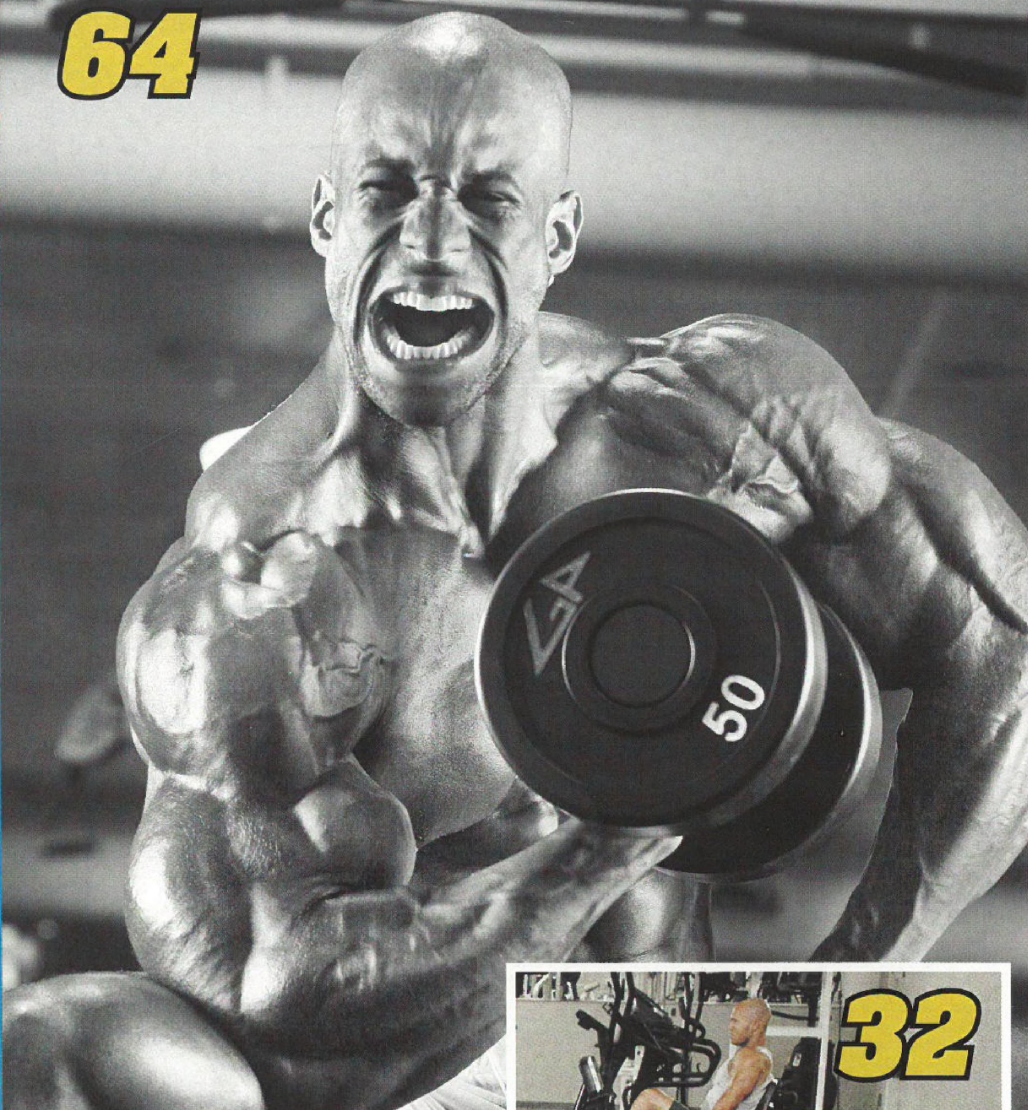


## Obsah

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

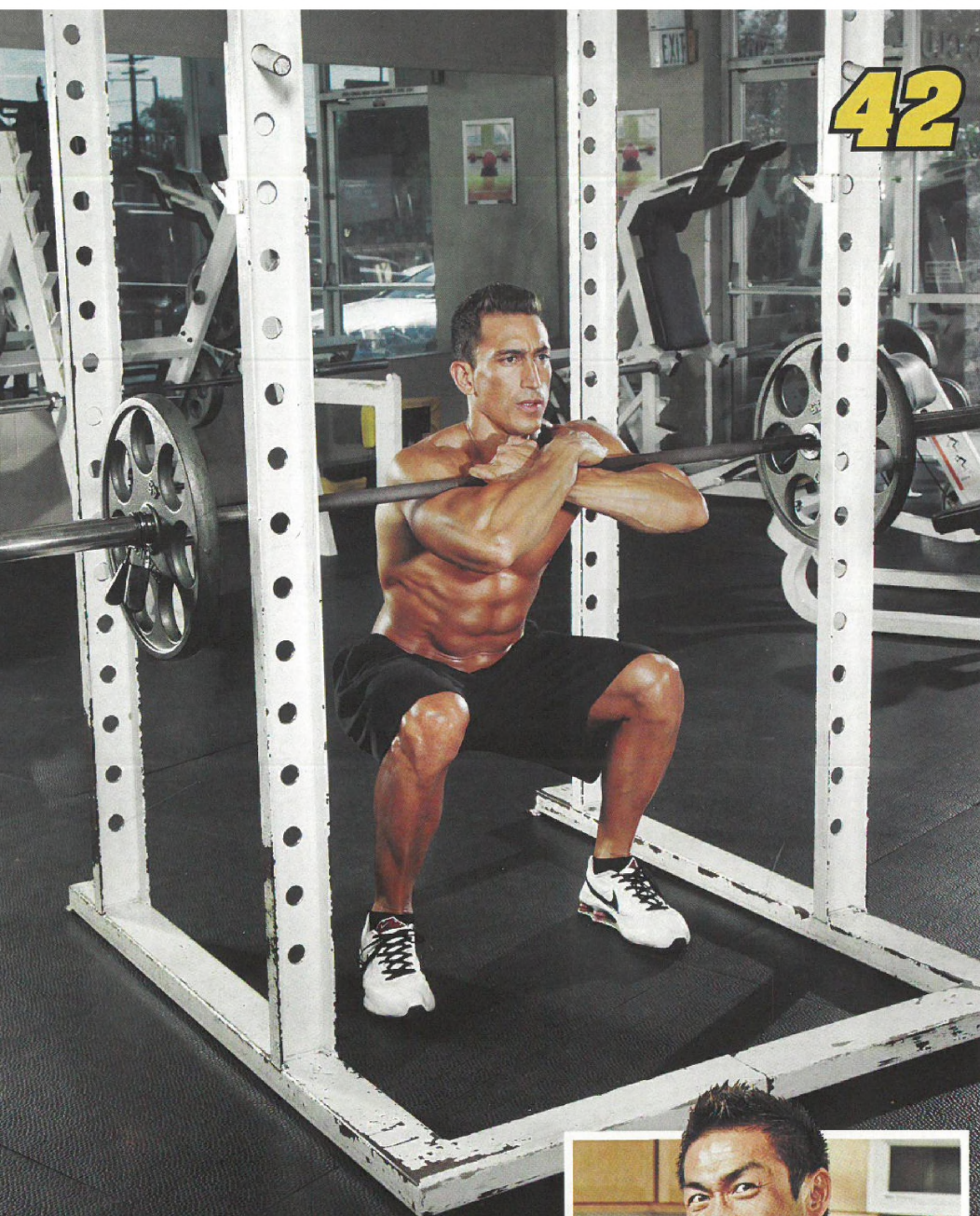
64

NA OBÁLCE: VJAČESLAV VINOGRADOV  
FOTO: JOSEF ADIT

## 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 ZEPTEJTE SE ODBORNÍKA**  
Radí Joel Stubbs
- 20 TRÉNINK**  
Ovládněte rychlá svalová vlákna
- 22 XIII. ROČNÍK GRAND PRIX ČASOPISU SVĚT KULTURISTIKY**  
Z vašich dopisů...
- 24 BUDUJTE**  
Každodenní delty.
- 26 ZPŮSOB CVIČENÍ**  
Dvojskoky.
- 28 SPALUJTE**  
Budoucnost spalování tuků.
- 30 BODYMARKET**  
Novinky v suplementech.
- 32 ČAS NA SÓLO TRÉNINK**  
Zkuste naše tři intenzivní techniky a dosáhněte vyčerpání svalů i bez dopomoci tréninkového partnera.
- 38 KOFEIN JE...**  
Tento všestranný stimulant zvládne oddálit vyčerpání, zvýšit sílu, podpořit regeneraci a usnadnit spalování tukových rezerv.





**42**

**42 DESET NEJLEPŠÍCH CVIKŮ NA NOHY**

Sestavili jsme seznam deseti nejlepších cviků na stehna i lýtká!

**54 ZÁKLADY VÝŽIVY**

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

**62 TRÉNINK ZE STARÉ ŠKOLY**

Budujte objem a hmotu s nejlepšími světovými kulturisty.

**64 HVĚZDNÉ PAŽE**

Ne vždy znamená velká váha činek velké výsledky.

**72 SUPLEMENTY ZA SEKUNDU**

Následující suplementový plán vám zajistí dosažení vašich cílů co nejrychleji.

**78 PŘÍTAHY, PŘÍTAHY, PŘÍTAHY**

Dodejte svým zádovým svalům pevnost a sílu.

**84 SESTAVTE DOKONALOU TUKY SPALUJÍCÍ SMĚS**

Využijte suplementy k tomu, abyste každý z nich maximalizovali a zajistili si tak skvělé výsledky po celý rok.

**87 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO**

Ploché břicho; Stehenní svalstvo.

**88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU**

Jedno jídlo denně; Hruška. Cvik měsíce: Tlačení rukou proti nohám.

**89 PROFESIONÁLNÍ DEBUT MARGITY NA ARIZONA PRO SE VYDAŘIL!**

Nenáročná cesta profesionálním polem právě začala.

**90 PORADNA ING. JANA SMEJKALA**

Svalová hmotá; Břišní svalstvo; Proteiny v den odpočinku.

**Z obsahu příštího čísla**

Číslo 11/2016 vychází 21. října 2016

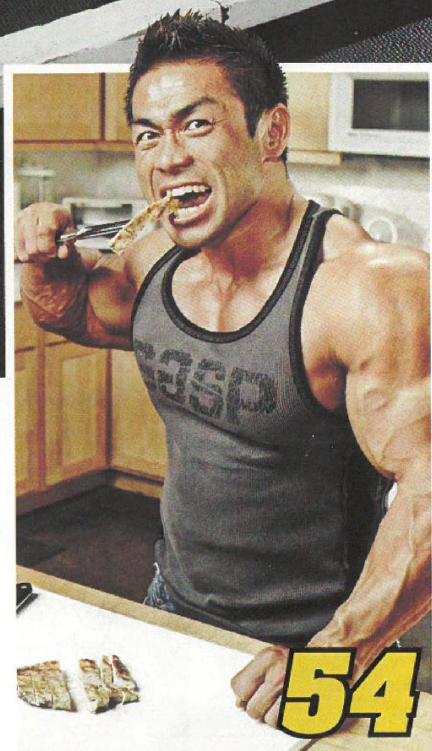
**Nastartujte svůj trénink** • Pokud chcete budovat svalovou hmotu, sílu a kondici během co nejkratší doby, držte se těchto 10 základních strategií.

**Stačí ZATÁHNOUT!** • Trénink zad a bicepsů nebyl nikdy tak efektivní.

**Borec z Cajunu** • Boyer Coe – svaly z jihu!

**Deset nejlepších cviků na břicho** • S naším pořadím nemusí všichni souhlasit.

**Rýsovací fáze** • Udržte si svalovou hmotu, zatímco spalujete tuky.



**54**