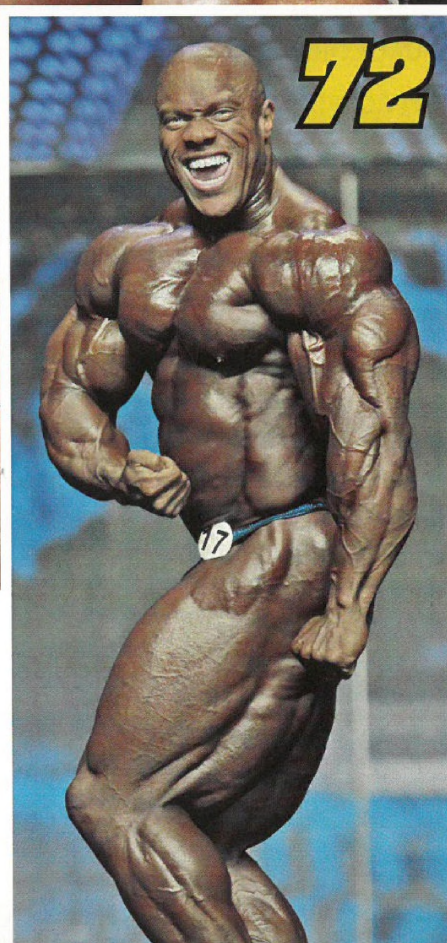
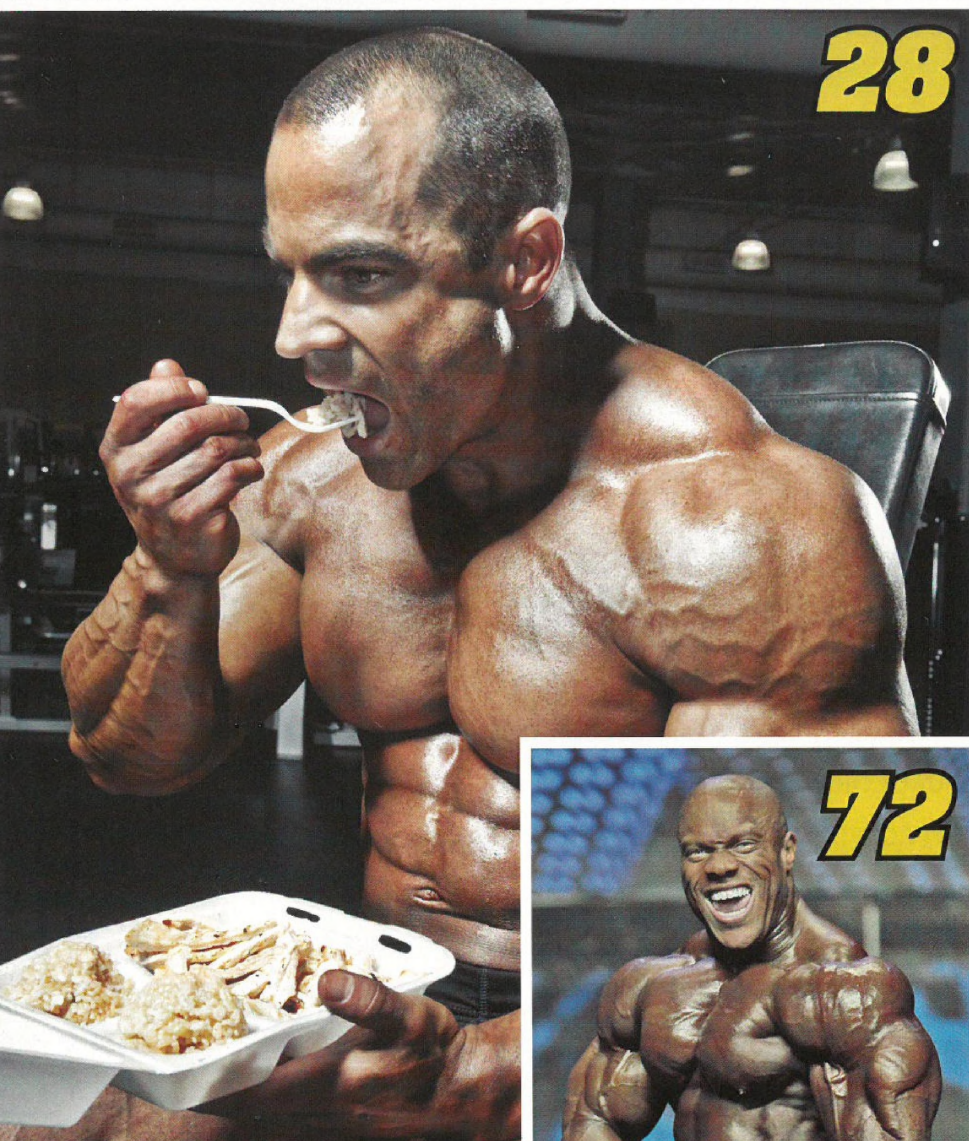


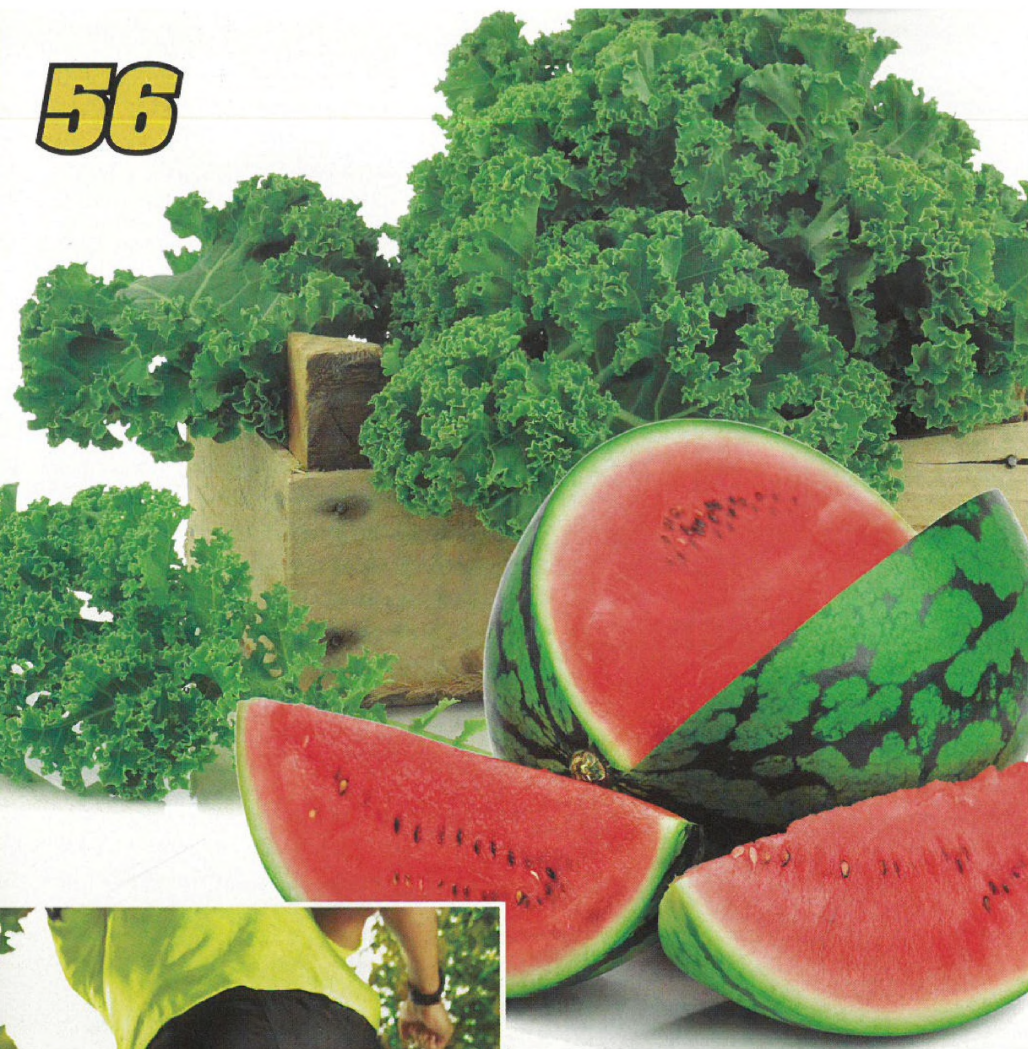
## Obsah

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

NA OBÁLCE: MILAN ŠÁDEK  
FOTO: ONDŘEJ ČEČETKA

## 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...
- 20 NATAŽENÍ VS. NATRŽENÍ**  
Ukážeme si, v čem se liší, jak se léčí a jak jim můžete předcházet.
- 22 VEČEŘE S NÁDECHEM ITÁLIE**  
Výborné a lehké jídlo – nebojte se ho ochutnat.
- 24 JAK ČASTO MĚNÍTE SVŮJ TRÉNINK?**  
Zeptali jsme se profesionálů...
- 26 PÉČE O KLOUBY**  
Jestli chcete cvičit s vysokými zátěžemi, měli byste pečovat o tricepsově šlachy.
- 28 O HMOTĚ A SYMETRII**  
...s Markem Dugdalem.
- 29 SMS SOUTĚŽ**  
Můžete budovat svalovou hmotu, pokud omezíte příjem sacharidů?
- 30 ZDOKONALTE SVOJI POSTAVU**  
Odpovědi na čtyři otázky týkající se tréninku pro pokročilé.
- 36 MYSL NAD SVALY**  
Zaměřte se na svou vůli a objevte v sobě vnitřní sílu, která vám pomůže k většímu úspěchu v posilovně i mimo ni.



64

### Z obsahu příštího čísla

Číslo 12/2014  
vychází  
21. listopadu  
2014

**Arnoldovy nohy** • Stehna nebyla nikdy Arnoldovou silnou partií, musel se proto uchýlit k neobvyklým tréninkovým metodám...

**Malajský ženšen vás nabudí** • Podporuje sexuální apetit již během pouhých šesti dnů užívání a může také stimulovat budování svalové hmoty.

**Vybudujte si předloktí** • Nikdo nebude mít dokonalou postavu, pokud podcení rozvoj svalstva předloktí a tato partie nebude v rovnováze s horní polovinou paže.

**9 způsobů, jak narušit budování svalů**  
• Myslete si, že je váš trénink i jídelníček zcela v souladu s moderními vědeckými přístupy?

**EVLS PRO PRAHA** • Vítězem se stal německý závodník Dennis Wolf.

**Posilujte svoje paže** • Supersérie na bicepsy pro rychlé a viditelné výsledky.

#### 44 RICHARD ČADA

„Start na mistrovství světa se po 14 letech stal skutečností!“

#### 50 4 CVIKY, KTERÉ JSOU LEPŠÍ, NEŽ TLAKY NAD HLAVOU

Čtyři varianty tlaků nad hlavou, které odvedou v budování objemů výbornou práci.

#### 56 POTRAVINY PODPORUJÍCÍ SPALOVÁNÍ TUKŮ

Co byste měli jíst, když chcete snížit podíl tělesného tuku.

#### 64 30 ZARUČENÝCH SUPER TIPŮ, KTERÉ VÁM POMOHOU SPALOVAT TUKY

Seznamte se s nimi.

#### 72 MR. OLYMPIA 2014

Vítězem se po čtvrté stal Phil Heath.

#### 80 UPGRADUJTE SVOJE SUPLEMENTY

Vyzkoušejte vylepšené verze suplementů a dosáhněte tak kvalitnějších výsledků.

#### 84 8 NEJLEPŠÍCH CVIKŮ, KTERÉ NEPROVÁDÍTE

Zařazujete do svého tréninku i tzv. „zapomenuté“, cviky?

#### 94 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Prokrvení svalstva; Ektomorfy; Stehna a jejich velikost; Břišní oblast.

#### 96 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU

Cvičení po porodu. Cvik měsíce: Cvičení na TRX.

#### 97 PORADNA ING. JANA SMEJKALA

Příznaky anorexie?; Zlepšení postavy.

#### 98 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GRAND PRIX XI.

– Z VAŠICH DOPISŮ. Příběhy našich soutěžících – čtenářů, kteří překonali sami sebe.