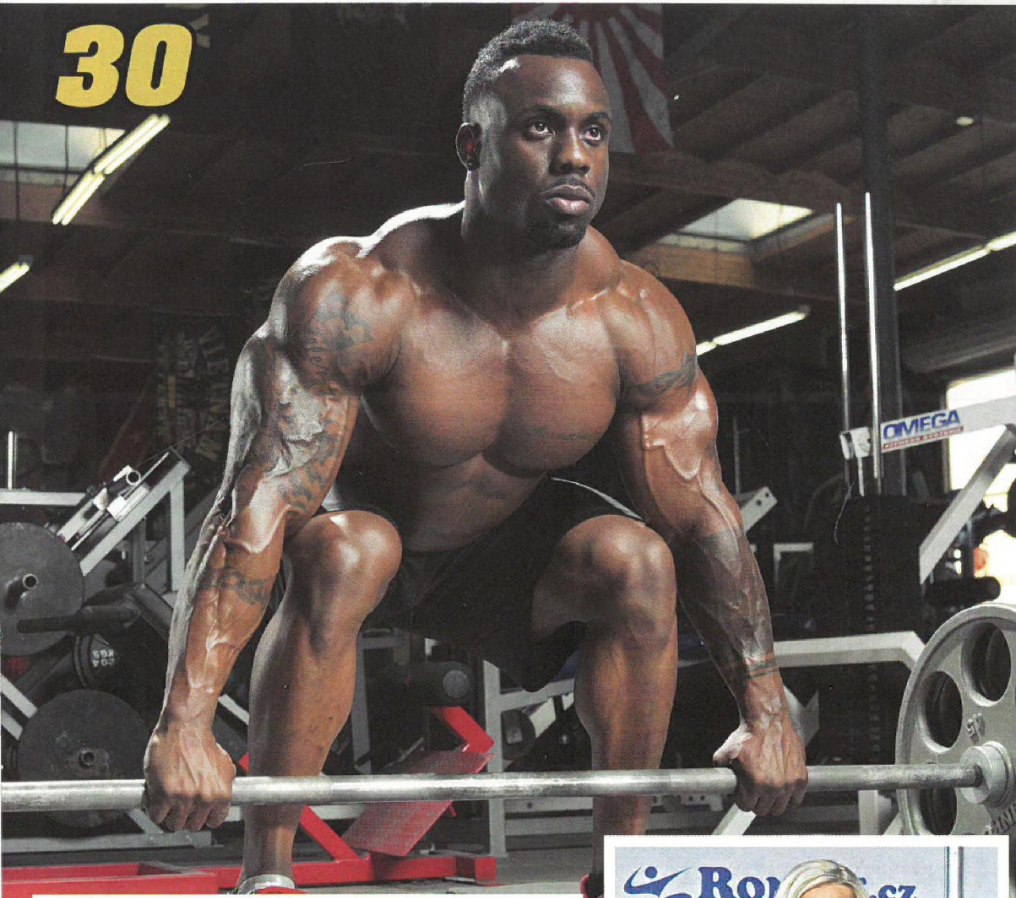


## Obsah

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

30



40



78

NA OBÁLCE: LUKÁŠ OSLADIL, MILAN ŠÁDEK,  
MARGITA ZAMOLOVÁ A ONDŘEJ KMOŠTÁK  
FOTO: JOSEF ADLT

## OBSAH

- 9 NAPSALI JSTE NÁM**  
Příběhy, nápady a postřehy z vašich dopisů.
- 10 UDÁLOSTI**  
Nová éra EVLS začíná.
- 12 STALO SE U NÁS**  
Informace z domova.
- 14 INFORMACE PRO VÁS**  
Suplementy / výživa a zdraví / trénink.
- 16 ZEPTEJTE SE ODBORNÍKA**  
Maximalizujte rozvoj deltů, aniž byste si zničili klouby.
- 18 MOBILITA**  
Procvičte chodidla.
- 20 ZPŮSOB CVIČENÍ**  
Zastavte se.
- 22 ZEPTEJTE SE ODBORNÍKA**  
Nároky kulturistů na přísun bílkovin.
- 24 BUDUJTE**  
Špičkový výkon.
- 25 SPALUJTE**  
Komplexnější spalování.
- 26 VYZKOUŠEJTE**  
Čokoláda vám dává křídla.
- 27 PRO ŽENY**  
Proč by měla každá žena provádět mrtvý tah.
- 28 BODYMARKET**  
Novinky v suplementech.
- 30 POWERBUILDING**  
Vybudujte si skvělou figuru díky speciálnímu tréninkovému stylu.



**66**

Číslo 10/2017  
vychází  
22. září 2017

### Z obsahu příštího čísla

**Stežka zvyků** • Využijte tyto vědecky ověřené strategie k tomu, abyste šli vždy po té správné cestě ve správnou dobu.

**I vy můžete mít neprůstělný trénink** • Předvyčerpávací trénink.

**Sláva bílé** • Nízkotučné, odtučněné nebo plnotučné? Zde je devět pravidel konzumace mléčných výrobků, která vám umožní zůstat v souladu s vašimi sportovními cíli.

**Dva tréninky pro 3D záda** • Profesionál Juan Morel trénuje svoje záda hned dvakrát týdně.

**Zkuste to nepohodlně** • Chcete zažít nějaké dobrodružství? Pak vyměňte klasické cvičení za unikátnější aktivitu.

**IFBB DIAMOND CUP 2017**



### 40 ČEŠI DOBÝVAJÍ OLYMPII 2017

Lukáš Osladil, Milan Šádek, Margita Zámolová a Ondřej Kmošťák se utkají s nejlepšími na světě!

### 44 34 RAD, JAK SNÍŽIT PROCENTO TĚLESNÉHO TUKU

Potřebujete se těch tuků zbavit rychle? Přinášíme vám 34 nejlepších tipů, jak se jich zbavit pomocí posilovacího a anaerobního tréninku.

### 52 PAVEL FORMAN: „TRÉNINK NENÍ O VÁZE, ALE O TECHNICE“.

Mistr ČR 2017 o své cestě na vrchol.

### 56 ŽELEZNÉ BRATRSTVO

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

### 62 LUBOŠ CHLÁDEK: „1000 LIBER – MOJE PRVNÍ PROFESIONÁLNÍ VÝHRA“!

Kulturistice se věnuje už 12 let.

### 66 OBJEMOVÁ SEZONA

Naberte hmotu pomocí našeho speciálního programu.

### 74 MICHAL KIČÁK

„Se svým synem Michalem si zacvičím i dnes“!

### 76 PROFESIONÁLKA VERONIKA JAVORSKÁ

„Přípravu na podzimní soutěže jsem zahájila v červnu“.

### 78 MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY ŽEN, PÁRŮ, PHYSIQUE A MASTERS

### 86 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Tělesný typ; Astma; Intervalový trénink; Sportovní příprava.

### 88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Chutě na sladké; Horolezec; Únava. Cvik měsíce: hmitání nohama vleže na zádech s oporou o předloktí.

### 90 JAK EFEKTIVNĚ KOMUNIKOVAT S KLIENTY A ZAMĚSTNANCI „NEJEN VE FITNESS“

Neztrácejte zbytečně své klienty.