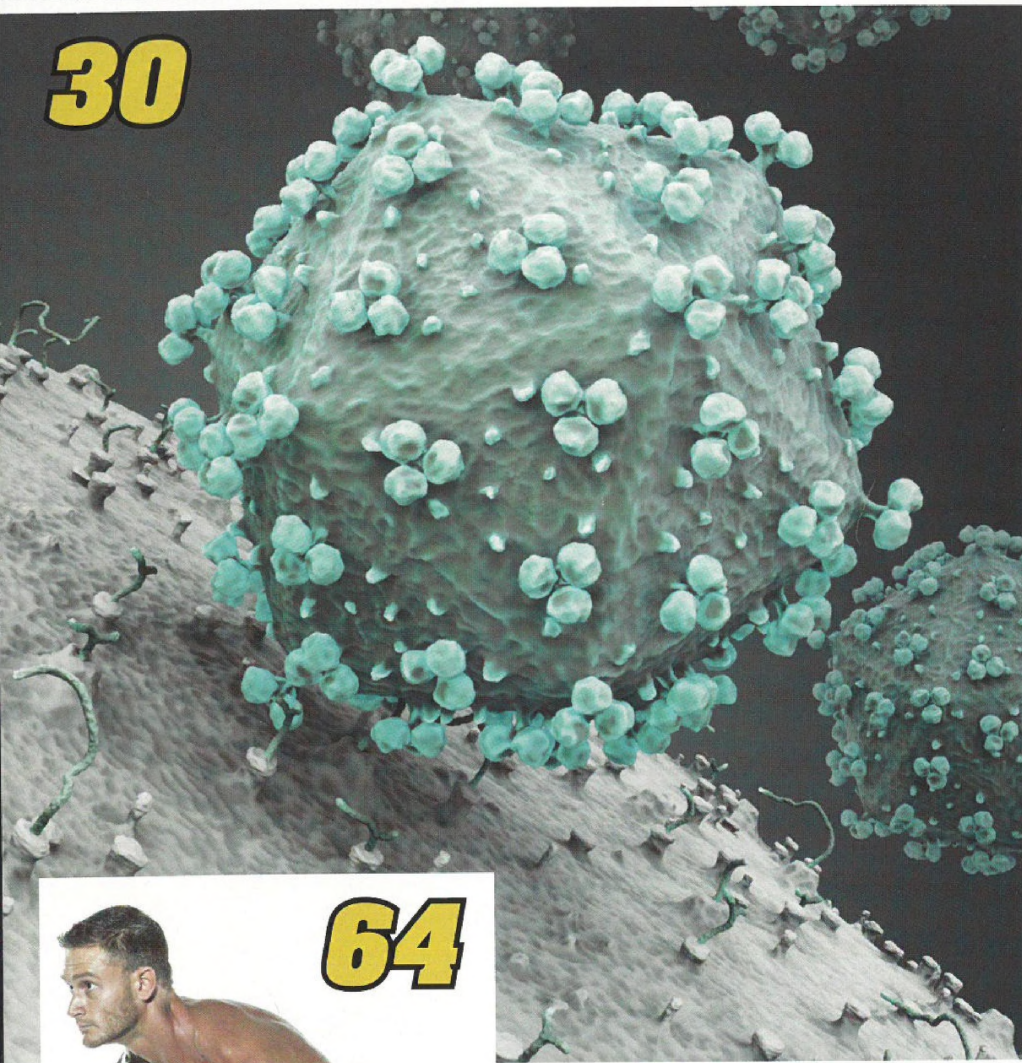


## Obsah

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

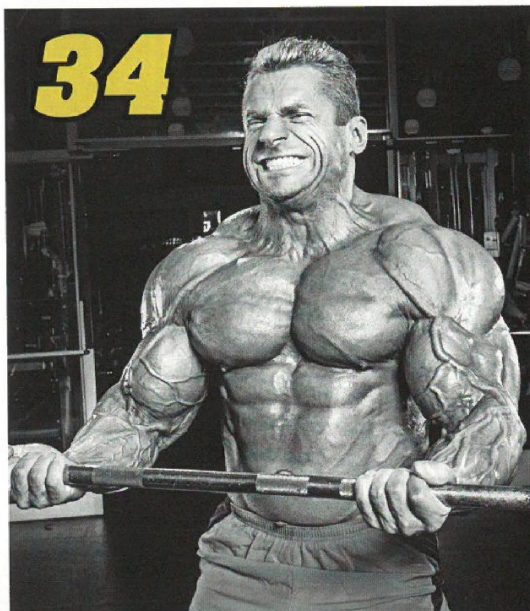
30



64

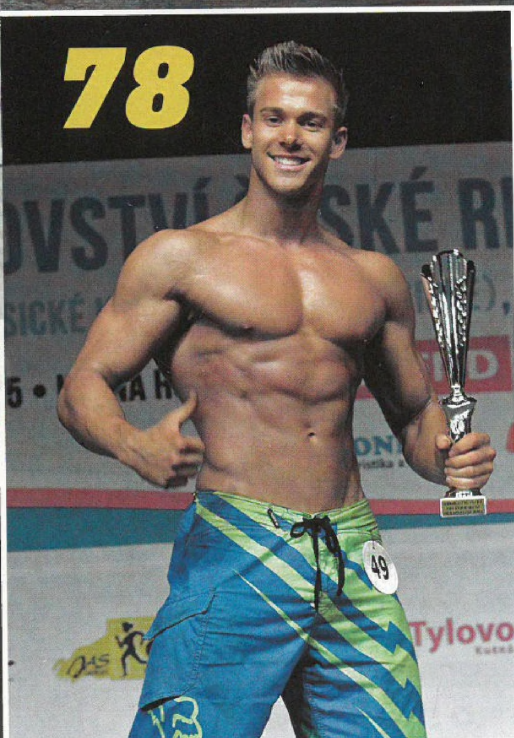
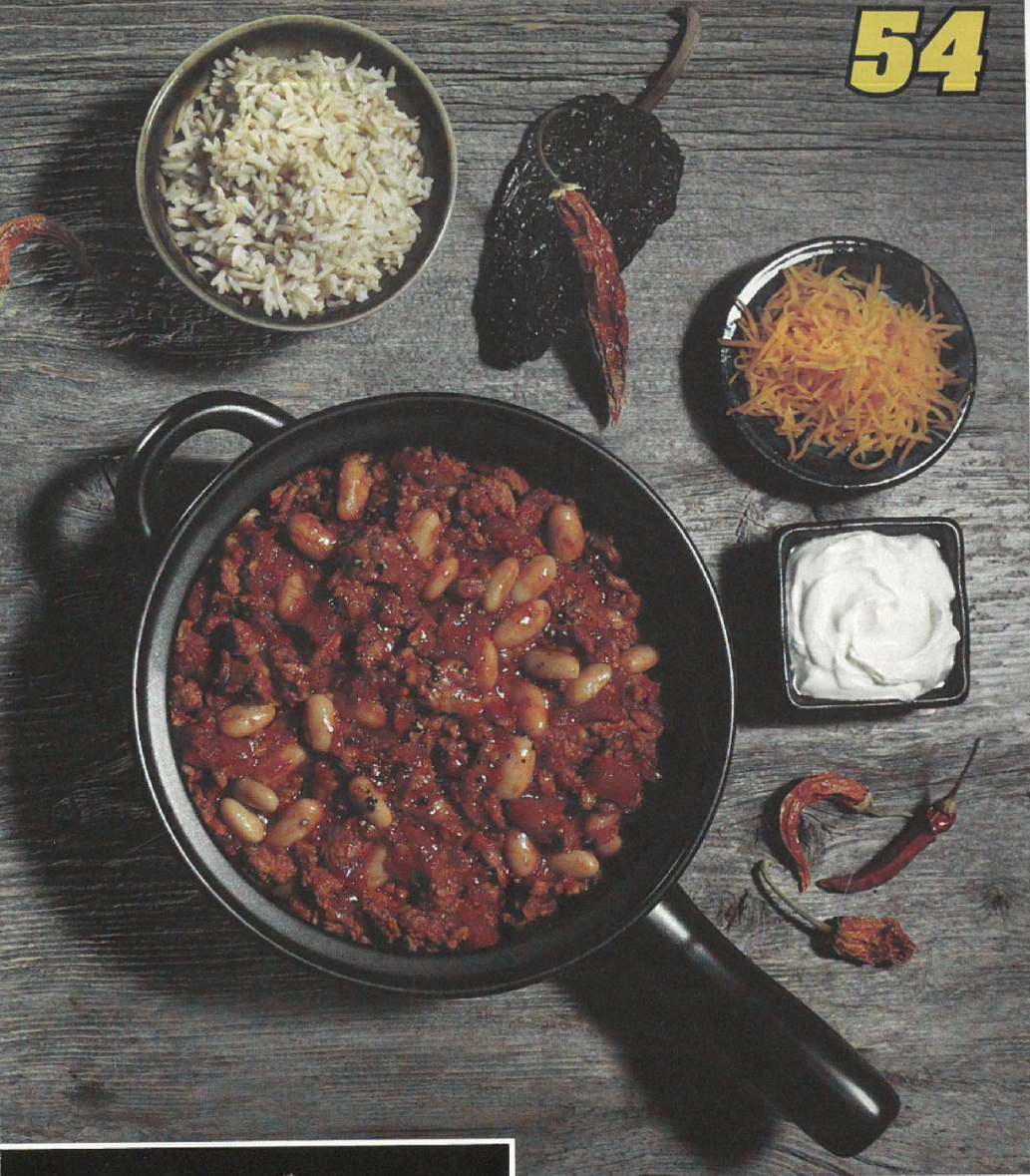


34

NA OBÁLCE: MARGITA ZÁMOLOVÁ  
A PATRIK JABLONSKI  
FOTO: JOSEF ADLT

## 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 MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT...**  
Něco o výživě.
- 19 ZAOSTŘENO NA SUPLEMENTY**  
Připraven na regeneraci.
- 20 ZEPTEJTE SE EXPERTA**  
Věda skrytá za akty „X“.
- 22 BODYMARKET**  
Novinky v suplementech.
- 23 PRO ŽENY**  
Zkuste cvičit na míči.
- 24 ZEPTEJTE SE EXPERTA**  
Nejenom činky.
- 26 PETR STACH**  
Zemřel první mistr Evropy tehdejšího socialistického bloku.
- 28 TRÉNINK MĚSÍCE**  
Těšte se na skvělé výsledky.
- 30 POZOR BAKTERIE!**  
Ať se vám to líbí nebo ne, každá posilovna je plná choroboplodných zárodků. Braňte se jim!
- 34 EUGENOVY TVRDÉ TRÉNINKY**  
Trénink paží profesionála IFBB.
- 44 ZVYŠTE OBJEM SVÉHO HRUDNÍKU**  
To opravdu za tu dřinu stojí! Zvýšit objem hrudníku o 2 cm za jeden den.



### Z obsahu příštího čísla

Číslo 10/2015 vychází  
17. září 2015

**Příprava na zimní trénink** • Už dnes se připravte na tréninky, které vám přinesou výsledky.

**Vaňte lépe a zdravěji než dřív** • I v kuchyni najdete celou řadu užitečných pomocníků, jež pomáhají dosáhnout vašich cílů.

**Přemluvte mozek, aby víc zapojil svaly** • Za pomoci ověřených principů máte možnost podpořit schopnost svého těla zapojit a budovat nová svalová vlákna.

**Mistrovství České republiky dorostu a juniorů.**

**POZOR NEPŘEHLÉDNĚTE! SERIÁL,  
KTERÝ MUSÍTE MÍT!!**

**Nejlepší cviky na břicho – 1. díl** • Získáte komplexní přehled všech cviků na posílení této atraktivní svalové partie.

**54 OKOŘEŇTE SI ŽIVOT**  
Recepty, které vám pomohou ke zvýšení výkonnosti.

**58 ZÁZRAK S VOSÍM PASEM**  
Víte, který závodník měl pravděpodobně největší rozdíl mezi rameny a pasem?

**64 KDYŽ DĚLÁTE CHYBY**  
Chyby v tréninku vám žádné výhody nepřinášejí.

**70 MĚLI BY TEENAGEŘI UŽÍVAT SUPLEMENTY?**  
Teenageři jsou obvykle pod tlakem kladeným na jejich identitu, hledají sami sebe a často mají sklon se předvádět.

**74 EXOTICKÉ PROTEINY PRO ODVÁŽNÉ STRÁVNÍKY**  
Připravili jsme pro vás přehled deseti netradičních zdrojů bílkovin.

**78 MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY V KLASICKÉ KULTURISTICE A PHYSIQUE MUŽŮ, BODYFITNESS ŽEN, BIKINY FITNESS ŽEN A PHYSIQUE ŽEN**

**86 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO**  
Sacharidy; Oční tlak; Neuspokojivé výsledky; Napumpování svalů; Stehna a prsa; Pohyb na trenažéru.

**88 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU**  
Glutamin; Hormonální léčba. Cvik měsíce: střídavé zvedání nohou vleže na zádech.

**90 PORADNA ING. JANA SMEJKALA**  
Trénink pro ektomorfy; Nadváha.