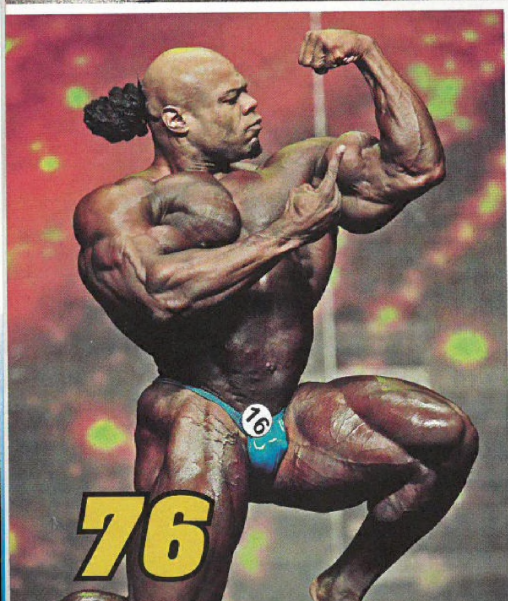
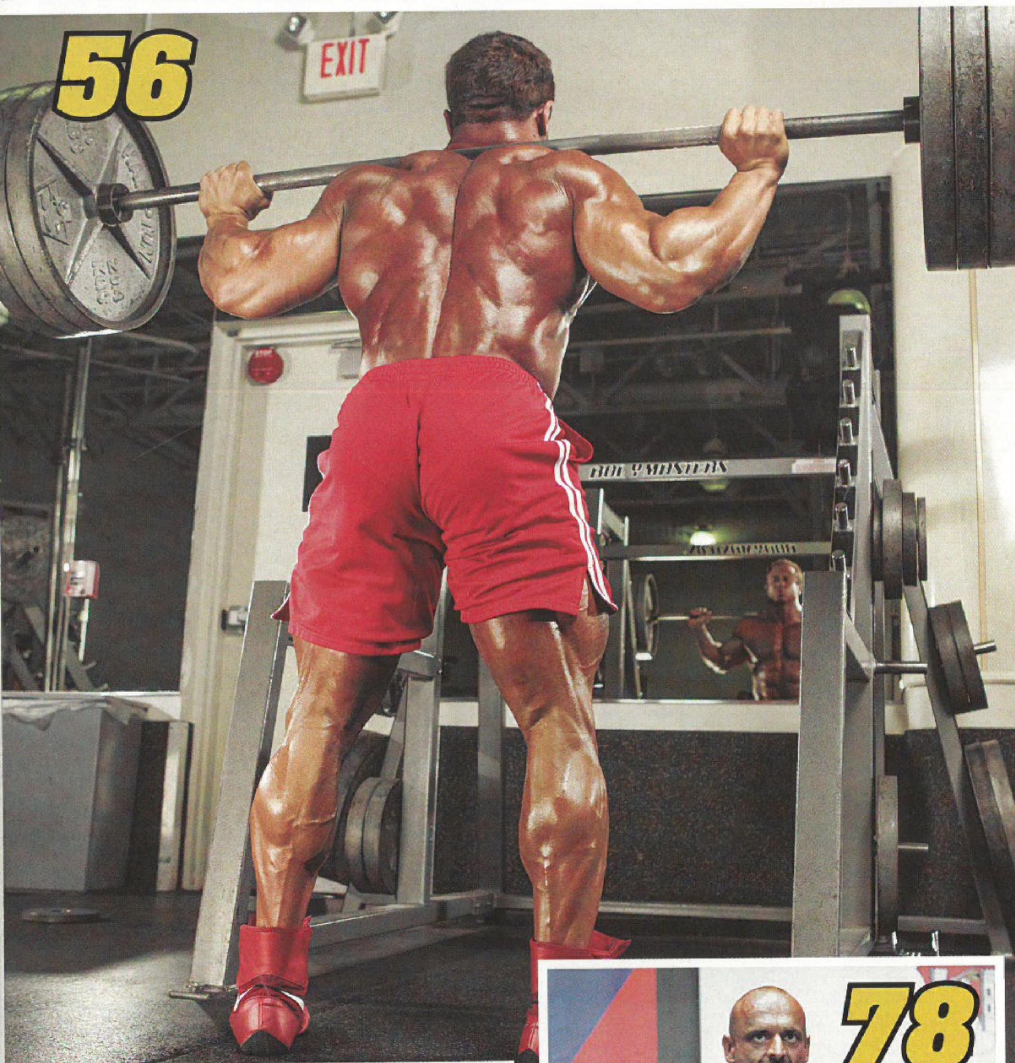


## Obsah

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

NA OBÁLCE: VOJTĚCH TRNKA  
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...
- 18 ZEPTĚJTE SE ODBORNÍKA**  
Radí Mark Dugdale.
- 20 TRÉNINK**  
Vláda nohou.
- 22 BUDUJTE**  
Delty bez tlaků.
- 23 PAUZA**  
Lepší forma díky odpočinku.
- 24 FUNKČNÝ TRÉNINK**  
Čo je funkčný trénink?
- 28 ODSTARTUJTE RŮSTOVOU SEZONU**  
Možná právě teď je ta pravá chvíle, kdy budete mít čas na osmi týdenní cvičební program.
- 36 TRICEPSY**  
Cviky, které vám pomohou tvarovat tricepsy do charakteristické podoby.
- 44 GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY**  
Vyhlášíme výsledky XIII. ročníku naší motivační soutěže!
- 46 TRÉNUJTE PODLE SVÉHO TĚLESNÉHO TYPU**  
Poradíme vám, jak si sestavit plán pro zvýšení vaší výkonnosti.



64

Číslo 9/2016

vychází 20. srpna 2016

## Z obsahu příštího čísla

**Hamstringy** • Jedná se o svalovou skupinu, která bývá často přehlížena, přinejlepším jim musí stačit pár sérií zakopávání na konci tréninku.

**Záda plná síly** • Dnes je na řadě trénink zad!

**Kombinujte suplementy a budujte hmotu** • Podpořte svoje tréninkové úsilí kombinací špičkových suplementů a vybudujte si tu nejlepší figuru ze všech.

**Začátky a konce** • Speciální tréninkový program.

**SANDOW – kulturistická superhvězda** • Vzdáváme hold výjimečnému muži, který se skrývá za bronzovou soškou, otcí moderní kulturistiky – Eugenu Sandowovi.

**Mistrovství České republiky dorostu a juniorů pro rok 2016** • Absolutním vítězem ktg. kulturistika juniorů se stal Jiří Kočvara.

## 56 STÁT NA VLASTNÍCH NOHÁCH

Jak se z punkera stal kulturista, kterému se podařilo vybudovat jednu z nejmohutnějších nohou v historii kulturistiky.

## 64 MEZINÁRODNÍ MISTROVSTVÍ SLOVENSKÉ REPUBLIKY MUŽŮ V KULTURISTICE, KLASICKÉ KULTURISTICE A MEN'S PHYSIQUE

Absolutním vítězem se stal Tomáš Tabačiar.

## 68 BUDUJTE HMOTU JEDNODUŠE

Provedeme vás suplementací vhodnou pro ty, kteří se snaží maximálně podpořit budování svalové hmoty.

## 76 BUDE KAI GREEN MR. OLYMPIA 2016?

V loňském roce se soutěže Mr. Olympia nezúčastnil.

## 78 MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY V KULTURISTICE MUŽŮ A MASTERS MUŽŮ PRO ROK 2016

Absolutním vítězem se stal Vojtěch Trnka.

## 86 EVLS PRAGUE SHOWDOWN

Největší evropský festival síly, bodybuildingu a fitness

## 88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Cvičení zad doma; Šířka zad; Cvičení po porodu. Cvik měsíce: Up and down plank.