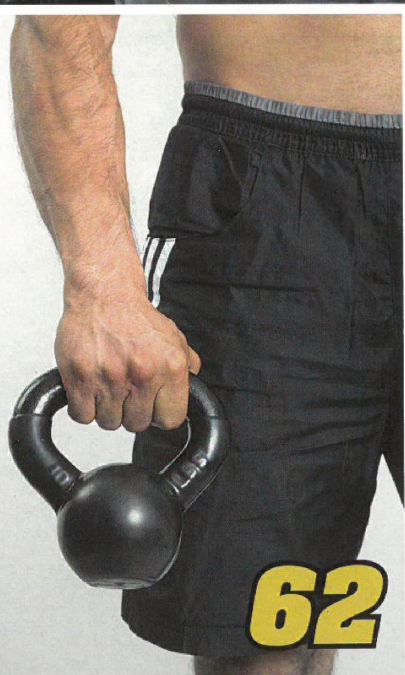
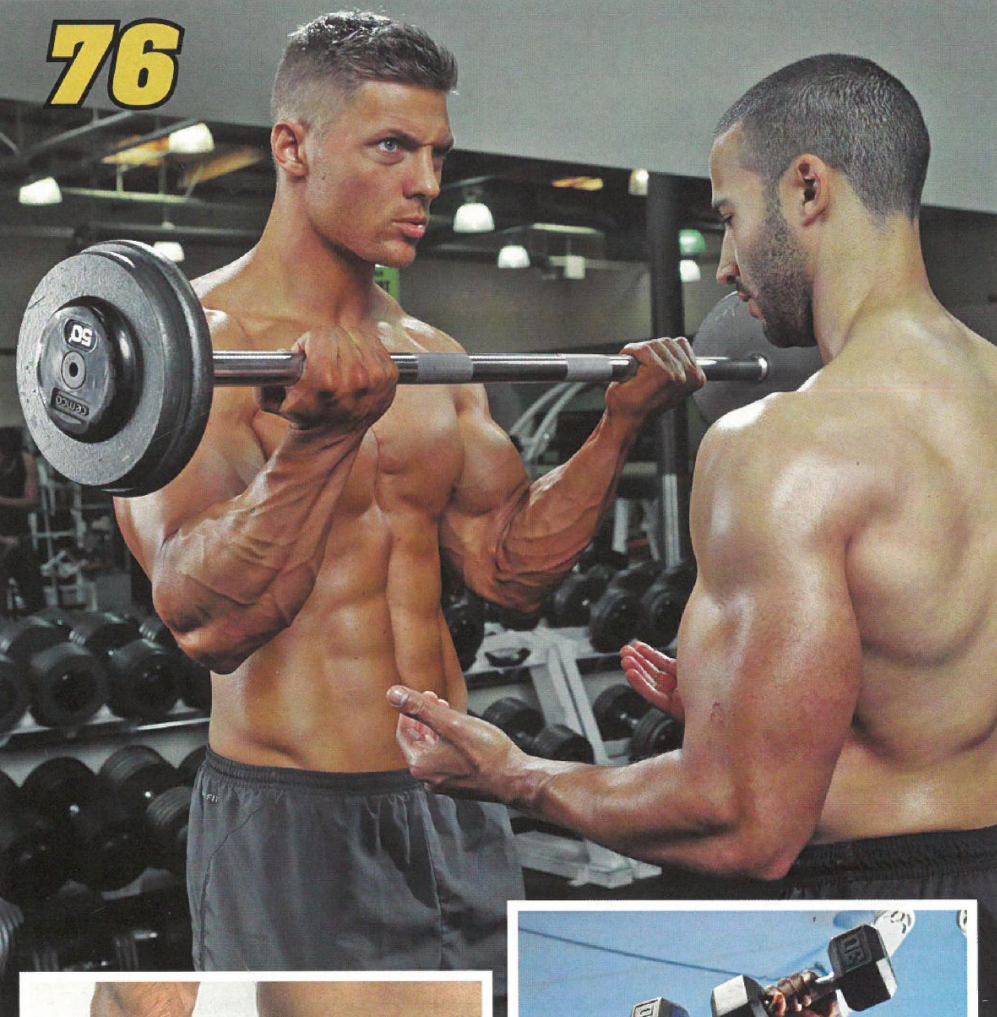


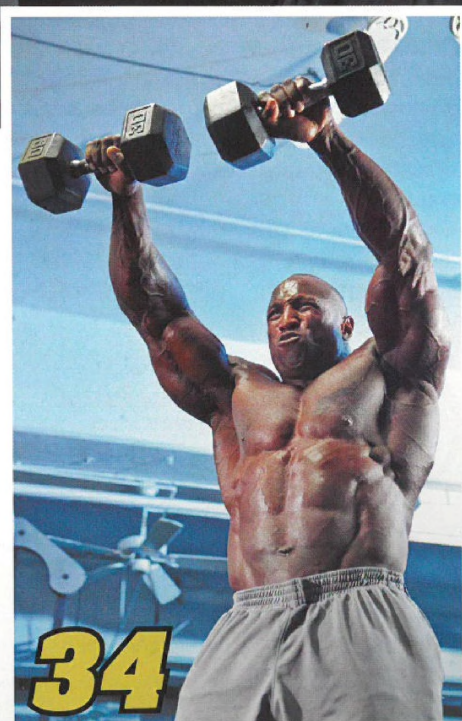
## Obsah

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

76



62



34

NA OBÁLCE: WILLIAM BONAC  
FOTO: JOSEF ADLT

## OBSAH

- 9 NAPSALI JSTE NÁM**  
Příběhy, nápady a postřehy z vašich dopisů.
- 10 STALO SE U NÁS**  
Informace z domova.
- 12 MISTROVSTVÍ ČECH A MISTROVSTVÍ MORAVY 2017**
- 16 INFORMACE PRO VÁS**  
Víte, že...
- 20 ZEPTEJTE SE ODBORNÍKA**  
Síla tahu.
- 22 VÝŽIVA**  
Věděli jste, že...
- 24 TRÉNINK**  
Zdokonalte leg press.
- 26 ZPŮSOB CVIČENÍ**  
Jak vyzrát na přímý sval břišní.
- 28 BUDUJTE**  
Budujte svaly pomocí excentrického tréninku.
- 29 ZKUŠENOSTI**  
Rozcvičte se jako profesionál.
- 30 VYZKOUŠEJTE**  
Snížit množství tuku pomocí dřepů? To si pište!
- 31 PRO ŽENY**  
Nový kardio trénink.
- 32 BODYMARKET**  
Novinky v suplementech.
- 34 VYBUDUJTE SI KVALITNÍ RAMENA**  
Profesionál Keith Williams se s vámi podělí o svůj trénink.
- 40 NOVÉ METODY ÚPRAVY PŮSTAVY**  
Nedostatek informací může mít nepříjemné následky.
- 46 MILAN ŠÁDEK: „POKUD CHCETE BÝT NEJLEPŠÍ, MUSÍTE CHTÍT TO NEJLEPŠÍ!“**  
Na absolutní vrchol profesionální kulturistiky vede dlouhá cesta.





Číslo 7-8/2017  
vychází  
23. června 2017

### Z obsahu příštího čísla

**Jak na hamstringy** • Dvojitý útok pro dokonalá stehna.

**Vyhlášení výsledků Grand Prix časopisu Svět kulturistiky 2017**

**30 cviků, které musíte provádět** • Zařadte 10 standardních cviků (a jejich variace) do svého pravidelného tréninku a urychlete tak dosažení výsledků, bez ohledu, na jaké jste úrovni.

**Zlepšete svůj výkon v dřepch** • Upgradujte tento cvik ze staré školy jednou ze zajímavých variant.

**Udělejte pro stimulaci růstu svalů to nejlepší!** • Budujte svalovou hmotu pomocí těchto našich vítězných strategií.

**Mistrovství České republiky v kulturistice**



56

### 50 ANATOMIE OBJEMOVÉHO TRÉNINKU

Podle čeho poznáte objemový trénink, který nebude jen dobrý, ale přímo prvotřídní?

### 54 GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY

Čas na zaslání fotografií je zde!

### 56 ZDRAVÍ JE SPORTOVCOVA NEJCENNĚJŠÍ KOMODITA

Roman Vavrečan, vítěz Diamond Cupu, podpořil Světový den ledvin.

### 58 OTÁZKY TÝKAJÍCÍ SE SUPLEMENTŮ

Požádali jsme odborníka na výživové doplňky, aby zodpověděl nejčastěji kladené otázky našich čtenářů týkající se sportovních suplementů.

### 62 PŘEKONEJTE STAGNACI

Zkuste to pomocí nových tréninkových a výživových technik.

### 64 ZÁDA

Není velkým překvapením, že mnoho sportovců se z pohledu zezadu moc neprezentuje, protože nemají svalstvo zad rozvinuté srovnatelně s přední částí těla.

### 72 ARNOLDŮV TRÉNINKOVÝ TIP

Upažování vleže

### 74 DALIBOR HÁJEK

Splnil se mi sen...

### 76 VYBUDUJTE SI SKVĚLÉ BICEPSY

Kdo by kdy řekl, že malé svaly zvládnou tak náročnou práci?

### 86 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Tělesný typ; Testosteron; Jednoruční činky; Vnitřní strana stehna.

### 88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Zpomalený metabolismus; Skladba cviků a stagnace. Cvik měsíce: Ruské zakopávání s vlastní vahou těla.

### 90 NÁZORY

GRAND OPENING jako součást EVENT marketingu – 2. část.