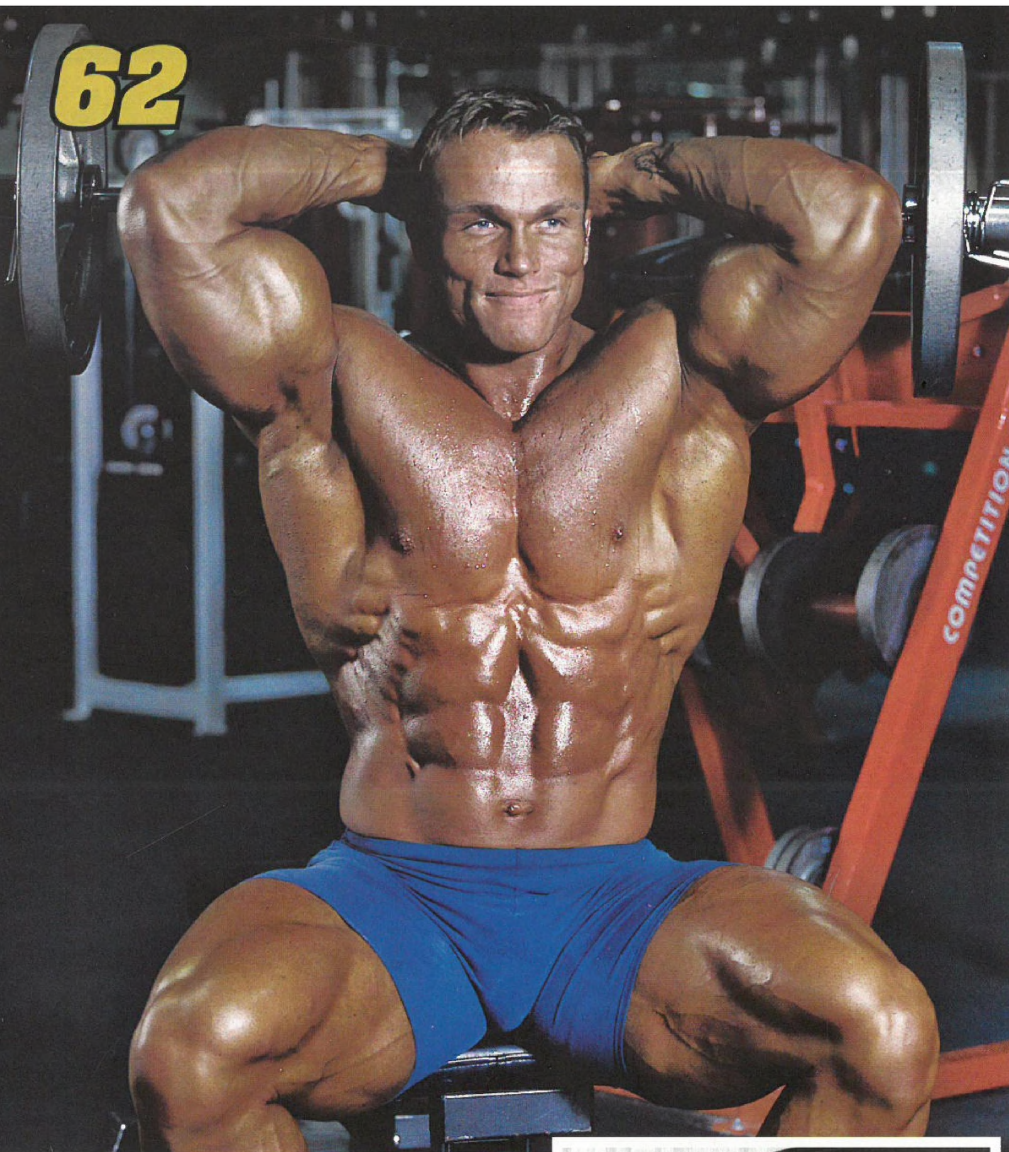


NA OBÁLCE: OLEXANDRA VORONINA,  
ARLETA KRAUSOVA A JAN HALASZ.  
FOTO: IVAN RUDZINSKYJ



## OBSAH

- 7 NAPSALI JSTE NÁM**  
Příběhy, nápady a postřehy z vašich dopisů.
- 11 STALO SE U NÁS**  
Informace z domova.
- 14 INFORMACE PRO VÁS**  
Víte, že...
- 18 ZPŮSOB CVIČENÍ**  
Velký přínos volné zátěže.
- 20 CVIČEBNÍ TIPY**  
Skočte do třetí třetiny roku.
- 21 DO FORMY**  
Která je nejlepší dieta, abych se dostal do formy?
- 22 TRÉNINK NA CESTÁCH**  
Zátěž není zbytečná.
- 23 PALIVO**  
Síla rostlinných proteinů.
- 24 BODYMARKET**  
Novinky ze světa výživy.
- 26 STŘEVA POD KONTROLOU**  
Většina sportovců zná probiotika, ale co taková prebiotika?
- 30 MOE A JEHO BICEPSY**  
Jsou skutečně obdivuhodné!
- 38 ZA MĚNĚ 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.



Číslo 10/2018  
vychází  
21. září 2018

### Z obsahu příštího čísla

**Filip Šteflovíč:** „Splnil se mi velký sen“. • Jeho cesta za ziskem profi karty.

**Rozvoj zádoových svalů** • Při objemovém tréninku dominují komplexní cviky s volnou osou nebo jednoručními činkami.

**Budujte hmotu pomocí šestitýdenního programu** • Buďte v lepší formě, zvýšte svou rychlost a naberte sílu díky našemu programu.

**Naprostě skvělý Lee Haney** • Muž, který na Olympii překonal Arnolda.

**Mistrovství České republiky dorostu a juniorů 2018** • Absolutními vítězi v jednotlivých kategoriích se stali Maxim Harnol, Dominik Turko, Jan Pitr, Vojtěch Dvořák a Anna Zdražilová.



### 42 PŮSOBIVÝ ROZVOJ VAŠICH ZAD ZAČÍNÁ PRÁVĚ TADY!

Odpověď, jak na ně, získáte v našem tréninkovém programu.

### 50 ZVYŠTE SVOU VÝKONNOST DÍKY MELATONINU

Je známý především jako suplement navozující spánek, ale má i řadu dalších zajímavých účinků.

### 54 MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY ŽEN, PHYSIQUE MUŽŮ, MASTERS A PÁRŮ

Absolutními vítězi se stali Voronina, Krausová a Halasz.

### 62 BUDUJTE SPODNÍ PARTII TRICEPSŮ, ABYSTE MĚLI SKVĚLÉ PAŽE!

Procvičte zanedbávanou svalovou partii tak, aby vaše paže působily skutečně obdivuhodným dojmem.

### 68 ZPÁTKY K ZÁKLADŮM TRICEPSY: KLÍČ K MOHUTNÝM PAŽÍM.

### 72 MUŽSKÁ MENOPAUAZ

Pomoc! Můj testosteron klesá a já to nemohu zastavit!

### 78 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Bicepsy; Základní cviky; Rozvoj prsních svalů.

### 80 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEU VRŠECKOU

Operace; Trénink podle Ley; Do formy po porodu; Kliky. Cvik měsíce: Criss cross s therabandem/ posilovací gumou.

### 82 VYBAVTE SE PERFEKTNÍ POSTAVOU

Základní rady pro účinnou redukci tukové tkáně.