

Obsah

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

NA OBÁLCE: PHIL HEATH
FOTO: ONDŘEJ ČEČETKA

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.
- 16 ZEPTĚJTE SE ODBORNÍKA**
Zaměřeno na trénink paží.
- 18 TRÉNINK**
Ovládněte sled.
- 20 ZPŮSOB CVIČENÍ**
Budování síly je snadné.
- 22 BUDUJTE**
Síla negativity.
- 24 CVIČEBNÍ TIPY**
Vítěz v rozcvičení.
- 25 VYZKOUŠEJTE**
Jak na bolest v bedrech.
- 26 PRO ŽENY**
Míčem o zeď.
- 27 SPALUJTE**
Doveslujte k lepší kondici.
- 28 PALIVO**
Vitaminy B od A do Z.
- 30 BODYMARKET**
Novinky v suplementech.
- 32 MISTROVSTVÍ ČR DOROSTU A JUNIORŮ**
Absolutními vítězi se stali David Kozdoň a Anželika Kiričenková.



Z obsahu příštího čísla

Číslo 12/2017
vychází
23. listopadu 2017

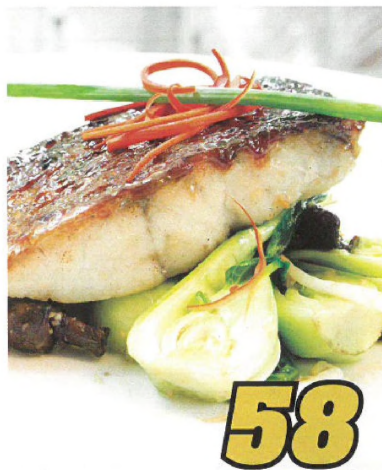
Naberte svalovou hmotu podle vybraných doporučení • Různé názory profesionálů vám mohou pomoci při výběru správné tréninkové cesty.

Výron vs. Natržení • Zranění v kulturistice.

Trénink zad • Seznámíme vás s před soutěžním tréninkem této svalové partie.

Jak lépe budovat bicepsy s jednoručkami • Poradíme vám.

Do formy díky aerobnímu tréninku • Je čas, aby vaše běhání mělo nějaký důvod.



- 40 12 TÝDENNÍ SILOVÝ PROGRESIVNÍ TRÉNINK**
Máme pro vás skvělý program zaměřený na mrtvý tah.
- 42 BUĎTE SAMI SOBĚ TRÉNÉREM**
Ušetříte peníze a můžete dosáhnout kvalitních výsledků.
- 44 DEJTE NOHÁM ZABRAT!**
Trénink, který vás bude bolet.
- 54 VYBUDUJTE SI PŘEDLOKTÍ**
Nikdy nebudete mít dokonalou postavu, pokud podceníte rozvoj svalstva předloktí.
- 58 NEJENOM KUŘE**
Odměňte svůj jídelníček pomocí těchto pěti neobvyklých zdrojů bílkovin.
- 62 MR. OLYMPIA 2017**
Vítězem se stal Phil Heath. Už po sedmé!
- 72 VOLNÉ RADIKÁLY & ANTIOXIDANTY**
Proč jsou důležité pro sportovce? Pomůžeme vám najít odpovědi.
- 76 BOMBA PRO VAŠE RAMENA**
Sloučení vědy s kulturistikou.
- 80 KOMBINUJTE SUPLEMENTY A BUDUJTE HMOTU**
Podpořte svoje úsilí kombinací spíčkových suplementů.
- 86 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO**
Trénink; Slabý úchop; Kvalitní strava.
- 88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU**
Ploché břicho; Výživa; Zranění. Cvik měsíce: Arnoldky.
- 90 BUDUJTE SÍLU NEKONVENČNĚ**
Využijte pět netradičních strategií určených k budování síly a objemu.