www.svetkulturistiky.cz

SVĚT KULTURISTIKY

obsah

E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz

NA OBÁLCE: ADAM WELLART
FOTO: JOSEF ADLT VE FITNESS CITY PLZEŇ

12 ADAM WELLART: CVIČENÍ HO BAVÍ VÍC, NEŽ ČEKAL
Posilovat začal ve čtrnácti, dnes je ve svých sedmadvaceti jedním z našich nejúspěšnějších závodníků kategorie Men´s Physique.

18 SUPLEMENTY V OBJEMOVÉ FÁZI
Jaké výživové doplňky vám pomohou s budováním svalové hmoty? Do kterých se vyplatí investovat a jak významný je jejich podíl na celkovém úspěchu?

24 PÁTRÁNÍ PO PŘÍČINĚ OBEZITY
Podle expertů je to naše kultura, nikoliv genetická informace, obávané tuky či sacharidy, které si mohou klást za vinu, že je všude kolem tolik tlouštíků.

30 SVAL PŘI TRÉNINKU NEPOTŘEBUJETE VIDĚT, STAČÍ HO VNÍMAT...
říká Jiří Dyk, jemuž k úspěchům na soutěžních prknech bezpochyby pomáhá i velmi kvalitní rozvoj zádových svalů.

36 CO DNES DĚLÁ... RICHARD ČADA
Šampion, bojovník a hlavně legenda – těmito slovy popisují Richarda jeho fanoušci.

40 NÁSTRAHY POSOUTĚŽNÍ FÁZE
Sezóna je u konce a s ní úspěšné i méně vydařené starty. Nabízela by se myšlenka, že přichází doba ideální k odpočinku. Pro řadu závodníků je to ale období překvapivě nekomfortní.

45 **OHLÉDNUTÍ ZA EVLS PRAGUE PRO 2022**
29. října hostil pražský Hilton účastníky a fanoušky prestižní profesionální soutěže federace NPC Worldwide. Nejen o posledním ročníku profesionální EVLS Prague soutěže jsme si povídali s některými jejími účastníky.

54 **10 KROKŮ K LEPŠÍ FORMĚ V ROCE 2023**
Ať už naše tipy využijete během adventu nebo si je necháte v záloze na leden, inspirujte se jimi a motivaci si hýčkejte. Když se vám podaří zůstat v poměrně slušné kondici, nezastihne vás jaro naprosto mimo formu.

58 **PRAVIDLA SPRÁVNÉHO ODPOČINKU**
Asi už víte, že svaly nerostou ve fitku. Svůj objem zvyšují, když už dávno v rukou činky nedržíte a tělo je v klidu.

62 **MČR V MRTVÉM TAHU 2022**
Reportáž z oblíbené soutěže pořádané každoročně oddílem Powerlifting Vrchlabí.

66 **VLADIMÍR SVOBODA – REKORDMANEM V SEDMDESÁTI**
Pan Svoboda si v Podivíně založil v roce 1989 posilovnu, která funguje dodnes, a navíc se stala Mekkou mnoha silových sportovců ze širokého okolí.

68 **OLDA PROCHÁZKA – MISTR A VICEMISTR V BENCHPRESSU**
Ve svých jednapadesáti letech se v říjnu 2022 zúčastnil dvou mistrovství světa v silovém trojboji ve federaci WUAP a GPC.

PRAVIDELNÉ RUBRIKY

5 **NAPSALI JSTE NÁM**
Vybíráme z vašich e-mailů i ohlasů na sociálních sítích.

6 **SKFČR INFORMUJE**
Přečtěte si, co přinesla podzimní sezóna a na jaké akce se můžete těšit v příštím roce.

7 **SVALY MEZI PARAGRAFY**
Oblíbená rubrika prozradí, jak je to s nárokem na ušlý zisk a jak řešit stížnosti na natáčení videí v prostředí fitness centra.

8 **SPALUJ TUKY**
Pomůže vám voda spalovat tuky?

10 **DO FORMY**
O frekvenci tréninku se toho napsalo už hodně, jak je to ale s frekvencí jídla?

60 **FČST INFORMUJE**
Novinky z Federace českého silového trojboje.

64 **BUDUJ SÍLU**
Síla roste i díky dobré komunikaci s procvičovaným svalem.

70 **ZEPTEJTE SE**
Pokud chcete vědět, jak dosáhnout optimálních výsledků, ptejte se toho, kdo ví, jak cvičit i jíst, a umí svoje vědomosti předávat.