

SVĚT KULTURISTIKY

Obsah

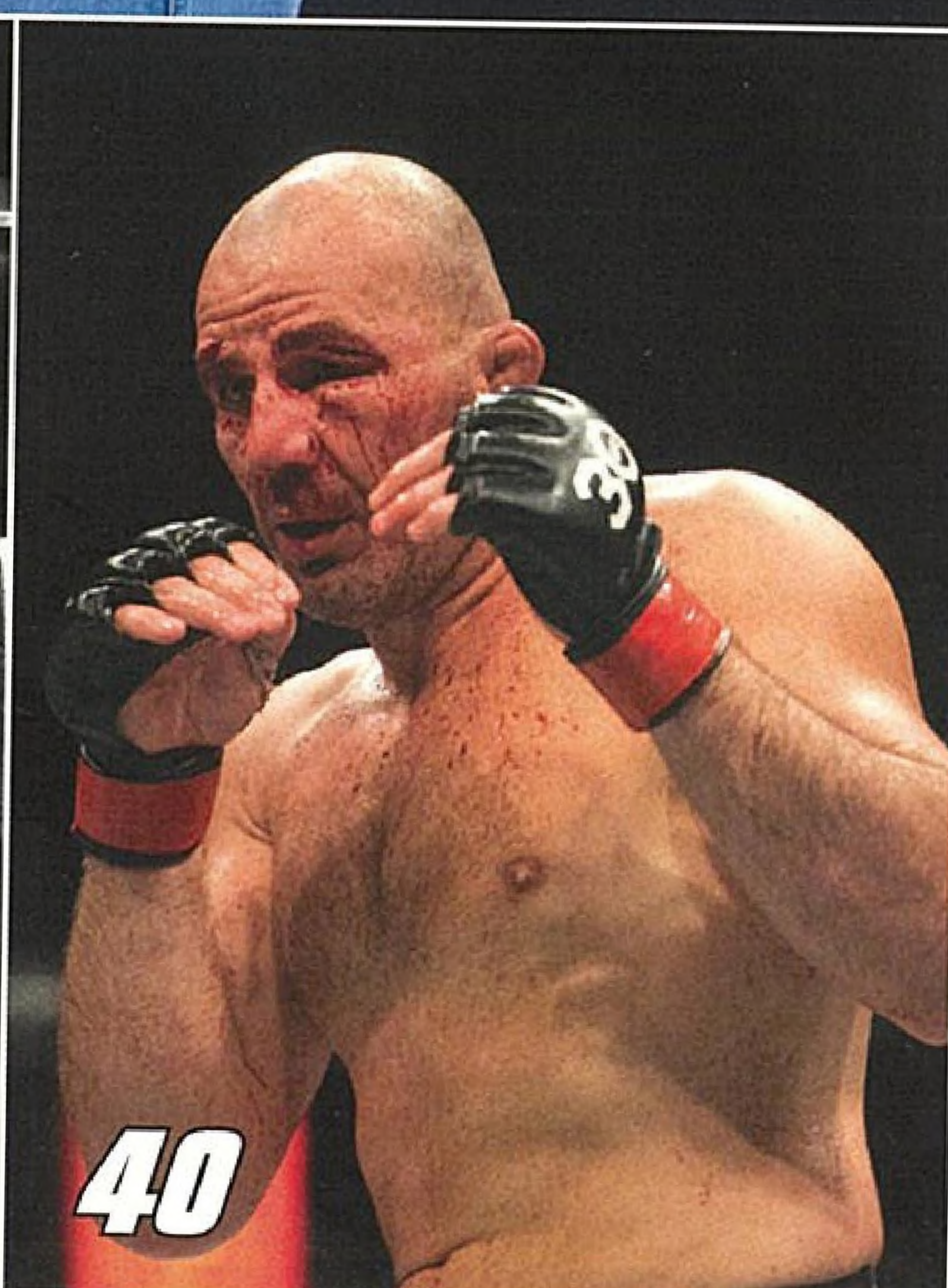
E-mail: redakce@svetkulturstiky.cz



12



32



40

NA OBÁLCE: DAVID BEDNÁŘ
FOTO: JOSEF ADLIT



12 DAVID BEDNÁŘ: „ZÁKLADEM ÚSPĚCHU JE ZDRAVÍ“

Rozhovor nejen o sportovní kariéře poskytl našemu časopisu závodník, který se letos chystá startovat na amatérské Olympii.

20 NEJLEPŠÍ CVIKY NA OBJEM NOHOU

Jsme tady s dalším dílem „Nejlepší cviky na...“, který staví na výsledcích vědeckých studií v kombinaci s osobními zkušenostmi sportovců.

28 PRAVIDLA SPORTOVNÍ VÝŽIVY

Začne to návštěvami fitka, pak přijdou první výsledky, velká radost, obrovská motivace a vzápětí cosi šlápne na brzdu vašeho progresu... Bez vhodné stravy to prostě nejde.

32 JAK BUDOVAL KVALITNÍ SVALOVOU HMOTU

Vždy je dobré mít na mysli, že ručička váhy není jediným pádným ukazatelem vašich tréninkových úspěchů. Vždycky by měl následovat pohled do zrcadla.

38 CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O KALORIÍCH?

Obvykle k nim přistupujete jako k něčemu veskrze známému, počítáte je, přijímáte a spalujete. Jak moc dobře ale kalorie znáte?

40 GLOVER TEIXEIRA – Z BRAZILSKÉHO SLAMU MEZI NEJLEPŠÍ BOJOVNÍKY UPC

Legendárního brazilského bojovníka MMA jsme zastihli v jeho domovském gyму v americkém Connecticutu, kde se usídlil poté, co se ve svých dvaceti letech vydal za lepším životem do Spojených států.

42 RADIM ŘEZÁČ: „NA ZÁVODY SI JDU PRO PRIZE MONEY“

Jméno Radima Řezáče rezonuje poslední roky na české závodní scéně mezi klasickými kulturisty především díky skvělé připravenosti a prezentaci.

46 JAK VLÁKNINA OVLIVŇUJE BUDOVÁNÍ SVALŮ

Bílkoviny jsou jejich základními stavební prvky, sacharidy jim poskytují potřebnou energii na práci a růst, jakou roli ale ve výstavbě svalové hmoty může sehrát vláknina?

48 MÝTY O BOLESTECH ZAD

Svět se zrychlil, ale lidstvo paradoxně zlenivělo. A právě sedavý způsob života je hlavní příčinou bolestí zad, které dnes patří k nejrozšířenějším zdravotním obtížím pohybové soustavy.

50 CHYBY PŘI PROVÁDĚNÍ KLIKŮ...A JAK SE JIM VYHNOUT

Umíte tenhle tradiční a stále velmi přínosný cvik správně provést?

52 CO JSTE O ARNOLDOVI NEVĚDĚLI...

Ačkoliv to na první pohled vypadá, že fanoušci a historikové zmapovali každou vteřinu jeho života, třeba na následujících stránkách objevíte informaci, kterou jste o jedné z největších osobností 20. století zatím nevěděli.

56 O PŘÍSTUPU K TRÉNINKOVÉ JEDNOTCE

Pokud do svého kulturistického snažení více zapojíte vědomí, máte šanci výrazně obohatit trénink na každé úrovni.

62 ALEXANDR POPA – Z BĚŽECKÉ DRÁHY NA BENCHOVOU LAVICI

Říká se, že štěstí a úspěchu musí jít člověk naproti. Alex si řadu úspěchů v dorosteneckém a juniorském věku doslova vyběhal, aby posléze zakotvil u disciplíny poněkud více silové.

66 PETRA JUSKOVÁ SPOJILA CROSSFIT S FITNESSEM

Sedmačtyřicetiletá Petra je aktivní a velmi úspěšnou závodnicí v naturální kulturistice a crossfitu.



PRAVIDELNÉ RUBRIKY

5 NAPSALI JSTE NÁM

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

8 SVALY MEZI PARAGRAFY

Oblíbená rubrika prozradí, jak je to se zřízením dětského koutku ve fitku a s dodržováním otvírací doby.

9 UVAŘTE SI S HONZOU TURKEM DOBRÉ KUŘE Z KLATOV

Zapomeňte na nudné kombinace kuřecího s rýží, Honza Turek pro vás připravil něco mnohem lepšího. V tomto čísle si pochutnáte na kuřecím Chilli con carne.

10 ČSNS INFORMUJE

Pozvánka na akce pořádané Českou společností pro naturální sport a informace o těch, které již proběhly.

60 FČST INFORMUJE

Novinky z Federace českého silového trojboje.

70 ZEPTĚJTE SE

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