

Obsah

E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz

**12****26****36**NA OBÁLCE: TOMÁŠ KAŠPAR
FOTO: JOSEF ADLT**12 LIFE-STORY INTERVIEW:
TOMÁŠ KAŠPAR**

Jak se vlastně přihodilo, že kluk z Jaroměře procestoval kus světa, setkal se s Arnoldem Schwarzeneggerem a splnil si svůj velký životní sen stát se profesionálním kulturistou?

**20 POZITIVNÍ POHLED NA NEGATIVNÍ
OPAKOVÁNÍ**

Jedna z neefektivnějších technik určených k budování svalové hmoty a síly není založena na zvedání zátěží, ale na jejím pokládání.

26 BŘÍŠNÍ SVALY SE RODÍ V KUCHYNI

Většina svalů se možná rodí v posilovně, ty břišní ale spíše v kuchyni. Pokud chceme, aby byly vidět, musíme se zbavit podkožního tuku, který je zakrývá. Jak toho docílit?

30 SUPER BŘÍCHO DO LÉTA

Bez ohledu na to, jestli si tričko sundáte na mořské pláži nebo u rybníka, vyřezávané břicho upoutá pozornost všude.

36 JAK CVIČÍ ADAM WELLART

Tvrdí, že nechce být otrokem sportu. Přesto je svému koníčku ochoten obětovat mnohé. To, co by někomu připadalo jako týrání, ho činí šťastným.

**40 PLAVÁNÍ – AEROBNÍ I RELAXAČNÍ
TECHNIKA**

Plavání je jeden z mála sportů, o kterých můžeme s jistotou prohlásit, že se hodí téměř pro každého – bez ohledu na věk, kondici i zdravotní stav.

42 **VIKTOR PEŠTA**

Na povídání pro Svět kulturistiky kývl současný zástupce Oktagon MMA, který má k tomuto datu bilanci 16 výher a 6 proher, s tím, že se stal šampionem organizací GCF i WASO.

49 **JAK SE VYZNAT V PROTEINOVÝCH NÁPOJÍCH**

Jak se orientovat v nepřeberném množství různých proteinů a jak poznat ty opravdu kvalitní?

52 **FRANCO COLUMBU**

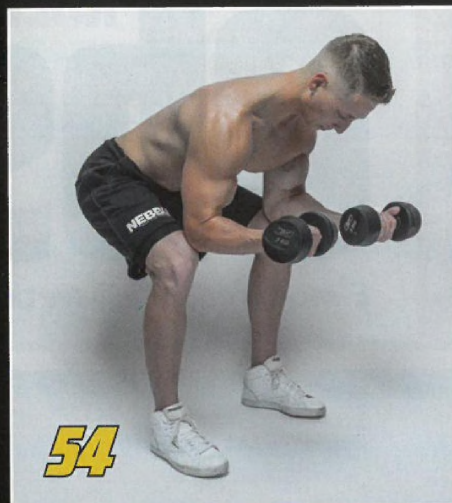
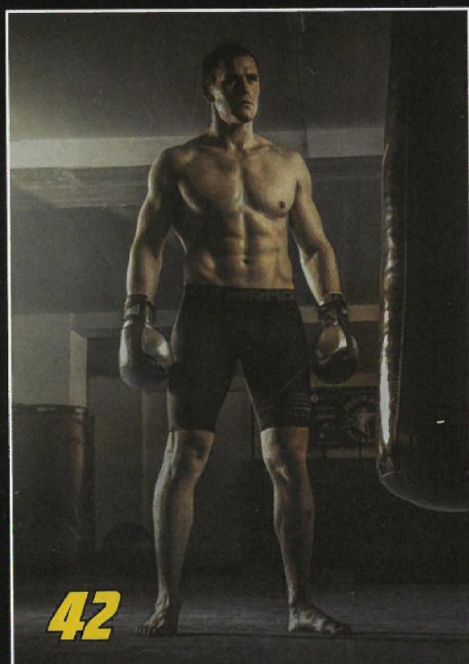
Dalším kulturistou, kterému věnoval své vzpomínky Dr. Luděk Nosek, je dvojnásobný vítěz Mr. Olympia, původně dobrý boxer a powerlifter, později příležitostný filmový herec a výborný chiropraktik.

54 **PRŮVODCE CVIČENÍM S JEDNORUČKAMI**

Hledáte inspiraci pro domácí trénink? Poradíme vám, jak jednotlivé cviky správně provést a dosáhnout maximálního tréninkového efektu.

62 **KLÍČKY KE ZDRAVÍ**

Jarní jídelníček si zaslouží změnu a taky nálož živin, které vám pomohou čelit nárokům náročných tréninků. Ačkoliv jsou drobné a křehké, skrývají v sobě microgreens neuvěřitelnou sílu.



68 **JURAJ VIŠNÝ: O CELOŽIVOTNÍ KONDICI**

Legenda československé kulturistiky přichází s radami, jak se udržet v dobré formě a těšit se pevnému zdraví i v pokročilém věku.

70 **UVAŘTE SI S TEREZOU KALAŠOVOU**

Tentokrát jsou tu recepty, které vám pomohou připravit se na letní sezónu.

72 **OTÁZKY A ODPOVĚDI**

O EMS tréninku, bandážích kolen a plochem břichu s trenérem Svatoplukem Vobejdou.

PRAVIDELNÉ RUBRIKY

5 **NAPSALI JSTE NÁM**

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

6 **ANTON HOLIČ**

Rozloučení s ikonou československé kulturistiky.

8 **JAK ZVOLIT OPTIMÁLNÍ ZÁTĚŽ**

K tomu, abyste vytvořili podmínky ideální pro nárůst svalové hmoty, potřebujete pochopit vztah mezi použitou zátěží a počtem opakování, která chcete provést.

10 **ZE SVĚTA SÍLY**

Ohlédnutí za událostmi v silovém sportu.