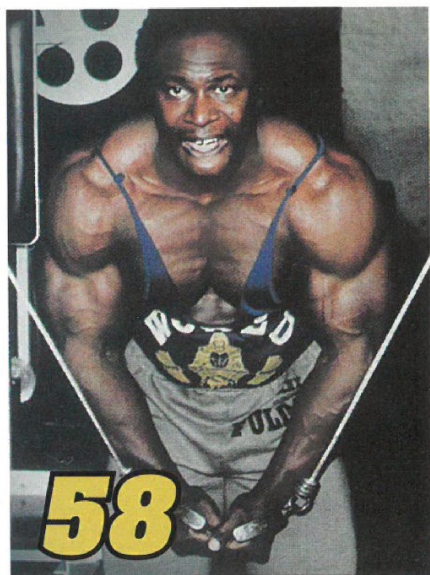


Obsah

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

42



58



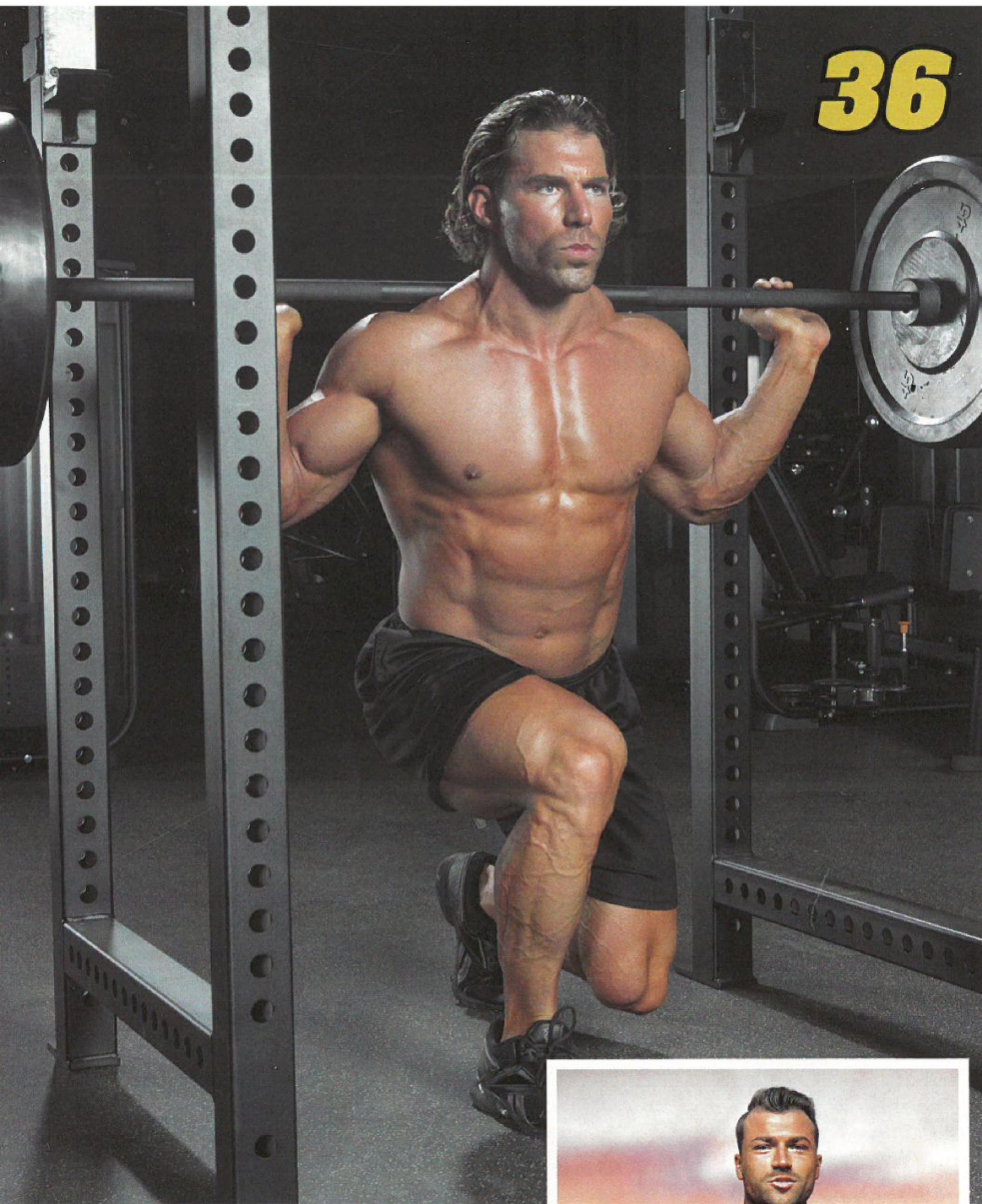
28

NA OBÁLCE: LUKÁŠ OSLADIL,
MARGITA ZÁMOLOVÁ, ONDŘEJ
KMOŠTÁK A LENKA FERENCUKOVÁ
FOTO: JOSEF ADLIT A ARCHIV
LENKY FERENCUKOVÉ



OBSAH

- 7 NAPSALI JSTE NÁM**
Příběhy, nápady
a postřehy z vašich
dopisů.
- 8 STALO SE U NÁS**
Informace z domova.
- 12 INFORMACE PRO VÁS**
Víte, že...
- 16 ZEPTEJTE SE
ODBORNÍKA**
Proč se přečeňuje bench
press.
- 18 ZPŮSOB CVIČENÍ**
5 nejčastějších chyb,
kterých se dopouštějí
začátečníci.
- 19 BUDUJTE**
Dominance stehen.
- 20 VÝŽIVA**
16 skvělých tipů
na přípravu jídel.
- 22 CVIČEBNÍ TIPY**
Shyby nejsou chyby.
- 24 MOBILITA**
Rolování na válci.
- 26 NAŠE RADY**
Víte jak na to?
- 27 BODYMARKET**
Novinky ze světa výživy.
- 28 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.



36

36 VZESTUPY A PÁDY NOHOU

Budování svalové hmoty díky tomuto speciálnímu tréninku zaměřenému na kontrakci a protažení.

42 BUDUJTE HMOTU POMOCÍ ŠESTITÝDENNÍHO PROGRAMU

Buďte v lepší formě, zvyšte svou rychlost a naberte sílu díky našemu programu.

48 FILIP ŠTEFLOVIČ: „SPLNIL SE MI VELKÝ SEN“

V krátké době se z amatérského sportovce stal profesionál.

54 ZVYŠTE HLADINU TESTOSTERONU

Existuje spousta pilulek, které vám slibují přirozené zvýšení produkce testosteronu. Ale fungují?

58 NAPROSTO SKVĚLÝ LEE HANEY

Muž, který na Olympii překonal Arnolda.

66 TEPLA NEBO LED?

Máme pro vás rychlé vysvětlení, kdy aplikovat led a kdy naopak teplo a proč.

68 ROZVOJ ZÁDOVÝCH SVALŮ

Při objemovém tréninku dominují komplexní cviky s volnou osou nebo jednoručními činkami.

70 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

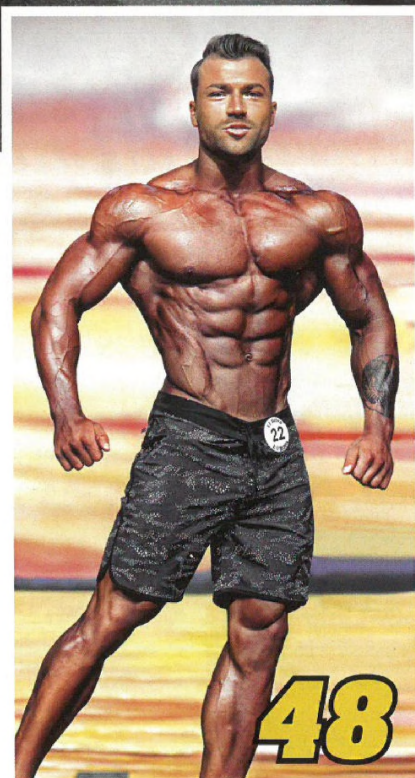
Bench press podhmatem; Střední oblast zad; Kreatin.

72 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Alergie na mléko; Sladkosti; Motivace. Cvik měsíce: čelní výpady na páse a dřepy s výkrokem v bok.

74 VYZKOUŠEJTE SÍLU VOLNÝCH AMINOKYSELIN

Impuls i stavební materiál v jedné odměře.



48

Číslo 11/2018 vychází 23. října 2018

Z obsahu příštího čísla

Vybudujte si skvělé bicepsy! • I vy můžete mít bicepsy, které upoutají pozornost, za poměrně krátkou dobu.

Intervalový trénink pro spalování tuků • Ten, kdo chce získat skvělou postavu, se musí držet dvou základních ukazatelů.

Už žádné nudné kuře! • Recepty, které ve vašem jídelníčku dokážou doslova zázraky.

Vytvořte si vlastní suplementový plán • Využijte pět klíčových suplementů a sestavte si z nich vlastní směs.

Vyrýsujte břicho! • Sníte o pevném, vyrýsovaném svalnatém břichu?