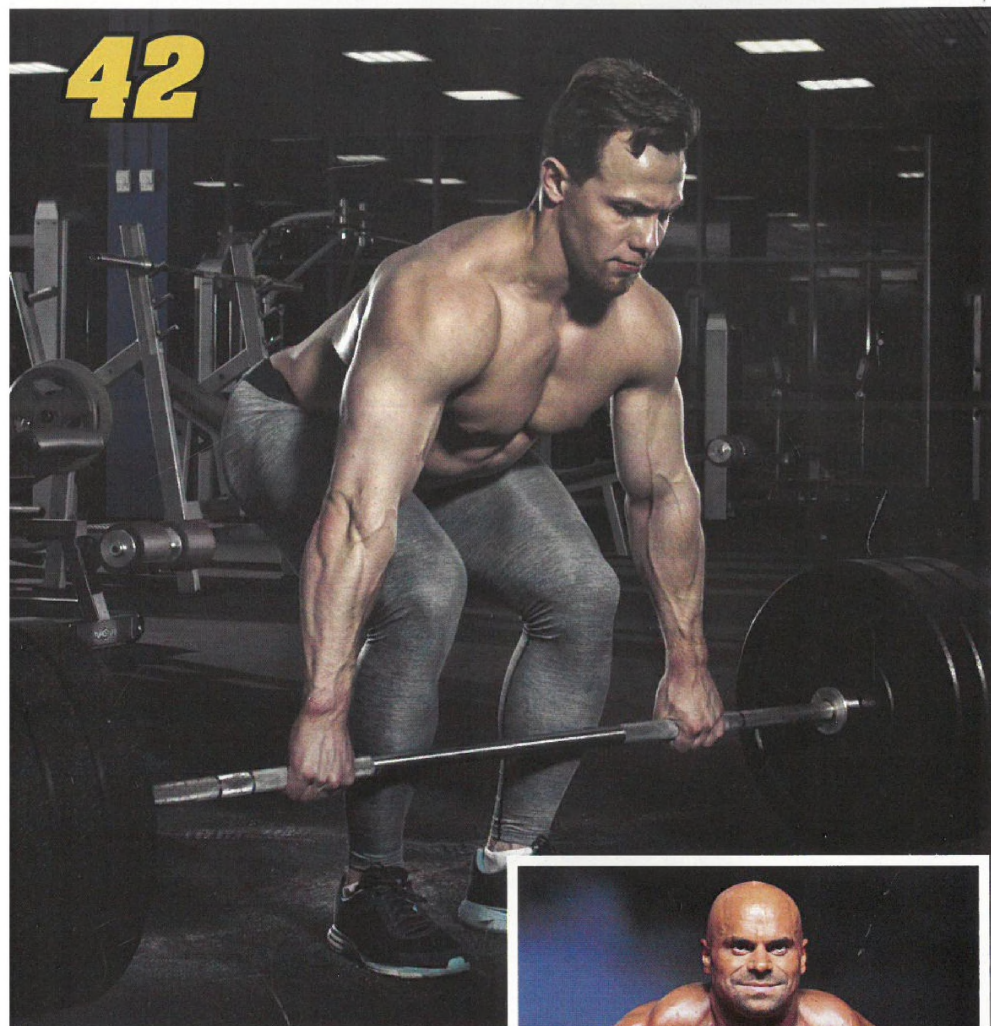


Obsah

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

42



55



58

NA OBÁLCE: ROELLY WINKLAAR
FOTO: IVAN RUDZINSKYJ

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 EXPERTA**
Multipress jako cesta ke zvýšení síly.
- 18 ZPŮSOB CVIČENÍ**
Trénink s vahou vlastního těla.
- 19 NAŠE RADY**
Víte jak na to?
- 20 DOPORUČUJEME**
5 způsobů, jak využít v regeneraci jógu.
- 22 BUDUJTE**
Nejlepší cviky s landmine pro ještě větší sílu trupu.
- 24 CVIČEBNÍ TIPY**
Statická výdrž pro dynamický růst.
- 26 MOBILITA**
Spouštěvé body.
- 28 TRÉNINKOVÝ PLÁN PRO VÁS**
Umožní vám budovat svalovou hmotu a současně zajistí spalování tuků.



Z obsahu příštího čísla

Číslo leden/únor 2019
vychází 20. prosince 2018

Znovu objevené drag zdvihy •

Pouze opravdu striktní provedení cviků vám umožní bicepsy skutečně kvalitně izolovat.

48 nejlepších objemových cviků

– I. díl • Od nohou po ramena, přes všechny klíčové svalové partie, které leží mezi tím. Všechny cviky, které potřebujete k maximalizaci objemu, tvaru a vyrýsování.

Karolína a Jirka Borkovcovi •

„Potřeba je velká dávka tolerance a pochopení...“

Zlepšete svoje záda! • Řešení pro záda, která se vám stále zdají být příliš úzká.

Jak upgradovat doplňky výživy

• Vyzkoušejte posílené a vylepšené verze doplňků výživy a dosáhněte tak kvalitnějších výsledků.



38 BERTE VÝŽIVY JEDNODUŠE

To, co jíte, je stejně důležité jako trénink.

42 ZDOKONALTE KAŽDÉ OPAKOVÁNÍ

Vytěžte ze svých tréninků maximum.

46 POHLED NA SUPERPOTRAVINY

Síla ananasu.

48 RICH GASPARI

Velký kluk z Jersey.

55 NAVŠTIVTE SALÁTOVÝ BAR

Tyhle saláty vás doslova ohromí jak skvělou chutí, tak náloží důležitých živin.

58 EVLS PRAGUE PRO 2018

Zvítězil Roelly Winklaar, třetí Lukáš Osladil!

70 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

1x týdně – nečekejte zázraky; Aerobní trénink; Dovolená. Cvik měsíce: dřepy s hodem na terč (wall ball).

72 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Zaostávající partie; První výsledky.

73 SEZNAM ČLÁNKŮ A INFORMACÍ V ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY V ROCE 2018