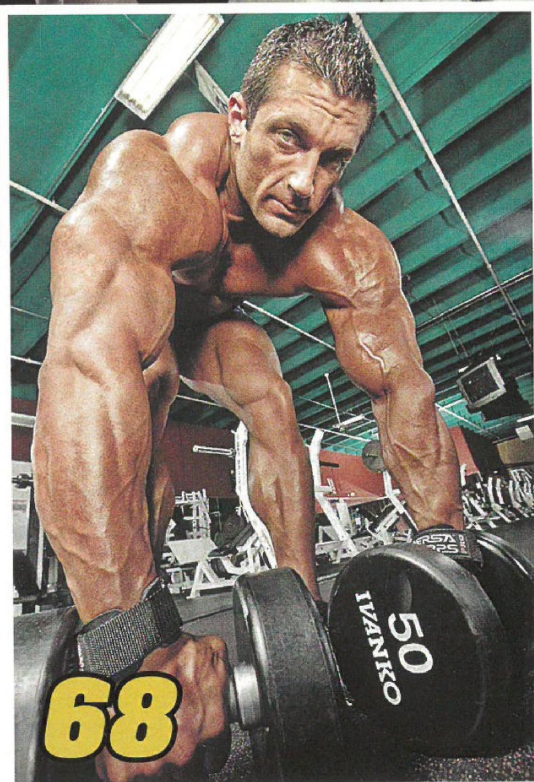
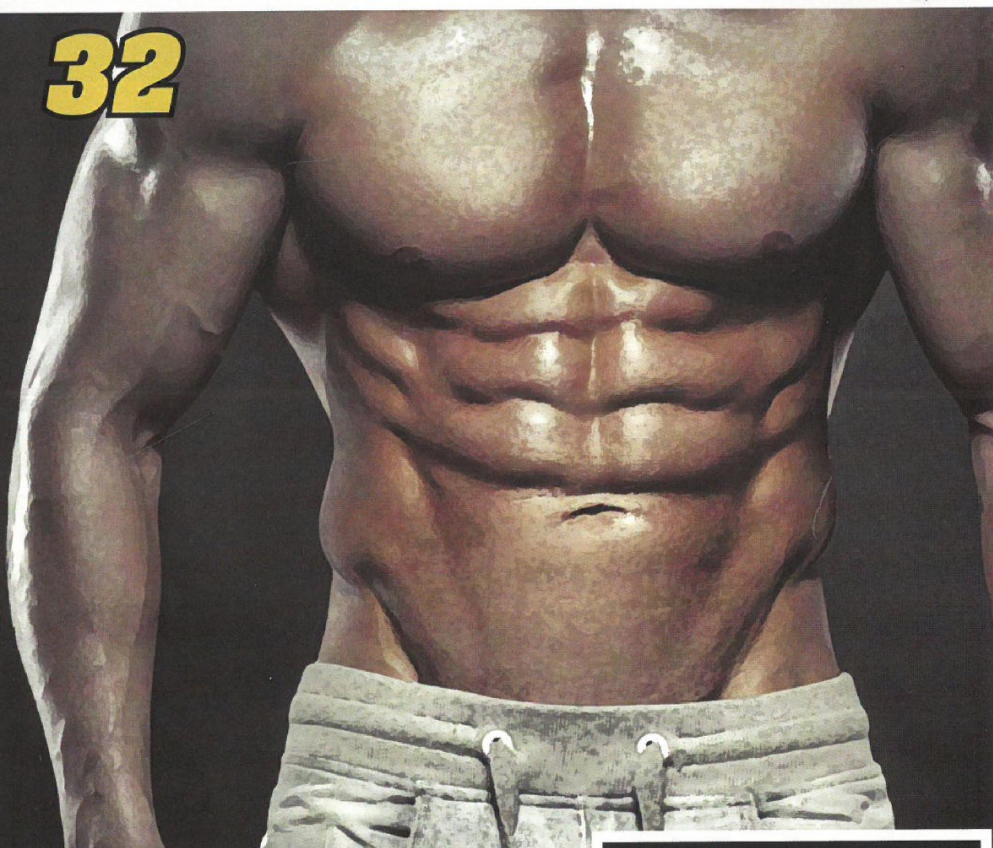


## Obsah

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

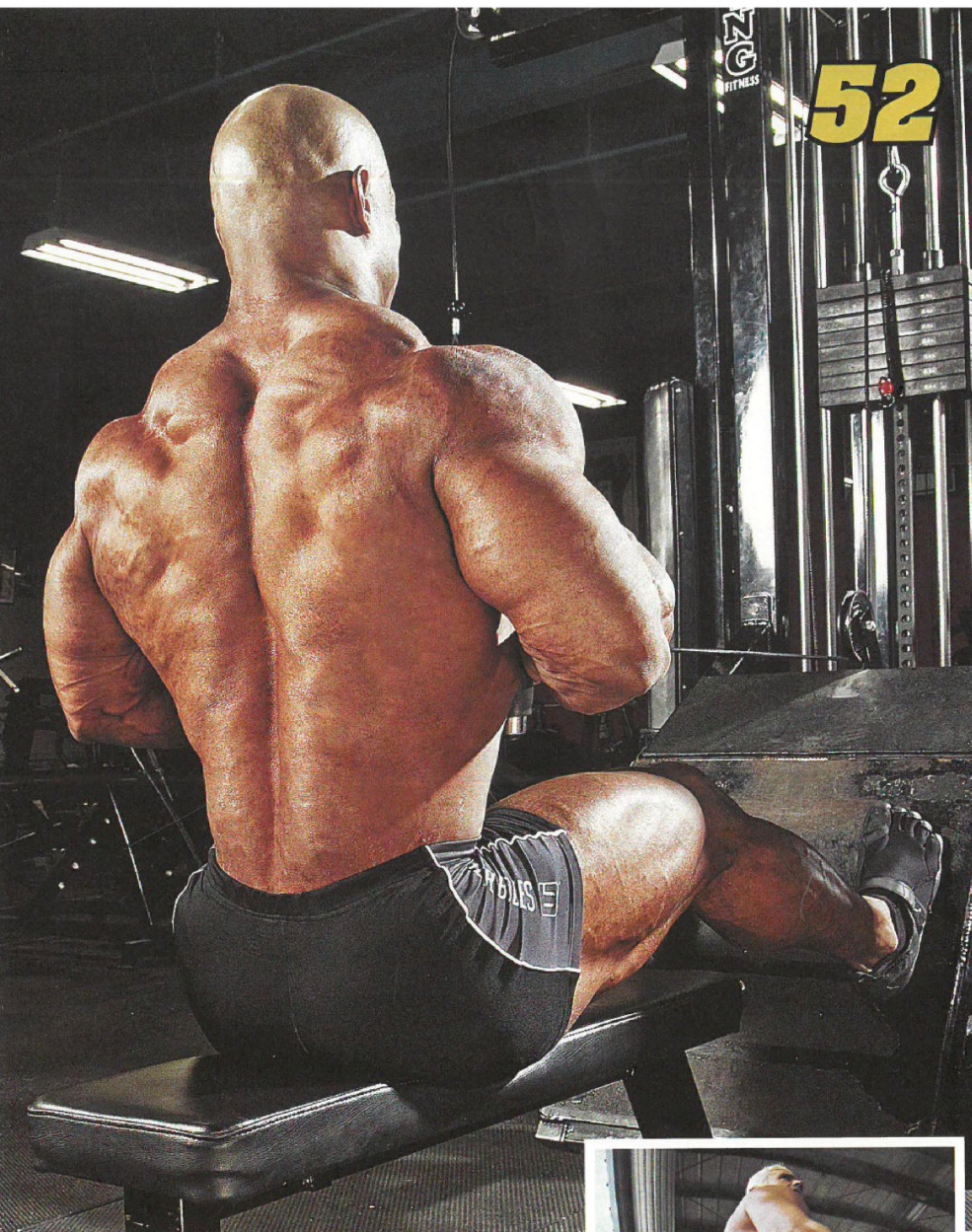
32

NA OBÁLCE: MIROSLAV JURÍČEK  
FOTO: IVAN RUDZINSKYJ

## OBSAH

- 9 NAPSALI JSTE NÁM**  
Příběhy, nápady a postřehy z vašich dopisů.
- 10 STALO SE U NÁS**  
Informace z domova.
- 12 INFORMACE PRO VÁS**  
Suplementy / výživa a zdraví / trénink.
- 18 ZEPTĚJTE SE ODBORNÍKA**  
Silné suplementy.
- 20 TRÉNINK**  
Cvičte s velkou činkou.
- 22 ZPŮSOB CVIČENÍ**  
V kondici díky přenášení břemen.
- 24 BUDUJTE**  
Útok na záda.
- 26 INTENZITA**  
Rozdělit a vyhrát.
- 27 CVIČEBNÍ TIPY**  
Víte, jak na to...?
- 28 VYZKOUŠEJTE**  
Protáhněte hamstringy a boky – však ono to půjde!
- 29 PRO ŽENY**  
Správné držení těla.
- 30 PALIVO**  
Rozlouskněte kód etiket na potravinách.
- 31 BODYMARKET**  
Novinky v suplementech.
- 32 UDRŽTE SE VE FORMĚ**  
Chcete mít vysportovanou postavu a skvělou formu? Pak je článek určen právě vám.





## Z obsahu příštího čísla

Číslo 11/2017  
vychází  
23. října 2017

### Mistrovství ČR dorostu a juniorů •

Absolutními vítězi se stali David Kozdoň a Anželika Kiričenková.

### 12 týdenní silový progresivní trénink •

Máme pro vás skvělý program zaměřený na mrtvý tah.

**Bud'te sami sobě trenérem • Ušetřete peníze a můžete dosáhnout kvalitních výsledků.**

**Dejte nohám zabrat! • Trénink, který vás bude bolet.**

**Vybudujte si předloktí • Nikdy nebudete mít dokonalou postavu, pokud podceníte rozvoj svalstva předloktí.**



**36 ARNOLDŮV TRÉNINKOVÝ TIP**  
Přitahy s kladkou vsedě.

**38 IFBB DIAMOND CUP 2017**  
Miroslav Juríček a Eva Havelková vstoupili mezi profesionály!

**44 STEZKA ZVYKŮ**  
Využijte vědecky ověřené strategie pro zvýšení svojí výkonnosti.

**48 I VY MŮŽETE MÍT NEPRŮSTŘELNÝ HRUDNÍK**  
Předvyčerpávací trénink.

**52 JUANOVY DVA TRÉNINKY PRO 3D ŽÁDA**  
Jeden trénink zaměřený na šířku, druhý na hmotu.

**60 OREL PŘISTÁL**  
Legendární dřepovací tréninky zajistily Tomu Platzovi nejen skvělé nohy, ale i mezinárodní reputaci.

**68 RAMENA – HORNÍ TRAPÉZY**  
Máte širší pánev? Pak rozšiřte ramena a horní trapézy.

**76 5 ZPŮSOBŮ, JAK SI ZAJISTIT MAXIMÁLNÍ NÁRŮST SVALOVÉ HMOTY**  
Odstartujte budování svalové hmoty!

**86 VYZKOUŠEJTE CONCEPT**  
Nekorunovaný král aerobních strojů.

**88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU**  
Hýžděové svalstvo; Cvičení doma i ve fitku; Mrtvý bod. Cvik měsíce: Francouzský tlak vleže s jednoručkami.

**90 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO**  
Kreatin; Pyramidový trénink.