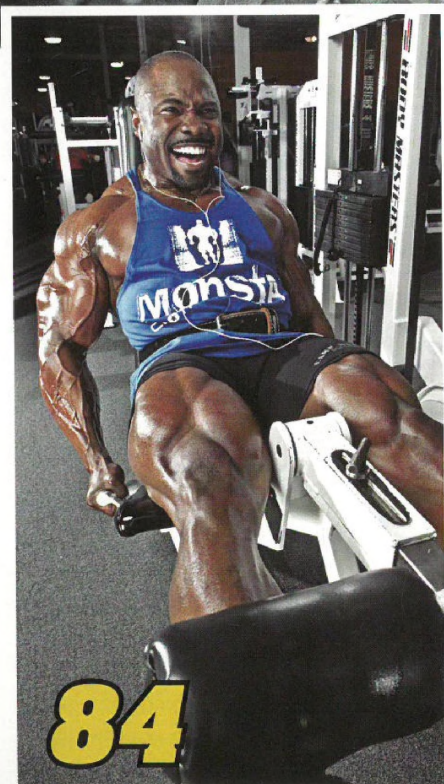


Obsah

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

NA OBÁLCE: ALEŠ TRPÍŠOVSKÝ
FOTO: IVAN RUDZINSKYJ

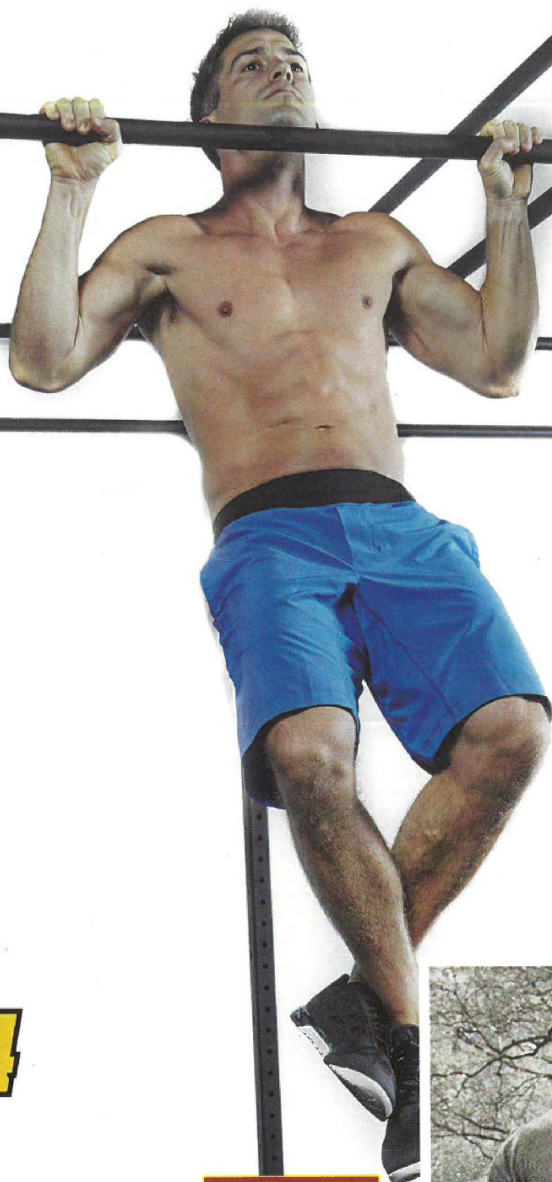
OBSAH

9 NAPSALI JSTE NÁM

Příběhy, nápady a postřehy z vašich dopisů.

10 STALO SE U NÁS
Informace z domova.**14 INFORMACE PRO VÁS**
Víte, že...**16 ZEPTEJTE SE ODBORNÍKA**
Klíč k masivním objemům.**18 TRÉNINK**
Trénink s ohledem na výšku postavy.**20 ZPŮSOB CVIČENÍ**
Základní silové cviky.**22 ZEPTEJTE SE ODBORNÍKA**
Zaměřeno na klouby.**24 BUDUJTE**
Nastolte rovnováhu.**25 SPALUJTE**
Nový pohled na TRX.**26 PRO ŽENY**
Na začátku...**28 PALIVO**
Žádné výmluvy.**29 BODYMARKET**
Novinky v suplementech.**30 JAK NA HAMSTRINGY**
Dvojitý útok pro dokonalá stehna.

34



Číslo 9/2017
vychází
22. srpna 2017

Z obsahu příštího čísla

Trénink na bázi powerbuildingu • Vybudujte si skvělou postavu díky speciálnímu tréninkovému stylu – powerbuildingu.

Pavel Forman: „Trénink není o váze, ale o technice“, říká mistr ČR v kulturistice masters.

Železné bratrstvo • Zažili triumf i tragédii, vazbu mezi Mikem a Rayem Mentzerovými ale nic nezlomilo.

Objemová sezona • Naberte hmotu pomocí našeho speciálního programu

Suplementová podpora pro vaše předsevzetí • Předsevzetím posledních let je být fit, zdravý a mít osvalenou postavu bez tuku.

Mistrovství České republiky žen



34 30 CVIKŮ, KTERÉ MUSÍTE V ROCE 2017 PROVÁDĚT

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

44 ARNOLD SCHWARZENEGGER SEDMDESÁTNIKEM

Ikona světové kulturistiky slaví významné jubileum.

48 UDĚLEJTE PRO STIMULACI RŮSTU SVALŮ TO NEJLEPŠÍ!

Budujte svalovou hmotu pomocí těchto našich vítězných strategií.

54 MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY V KULTURISTICE

Absolutními vítězi se stali Aleš Trpišovský, Jan Bláha a Pavel Forman.

66 BICEPSY – PŘEDLOKTÍ

Asi neexistuje kulturista, který by je nechtěl mít dokonale rozvinuté.

74 OBJEMOVÝ TRÉNINK S ADORTHUSEM CHERRYM

Záda už nejsou jeho slabou partií.

82 GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY

Vyhlášení výsledků čtrnáctého ročníku!

84 MĚLI BYSTE VĚDĚT

Rady, které vám pomohou ke zlepšení vaší výkonnosti.

88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Měření hladiny tuku v těle; Těhotenství a crossfit; Po porodu je váha nahoře! Cvik měsíce: Strídavé pokládání rukou a nohou vleže na zádech.

90 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Rýsovací trénink; Tuk a břšní svalstvo; Mléko nebo voda?