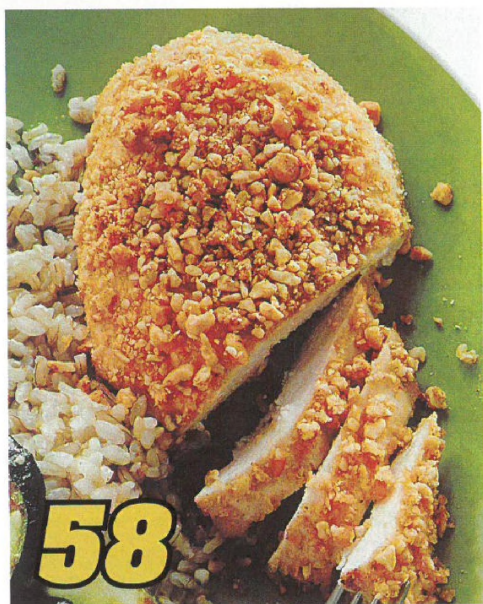
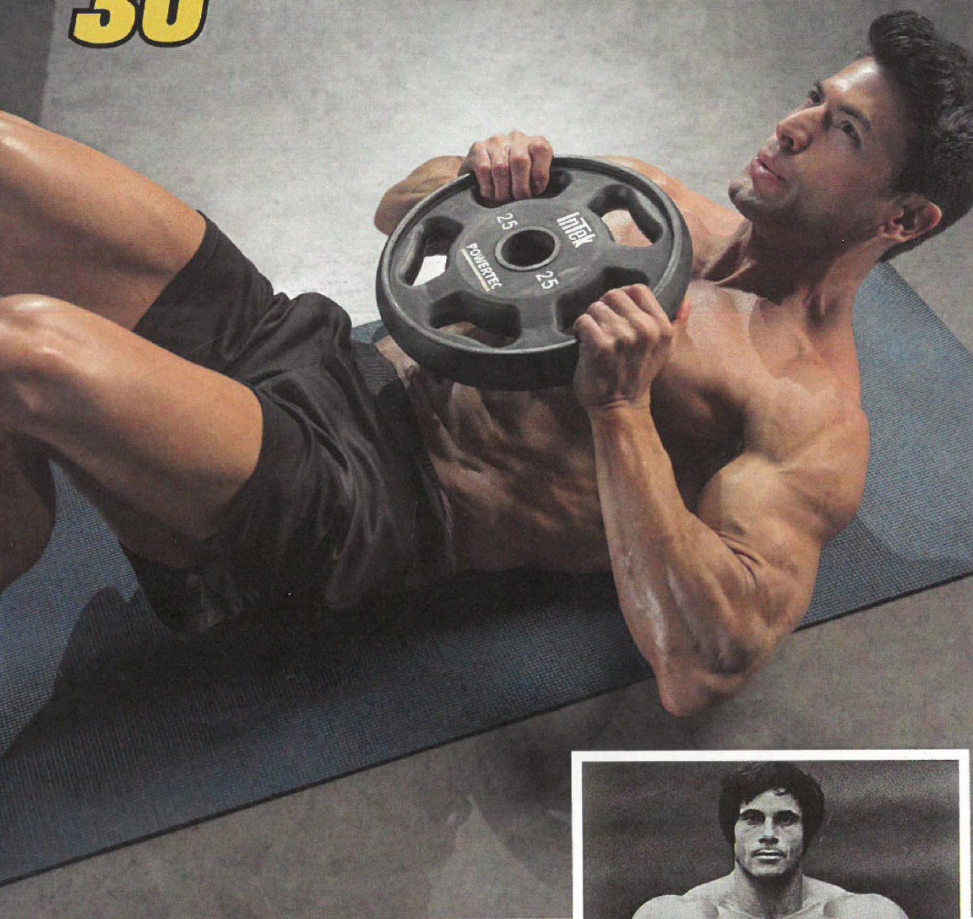


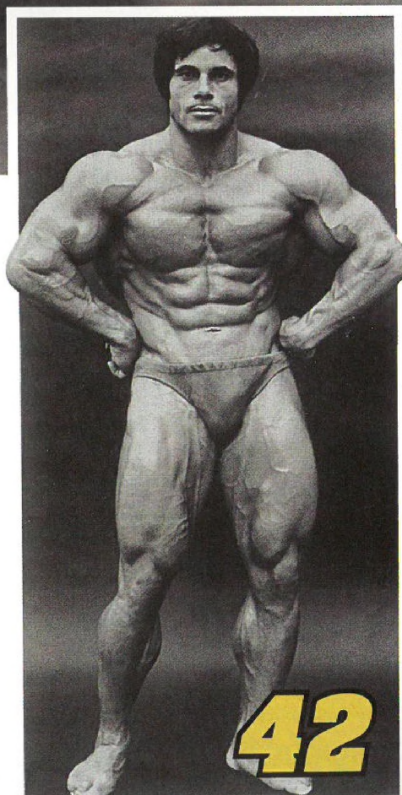
## Obsah

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

30



58



42

NA OBÁLCE: MARINA MOCANU  
A MIROSLAV JANEČEK  
FOTO: JOSEF ADLT

## 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...

## 14 ZEPTĚJTE SE PROFESIONÁLA

Posilujte tricepsy pro lepší výklon v bench pressu.

## 16 ZPŮSOB CVIČENÍ

Skvělé břicho.

## 18 DOPORUČUJEME

Síla citrusů.

## 20 BUDUJTE

Zapojte rychlá svalová vlákna.

## 22 CVIČEBNÍ TIPY

Souboj s pneumatikou...

## 24 MOBILITA

5 cviků na zlepšení mobility ramen.

## 26 BODYMARKET

Novinky ze světa výživy.

## 27 NAŠE RADY

Víte, jak na to?

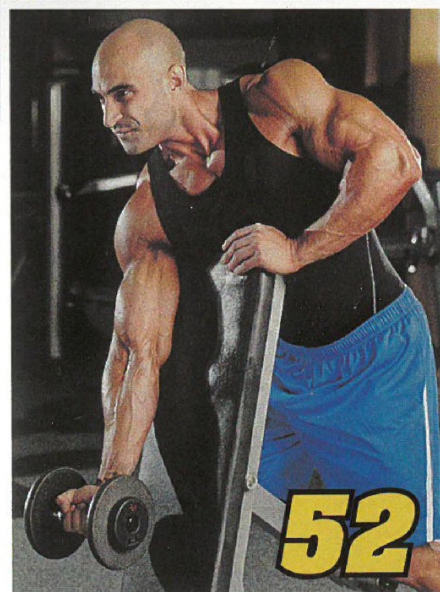
## 28 2 DNY SE SCHWARZENEGGEREM...

## 30 VYRÝSUJTE BŘICHO!

Sníte o pevném, vyrýsovaném svalnatém břichu?

## 38 VYTVOŘTE SI VLASTNÍ SUPLEMENTOVÝ PLÁN

Využijte pět klíčových suplementů a sestavte si z nich vlastní směs.



### Z obsahu příštího čísla

Číslo 12/2018  
vychází  
23. listopadu 2018

**Tréninkový plán pro vás** • Umožní vám budovat svalovou hmotu a současně zajistí spalování tuků.

**EVLS PRO** • Úspěch našich borců.

**Zdokonalte každé opakování** • Vytěžte ze svých tréninků maximum.

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

**Navštivte salátový bar** • Tyhle saláty vás doslova ohromí jak skvělou chutí, tak náloží důležitých živin.

**42 FRANCO COLUMBU, SILÁK ZE SARDINIE**  
Nejlepší ve své třídě.

**48 NOHY PODLE BRIANA**  
Jedině dobře vypracované svalstvo nohou vám umožní uspět.

**52 5 CVIKŮ NA BICEPS, KTERÉ BYSTE MĚLI ZNÁT**

Při stagnaci je třeba zařadit cviky, které jste možná nikdy neprováděli.

**58 UŽ ŽÁDNÉ NUDNÉ KUŘE!**

Čtyři rychlé recepty, které ve vašem jídelníčku dokážou doslova zázraky.

**62 INTERVALOVÝ TRÉNINK PRO SPALOVÁNÍ TUKŮ**

Ten, kdo chce získat skvělou postavu, se musí držet dvou základních ukazatelů.

**64 SUPLEMENTY V DOBĚ KOLEM TRÉNINKU**

Načasování jejich příjmu může znamenat velký rozdíl v optimalizaci výkonnosti, regenerace a svalového růstu.

**70 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO**

Napumpované delty; Příjem BCAA; Tělesná hmotnost.

**72 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU**

Jídelníček „na dálku“; Úbytek svalstva; Útrobní tuk a jak na něj. Cvik měsíce: výpady s rotací s kotoučem.

**74 JAK SI SESTAVIT VLASTNÍ STRAVOVACÍ PLÁN?**

Pro stoupající výkonnost je třeba sestavit kvalitní tréninkový a stravovací plán.