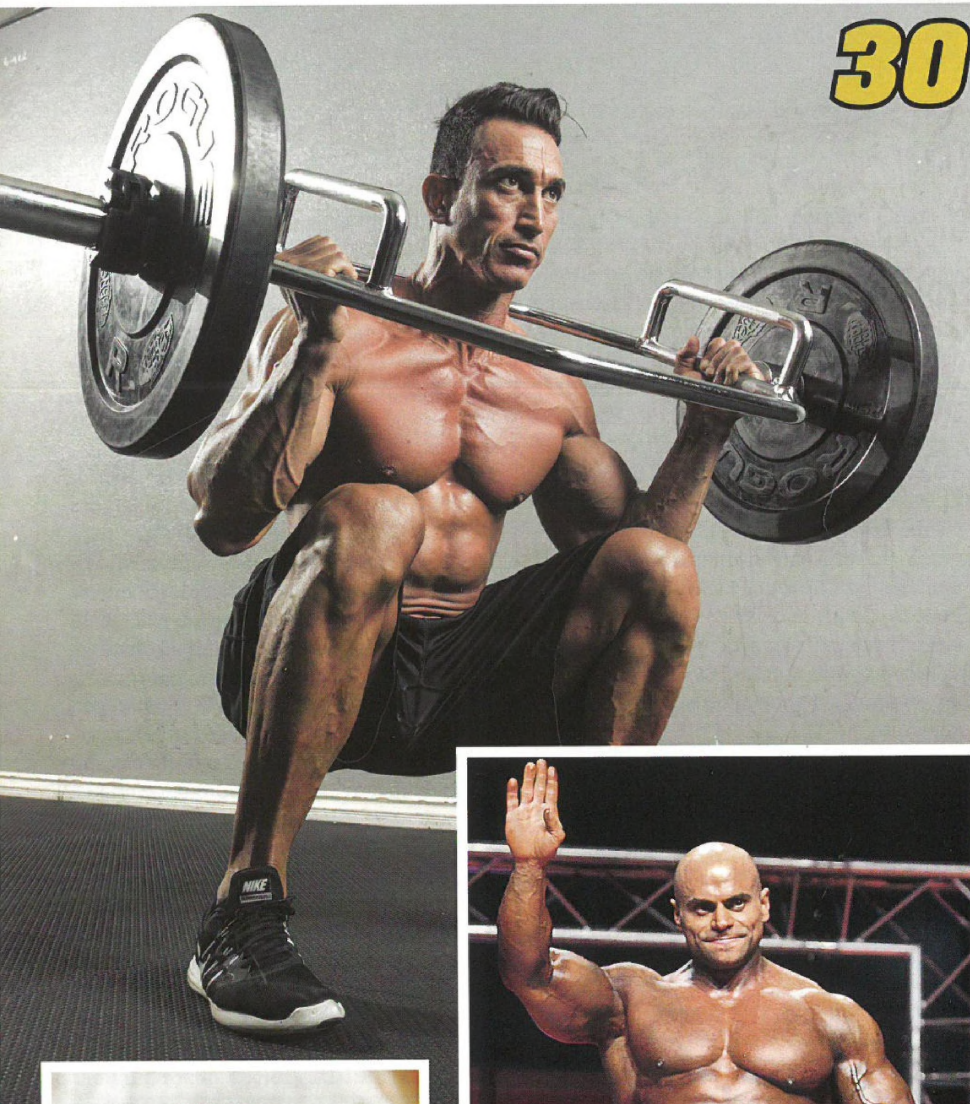


## Obsah

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



30



68

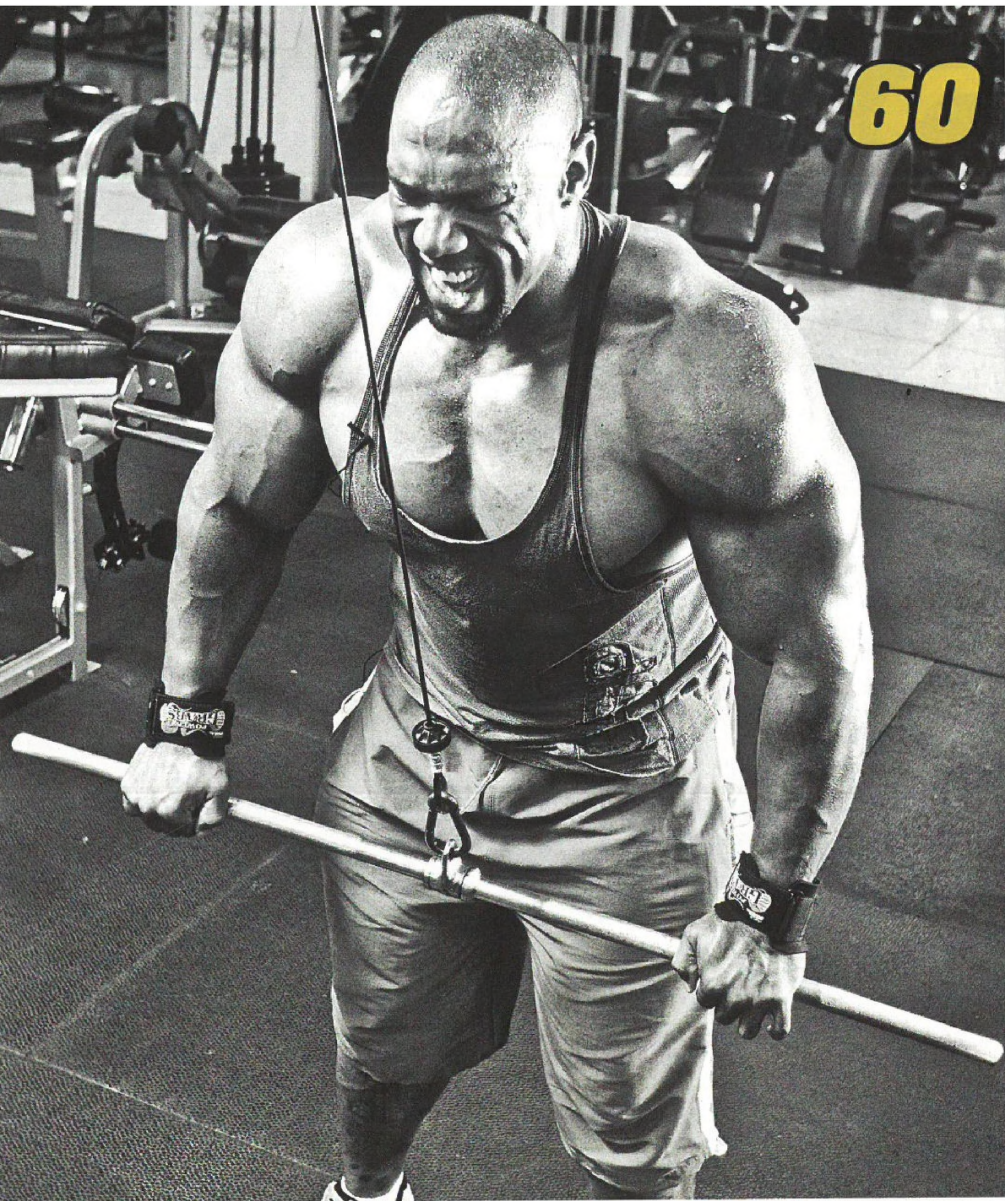


42

NA OBÁLCE: ROELLY WINKLAAR  
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**  
Měl by hardcore kulturista testovat svou maximální sílu?
- 18 ZPŮSOB CVIČENÍ**  
I aerobní trénink ve stabilním tempu má ve vašem cvičebním plánu svoje místo.
- 20 BUDUJTE**  
Dřepy s váhou vpředu.
- 22 CVIČEBNÍ TIPY**  
Měli by se muži v tréninku soustředit i na vnitřní stranu stehen?
- 23 PALIVO**  
6 mýtů týkajících se stravy, na které můžete zapomenout.
- 24 ZEPTEJTE SE ODBORNÍKA**  
Jak zařazovat cheating a jak to dělat správně.
- 26 PRO ŽENY**  
Cvičební techniky pro skvělé hýžďové svaly.
- 27 VYZKOUŠEJTE**  
Správné provedení švihů s kettlebell.
- 28 MOBILITA**  
Mobilizujte rameno a zvyšte svůj potenciál.
- 29 BODYMARKET**  
Novinky v suplementech.
- 30 CVIČENÍ S HEXA OSOU**  
Poradíme vám, jak při tréninku využít tuto zajímavou pomůcku.



60

## Z obsahu příštího čísla

Číslo 1/2018  
vychází  
22. prosince 2017

**Trénink zad** • Díky adekvátně rozvinutému tvaru a dostatečnému objemu vzniká iluze štíhlého pasu a mohutnější horní poloviny těla.

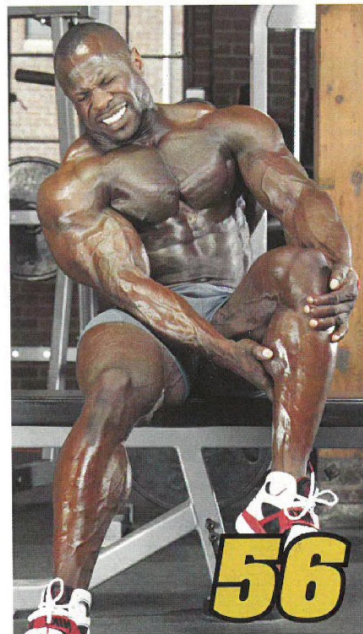
**Cílené procvičení svalů** • Přizpůsobte trénink svému tělesnému typu.

**Dvojitá série pro dvojnásobně rychlý růst svalů**  
• Jak dlouho trvají vaše tréninky?

**Kdo je vlastně Phil Heath?** • Především sedminásobný vítěz Mr. Olympia. Možná se ale dozvíte, co jste ještě nevěděli?

**12 zdravých návyků pro hladové sportovce**  
• Osvojte si nové strategie, které zvýší vaši výkonnost.

**10 nejlepších funkčních cviků** • Téměř definitivní pořadí nejlepších funkčních cviků, jaké kdy byly vymyšleny.



56

## 36 NABERTE SVALOVOU HMOTU PODLE VYBRANÝCH DOPORUČENÍ

Různé názory různých profesionálů vám mohou pomoci při výběru správné tréninkové cesty.

## 42 EVLS PRAGUE PRO 2017

Vítězem 6. ročníku se stal Roelly Winklaar.

## 54 ZLEPŠETE SVŮJ VÝKON VE DŘEPECH

Upgradujte tenhle cvik ze staré školy jednou z těchto zajímavých variant.

## 56 VÝRON VS. NATRŽENÍ

Zranění v kulturistice.

## 60 TRÉNINK ZAD

Seznámíme vás s předsoutěžním tréninkem této svalové partie.

## 68 12 CHYTRÝCH VOLEB POTRAVIN

Následující tipy vám umožní rozehrát se zdravou výživou skvělou hru, aniž byste se museli obávat, že vám budou nějaké živiny chybět.

## 72 POST-TRÉNINKOVÉ NAPUMPOVÁNÍ

Rychlý a účinný způsob, jak zatočit s tricepsy.

## 74 13 ZPŮSOBŮ, JAK ZÍSKAT VÍC

Pokud chcete zvýšit hladinu testosteronu přirozenou cestou, nabízíme vám ty nejlepší strategie.

## 82 MIKROMINERÁLY A JEJICH VLIV NA MAXIMALIZACI VÝKONNOSTI

Dozvíte se, co potřebujete vědět, abyste si zajistili adekvátní příjem těchto látek.

## 86 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Hrudník; Fitness centrum; Hubenost.

## 88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Anorexie. Cvik měsíce: předkopávání.

## 89 SEZNAM ČLÁNKŮ A INFORMACÍ V ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY V ROCE 2017