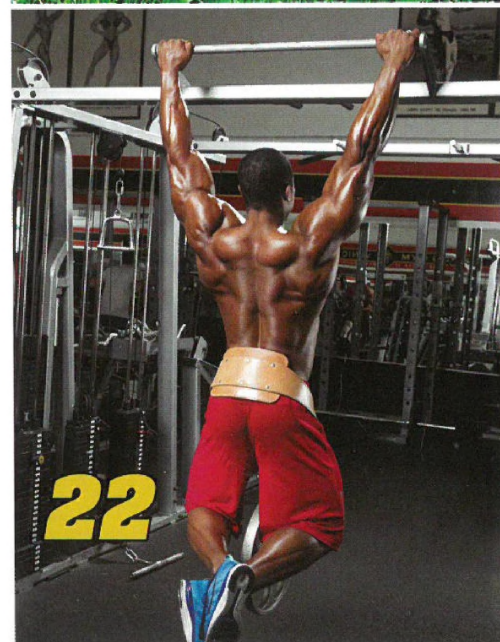


Obsah

E-mail: redakce@svetkulturstiky.cz

NA OBÁLCE: PAVEL ŠALITROŠ
FOTO: JIŘÍ STANĚK

Obsah

**16 LOVEC ŽIVOTNÍCH SNŮ
PAVEL ŠALITROŠ**

Tvrdí, že život je dobrodružství a honba za životními sny. Za těmi svými dokáže jít skutečně vytrvale. A ještě pomáhá realizovat sportovní sny svých svěřenců. Co na sebe prozradil Pavel Šalitroš.

**22 ODCVIČENO
ZA 30 MINUT**

Nedostatek času není adekvátní omluvou pro vynechání tréninku. Poradíme vám, jak sestavit cvičební jednotku, díky níž zvládnete efektivní trénink za pouhých 30 minut.

**30 SRDEČNÉ POZDRAVY
Z BĚLORUSKA**

O svém jídelníčku, před soutěžní přípravě, chybách v tréninku i o rodinném životě se v exkluzivním článku pro náš časopis rozprávěl úspěšný profesionální kulturista Alexej Šabunja.

**34 48 NEJLEPŠÍCH
OBJEMOVÝCH CVIKŮ
(2. DÍL)**

Pokračování úspěšné trilogie přináší další dávku super efektivních objemových cviků s detailním popisem provedení i tipy, jak navýšit intenzitu tréninku.

**52 METABOLICKÁ
ADAPTACE**

Dieta sportovců s sebou přináší řadu nepříjemných jevů a jedním z nich je i tzv. metabolická adaptace, lidově řečeno „zpomalení metabolismu“. Proč k němu dochází a jak se mu můžeme vyhnout?

VYDAVATEL:

Watch Star Media s.r.o.,
Olšanská 3, 130 00 Praha 3
www.wsmsro.cz

REDAKCE:

e-mail: redakce@svetkulturstiky.cz
web: www.svetkulturstiky.cz

ŠÉFREDAKTORKA:

Kateřina Götzová
e-mail: goetzova@svetkulturstiky.cz

STÁLÍ DOPISOVATELÉ:

Lea Vršecká, Tomáš Novotný,
Vincent Bordeaux

GRAFIKA:

PrePress: Graphic Factory, s.r.o.
tel.: (+420) 608 822 250
e-mail: info@graphicfactory.cz

INZERCE:

Renáta Kučerová
Tel.: (+420) 603 955 591
e-mail: kucerova@svetkulturstiky.cz

DISTRIBUCE V ČESKÉ REPUBLICCE:

PNS a Mediaprint&Kapa

DISTRIBUCE VE SLOVENSKÉ REPUBLICCE:

Mediaprint-Kapa Pressegrasso, a.s.
Vajnorská 137, 831 04 Bratislava

PŘEDPLATNÉ ČESKÁ REPUBLIKA:

SEND Předplatné s. r. o.
Ve Žlábku 1800/77
193 10 Praha 9 – Horní Počernice
Tel.: (+420) 225 985 225
e-mail: send@send.cz

PŘEDPLATNÉ VE SLOVENSKÉ REPUBLICCE PŘIJÍMÁ:

Mediaprint Kapa Pressegrasso, a.s.
oddelenie inej formy predaja
P. O. BOX 183, 830 00 Bratislava 3
zelená linka 0800 188 826
tel: 02/444 427 73, 444 588 16
e-mail: predplatne@abompkapa.sk

REGISTRAČNÍ ČÍSLO:

MK-ČR-E 5245
ISSN 1210-289X

Značka (PR) označuje reklamní články.
Za obsah a zpracování inzerce odpovídá
inzerent. Reprodukce za jiných okolností,
v jiném jazyce, části nebo celého článku bez
předchozího písemného svolení vydavatele
je přísně zakázána.

Časopis v elektronické podobě
možno zakoupit na www.alza.cz

54 5 VĚCÍ, KTERÉ BYSTE MĚLI DĚLAT PO TRÉNINKU

Tyto jednoduché tipy vám pomohou se závěrem tréninku, umožní doplnit energii po cvičení a připravit se na další optimální výkon.

58 JÍST ČI NEJÍST PO AEROBNÍM TRÉNINKU

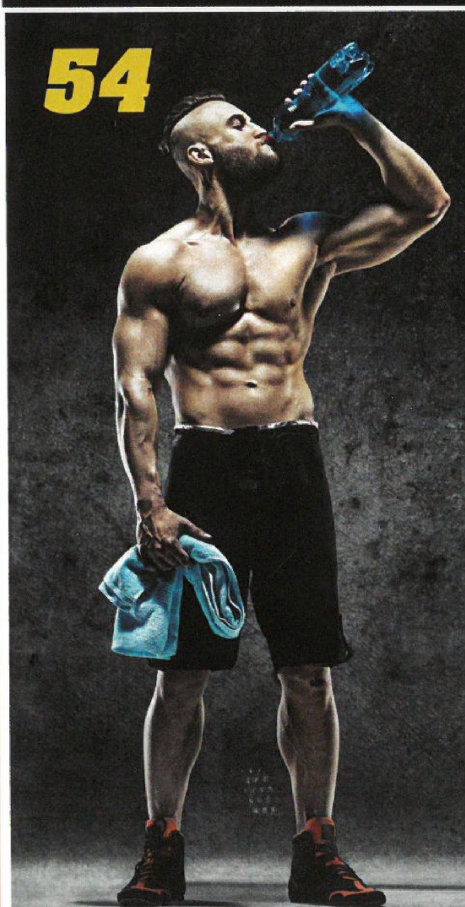
Je ranní běhání účinnější, než když si půjdete zaběhat v jinou denní dobu? Do jaké míry má jídlo konzumované před aerobní aktivitou vliv na spalování tuků? Hledejte s námi odpověď.

60 SACHARIDY A BUDOVÁNÍ HMOTY

Jak optimalizovat budování svalové hmoty ve vazbě na množství sacharidů obsažených v jídelníčku? Pomohou vám výsledky ověřených studií i názory renomovaných odborníků.

66 ŽIVOČIŠNÝM BÍLKOVINÁM VSTUP ZAKÁZÁN

Rostlinné zdroje bílkovin se stávají velmi oblíbeným a vyhledávaným sortimentem. Než se pro některý z těchto suplementů rozhodnete, měli byste ale mít dostatek vstupních informací.



PRAVIDELNÉ RUBRIKY

7 NAPSALI JSTE NÁM

Vybíráme z vašich e-mailů i ohlasů na sociálních sítích.

8 CO SE CHYSTÁ

Na co se můžete těšit, jaké vás čekají soutěže a co je nového na poli amatérské i profesionální kulturistiky.

10 INFORMACE PRO VÁS

Novinky z tréninku i výživy, výsledky nejnovějších studií. Vše, co vás zajímá – přehledně, stručně a jasně!

14 BUDUJTE HMOTU

Poradíme vám, jak překonat stávající rekord ve shybech pomocí jednoduchého triku.

15 CESTA K VÝSLEDKŮM

Základním pilířem úspěchu sportovce je důslednost. Víte, jak ji upevnit?

68 ŽENY V POSILOVNĚ

Lea Vršecká se tentokrát zaměřila na keto dietu, cvičení v těhotenství, frekvenci tréninku a jako speciální cvik zvolila střídavé vlny s lanem.

70 ZEPTĚJTE SE ODBORNÍKA

Profesionální závodník Joel Stubbs o cvičení s kladkami – v čem je tento trénink přínosný a pomůže vám budovat svalovou hmotu?

72 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO

Jak stimulovat rozvoj hamstringů a s čím počítat, když budete nuceni snížit příjem bílkovin? Skutečně má rozcvičení tak zásadní vliv na efektivitu tréninku? A je možné naplno posilovat po poranění bederní páteře?

