

Obsah

E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz



12



18



41

NA OBÁLCE: PETR RŮŽICKA
FOTO: JOSEF ADLT ve Fit Life Doubravka Plzeň - bateriová
záblesková světla Phototools.cz



12 PETR RŮŽICKA VYMĚNIL BAZÉN ZA FITNESS CENTRUM...

...a sportovní disciplínu, kde o vítězství rozhodují jasně měřitelné parametry, za sport hodnocený očima rozhodčích.

18 PŘECHOD OD OBJEMOVÉHO TRÉNINKU K RÝSOVACÍMU

Ke svojí letní formě se můžete propracovat postupně, vytvořit podmínky pro udržení stávající svalové hmoty a současně brát ohled také svoje zdraví.

26 CO NABÍZÍ SACHARIDOVÁ SUPERKOMPENZACE

Tato oblíbená výživová technika umožní dočasné navýšení zásob svalového glykogenu. To ocení zejména vytrvalci nebo sportovci, kteří potřebují mít vysoké zásoby svalového glykogenu z estetických důvodů – kulturisté, závodníci v Men's Physique atd.

30 DESET CVIKŮ PRO VÁŠ DOMÁCÍ TRÉNINK

V boji za lepší kondici můžete uspět i v obýváku. Inspirujte se méně i více známými efektivními cviky s pomůckami, které vám doma moc prostoru nezaberou.

38 BEZ TUKŮ TO NEPŮJDE

Výživová doporučení za poslední dobu prošla tak dynamickým vývojem, že se není čemu divit, když jim dnes rozumí jen málokdo. Přečtěte si, jaké tuky a v jakých dávkách byste měli konzumovat.

41 **HVĚZDA KSW PATRIK KINCL**

Nalistujte si rozhovor s bojovníkem, který má v současné době v MMA za sebou 32 profi zápasů s bilancí 23 výher a 9 proher. Ta poslední přišla uprostřed roku 2018 s Karlosem Vémolou.

48 **„BAVÍ MĚ, JAK SE TĚLO DOKÁŽE MĚNIT A TVAROVAT,“ ŘÍKÁ IVANA DVOŘÁKOVÁ**

Od gymnastiky ke kulturistice, od amatérských soutěží k těm profesionálním – taková byla cesta Ivany Dvořákové. A zdaleka ještě nekončí. Tahle závodnice má před sebou ten vůbec nejvyšší cíl.

52 **ACAPULCO 1978**

Ohlédnutí za fenomenálním úspěchem našich závodníků na Mistrovství světa v Mexiku 1978 očima Ludka Noska.

56 **ZDENĚK VRÁNA – HLAVA RODINY ZÁVODNÍKŮ**

Talentovaný reprezentant kategorie Men's Physique dosahuje obdivuhodných výsledků obklopen rodinou, která ho nejenom podporuje v kariéře, ale současně čtyři z pěti jejích členů závodně sportují.

58 **RADIM ZÁBRANSKÝ**

V patnácti bojoval s obezitou, v pětadvaceti získal zlatou medaili! Jako teenager vážil 115 kg o deset let později získal titul absolutního vítěze v klasické kulturistice na Fitness Mania Classic.



60 **VÍTĚZOVÉ OLYMPIE NA EVLS PRAGUE PRO**

O tom, že nositelé titulů z prestižní soutěže Olympia pravidelně startovali i na našich soutěžích, nemusíme nikoho dlouho přesvědčovat. Nejvíce se jich bezpochyby v posledních letech vystřídalo na ročnících populární EVLS.

64 **ÚSPĚŠNÉ ZAČÁTKY**

„Tréninky by měly být hlavně o procítění svalů,“ říká Tomáš Hloušek, který se připravuje na kariéru závodníka kategorie Men's Physique.

66 **JURAJ VIŠNÝ – KAM KRÁČÍŠ, KULTURISTIKO?**

Jak nahlíží na současné kulturistické trendy legendární představitel tohoto sportu? Proč se podle jeho názoru stává z body buildingu muscle building?

68 **UVAŘTE SI S TEREZOÚ KALAŠOVOU**

Tentokrát se můžete inspirovat recepty pro objemové, přechodové i dietní období.

72 **OTÁZKY A ODPOVĚDI**

O optimálním nárůstu hmotnosti, efektivitě dřepů v porovnání s leg pressem a poloze chodidel při výponech s trenérem Svatoplukem Vobejdou.

PRAVIDELNÉ RUBRIKY

5 **ZE SVĚTA SÍLY**

Ohlédnutí za událostmi v silovém sportu.

6 **NAPSALI JSTE NÁM**

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

8 **MARGITA ZÁMOLOVÁ**

4. března slaví jedna z našich nejúspěšnějších závodnic padesáté narozeniny. Pojďme si u příležitosti tohoto jubilea připomenout některé klíčové okamžiky její skvělé sportovní kariéry.

10 **ZAMĚŘENO NA IMUNITU**

Vydejte se přírodní cestou k lepší výkonnosti a silnější imunitě.