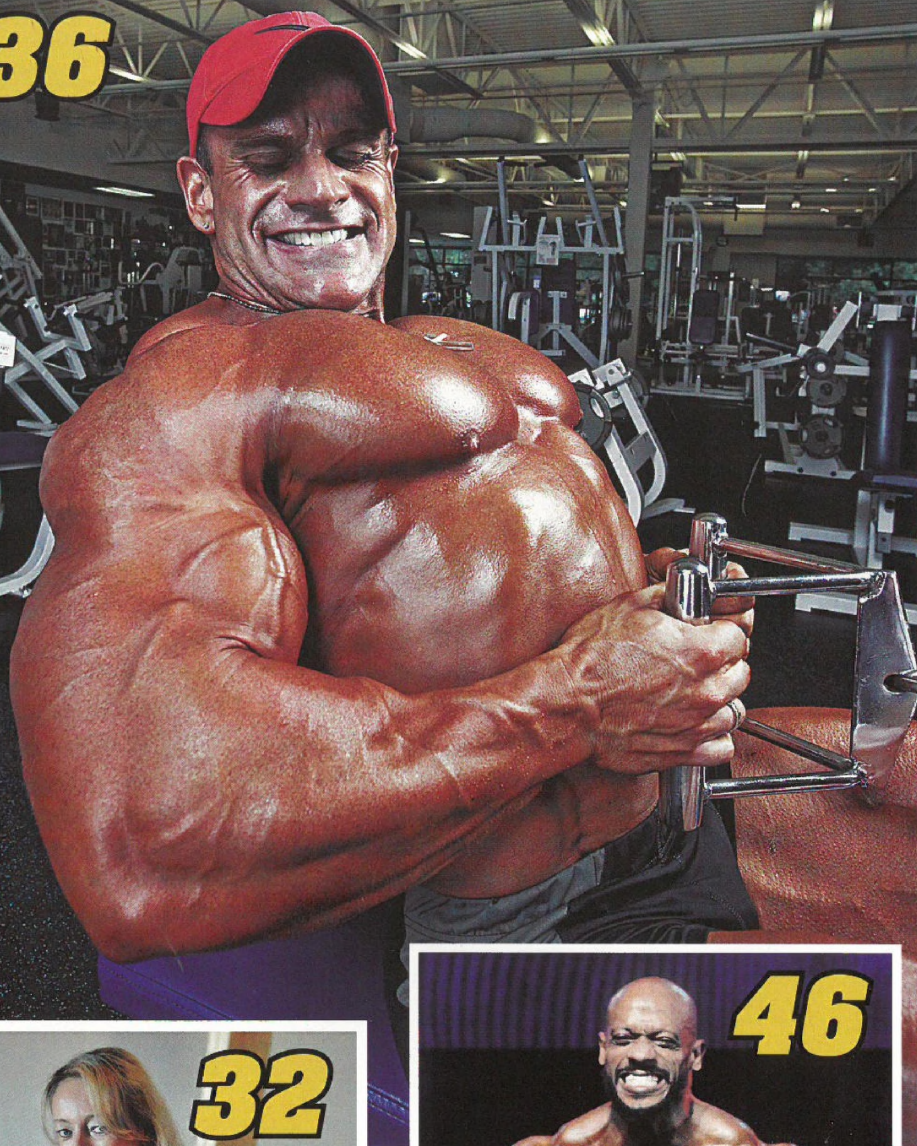


Obsah

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

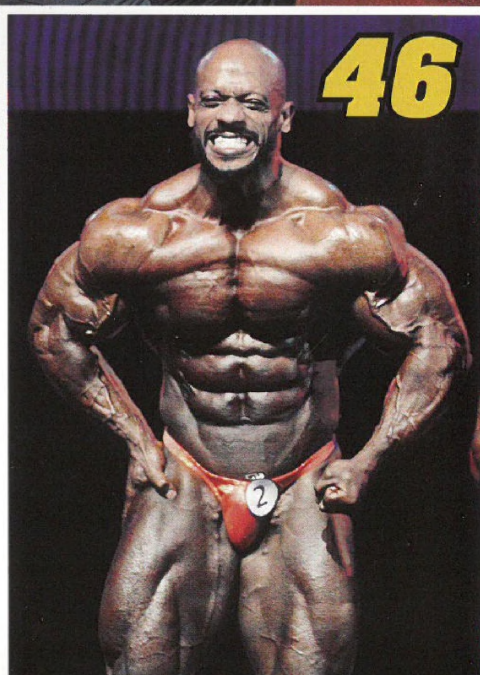
36



32



46

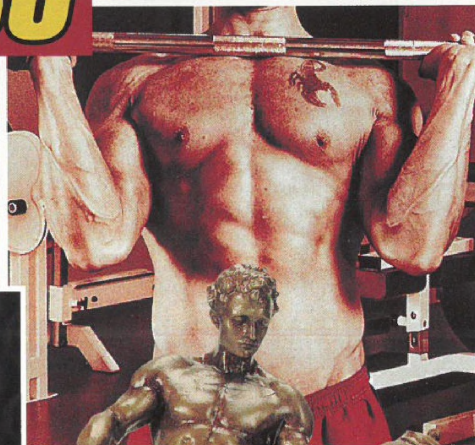
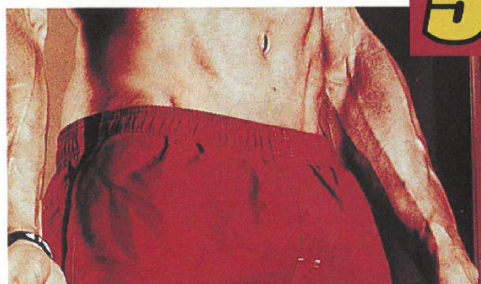
NA OBÁLCE: MARGITA ZÁMOLOVÁ
FOTO: JOSEF ADLŤ

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**
Zbavte se zlovyků.
- 20 TRÉNINK**
Mrtvý tah a růst.
- 22 BUDUJTE**
Síla + objem.
- 23 BODYMARKET**
Novinky v suplementech.
- 24 ZPŮSOB CVIČENÍ**
Spalujte tuky na kole.
- 26 HAMSTRINGY**
Jedná se o svalovou skupinu, která bývá často přehlížená, přinejlepším jim musí stačit pár sérií zakopávání na konci tréninku.
- 32 MARGITA ZÁMOLOVÁ – PŘESTUP DO KTG. PHYSIQUE BYL TOU SPRÁVNOU VOLBOU!**
Margita nám, společně se svým manželem, poskytla unikátní rozhovor, kdy poodhalila svoji sportovní přípravu a nechala nahlédnout i do svého soukromého života.



50



74



68

36 ZÁDA PLNÁ SÍLY
Dnes je na řadě trénink zad!

44 MOZOLANI PRO 2016
Vítězem ktg. do 212 liber se stal Sami Alhaddad.

50 ZAČÁTKY A KONCE
Speciální tréninkový program.

64 RED BULL
Pokojný bojovník – Jakub Vobořil.

68 SANDOW – KULTURISTICKÁ SUPERHVĚZDA
Vzdáváme hold výjimečnému muži, který se skrývá za bronzovou soškou, otci moderní kulturistiky – Eugenu Sandowovi.

74 MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY DOROSTU A JUNIORŮ PRO ROK 2016
Absolutním vítězem ktg. kulturistika juniorů se stal Jiří Kočvara.

86 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO
Eliptical vs. rotoped; Odbourávání tukové vrstvy; Zvyšování tělesné hmoty.

88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU
Hypermobilita; Barefootové boty; Cvičení seniorů. Cvik měsíce: stahování prazů přes hlavu.

90 PORADNA
Osobní trenér ve fitness.

Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

Číslo 10/2016 vychází 22. září 2016

Kofein je... • Tento všestranný stimulant zvládne oddálit vyčerpání, zvýšit sílu, podpořit regeneraci a usnadnit spalování tukových rezerv.

Základy výživy • K tomu, aby byla vaše strava správně vyvážená, potřebujete odpovídající znalosti o základních složkách výživy.

Čas na sólo trénink • Zkuste naše tři intenzivní techniky a dosáhněte vyčerpání svalů i bez dopomoci tréninkového partnera.

Deset nejlepších cviků na nohy • Sestavili jsme seznam deseti nejlepších cviků na stehna i lýtka!

Průvodce světem probiotik pro sportovce • Ve střevěch máte miliardy bakterií a právě ony mohou podpořit nebo naopak narušit váš trénink.