

SVĚT KULTURISTIKY Obsah

E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz



12



18



28



22

NA OBÁLCE: MICHAL KRÍŽÁNEK
FOTO: JOSEF ADLT



12 PETER KOVÁČ A JEHO TRÉNINK NOHOU

Na EVLS Prague Pro 2021 se v kategorii do 212 liber blýskl jednoznačně nejlepším rozvojem stehén. Inspirujte se tréninkem šampiona.

18 JE SPALOVÁNÍ TUKŮ JEN HRA ČÍSEL?

Základní podmínkou odbourávání tukových rezerv je kalorický deficit, na jehož základě se ne jeden sportovec beznadějně propadá do tratoliště výpočtů. Opravdu platí, že svaly nevyvrýsujete bez kalkulačky?

22 KULTURISTICKÝ VS. FUNKČNÍ TRÉNINK

Nikde není psáno, že by kulturista nemohl vyzrát nad stagnací, případně svoje tělo popohnat k lepším výsledkům, když vyzkouší specifické techniky funkčního tréninku. Poradíme vám, jak na to.

25 NEPŘÍTEL JMÉNEM KORTIZOL

O kortizolu se mezi silovými sportovci mluví s obavami. Protože je ale vždycky lepší potencionálního nepřítele dobře poznat, uděláte nejlépe, když se s ním důkladně seznámíte.

28 JAK SE VYHNOUT STEREOTYPŮM VE STRAVOVÁNÍ

Základem vašeho jídelníčku by měla být pestrost. Navíc jíst dokola stále kuře s rýží nebude nikoho dlouho bavit. Jak sportovní výživu oživit a kterých ingrediencí se nemusíte bát?

32 MICHAL KRIŽÁNEK

Nejenom o svých začátcích mluví sportovec, považovaný fanoušky i experty za legendu současné kulturistiky, v exkluzivním rozhovoru pro náš časopis.

40 MŮJ ŽIVOT S KULTURISTIKOU

Tímto článkem uzavírá Dr. Luděk Nosek svou sérii článků, které vás provázely historií moderní kulturistiky.

42 PERFEKTNÍ BŘICHO

Nepřehlížejte cviky na lavičkách – praví podtitul článku a vy se můžete těšit na efektivní a dnes už ne příliš oblíbené cviky, které vám s rozvojem břišního svalstva mohou hodně pomoci.

44 DOKONALÉ NAPUMPOVÁNÍ

Když přijde řeč na trénink paží, mějte na paměti, že jde o svaly, ne o zátěž.

46 TAJEMSTVÍ ÚSPĚCHU VÍTĚZŮ

K úspěchu vede mnoho cest a každý člověk musí hledat tu svoji. Jak se k medailím z podzimních soutěží 2021 probíjávali někteří naši i zahraniční závodníci?

64 TRÉNINK RAMEN S KATKOU VOMÁČKOVOU

Hned tři medaile přinesla soutěžní sezóna 2021 sympatické závodnici kategorie wellness fitness, která vás provede svým tréninkem ramenních svalů.



68 BRAZDÍ STRES VAŠI VÝKONNOST?

Stres je součástí každodenního života a prakticky jakýkoliv podnět může být stresující – zvuk, práce, pozdní příchod partnera, dokonce i budování svalů. Jak se s ním vyrovnat?



PRAVIDELNÉ RUBRIKY

5 NAPSALI JSTE NÁM

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

6 ZAMĚŘENO NA SUPLEMENTACI

Vsaďte na méně tradiční předtréninkové postupy a vyzkoušejte suplement, který navýší hladinu energie, podpoří koncentraci a umožní vám podat lepší výkon.

8 SKFČR INFORMUJE

Jakých soutěží se naši závodníci zúčastnili a kdo stanul na stupních vítězů?

9 SVALY MEZI PARAGRAFY

Nová rubrika prozradí, jak je to se zajištěním parkovacích míst před fitkem a zda máte možnost žádat odškodnění, pokud jste se v rámci fitness centra zranili.

10 ZE SVĚTA SÍLY

Ohlédnutí za událostmi v silovém sportu.