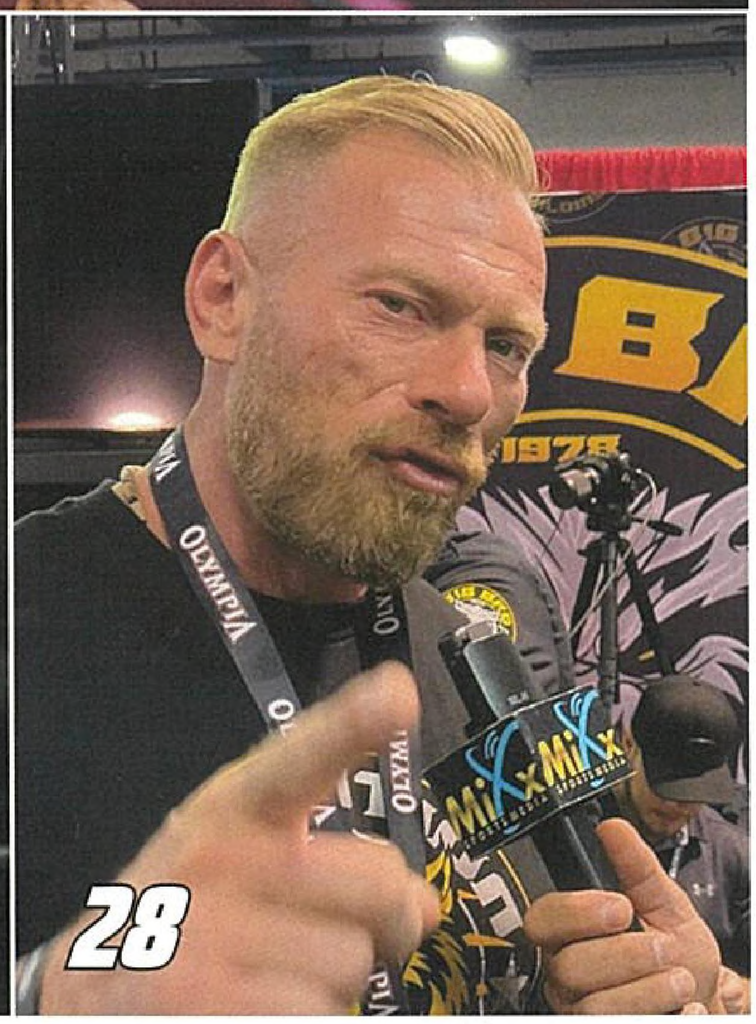
www.svetkulturistiky.cz

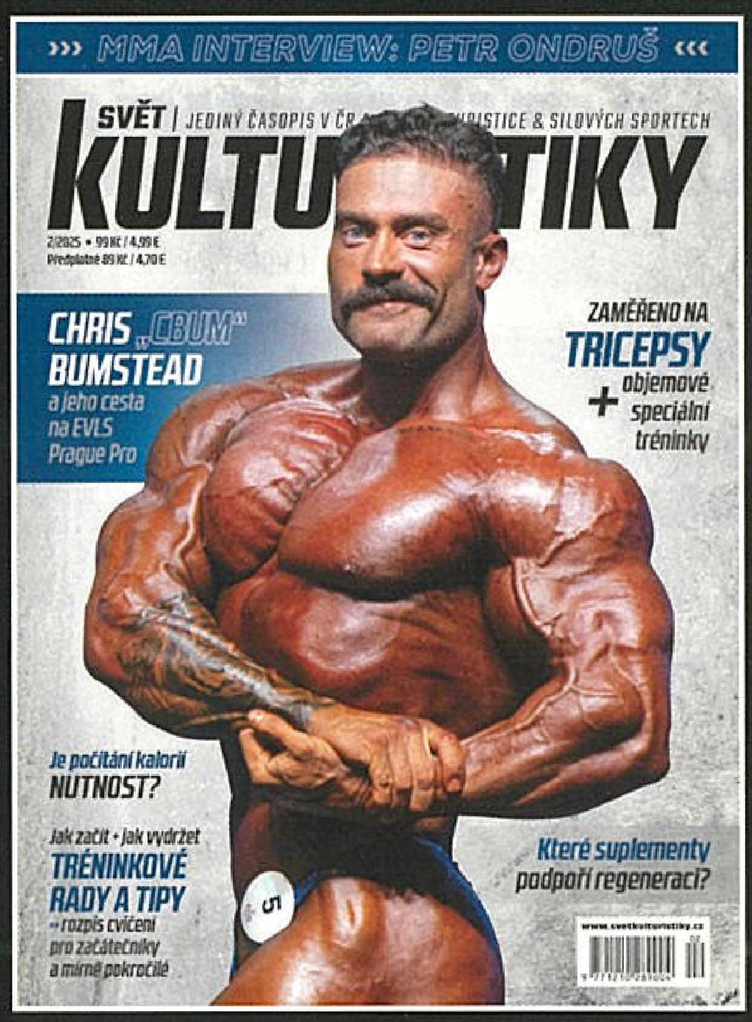
SVĚT KULTURISTIKY

Obsah

E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz



NA OBÁLCE: CHRIS BUMSTEAD
FOTO: VIKTOR KÄLLBERG



10 CHRIS „CBUM" BUMSTEAD
Loni se na EVLS Prague Pro rozloučil s úspěšnou závodní kariérou legendární šampion CBum. Proč si vybral právě Prahu a jak vypadala jeho příprava na loňskou sezónu?

18 JAK ZAČÍT A JAK VYDRŽET
Poradíme, jak s tréninkem začít a neztratit motivaci. Pomůžeme vám vytvořit návyk, který vás bude bavit a přinese skvělé výsledky.

24 JE POČÍTÁNÍ KALORIÍ NUTNOST?
Arnold se bez toho obešel, a co vy? Je pro objemovou či rýsovací fázi nezbytné monitorovat kalorický příjem?

28 INTERVIEW S HVĚZDAMI OLYMPIE
Přinášíme další várku rozhovorů, které pro vás připravil náš dopisovatel Marcel Dietrich.

32 ZNÁTE (A UŽÍVÁTE) SUPLEMENTY NA PODPORU REGENERACE?
Jestli má vaše sportovní výkonnost dosáhnout vrcholu, musíte nejenom maximalizovat úsilí při tréninku, ale také věnovat pozornost následné regeneraci.

36 ZE ŽIVOTA KULTURISTY – V ŘÍMĚ S HONZOU FOBLEM
(Ne)uvěřitelný, s osobitým humorem, napsaný příběh jedné cesty na soutěž.

40 LEGENDA ČESKÉHO MMA PETR „PÍNO“ ONDRUŠ
Prohrával jen s těmi nejlepšími a nebylo jich moc. Ačkoliv už od roku 2021 aktivně nezápasí, stále patří k našim nejlepším MMA bojovníkům.

42 ŽENY ŠAMPIONŮ
Říká se, že za každým úspěšným mužem stojí silná žena. A platí to i v kulturistice. Rozhodli jsme se některé z nich oslovit. Tentokrát to bude VERONIKA BEDNÁŘOVÁ.

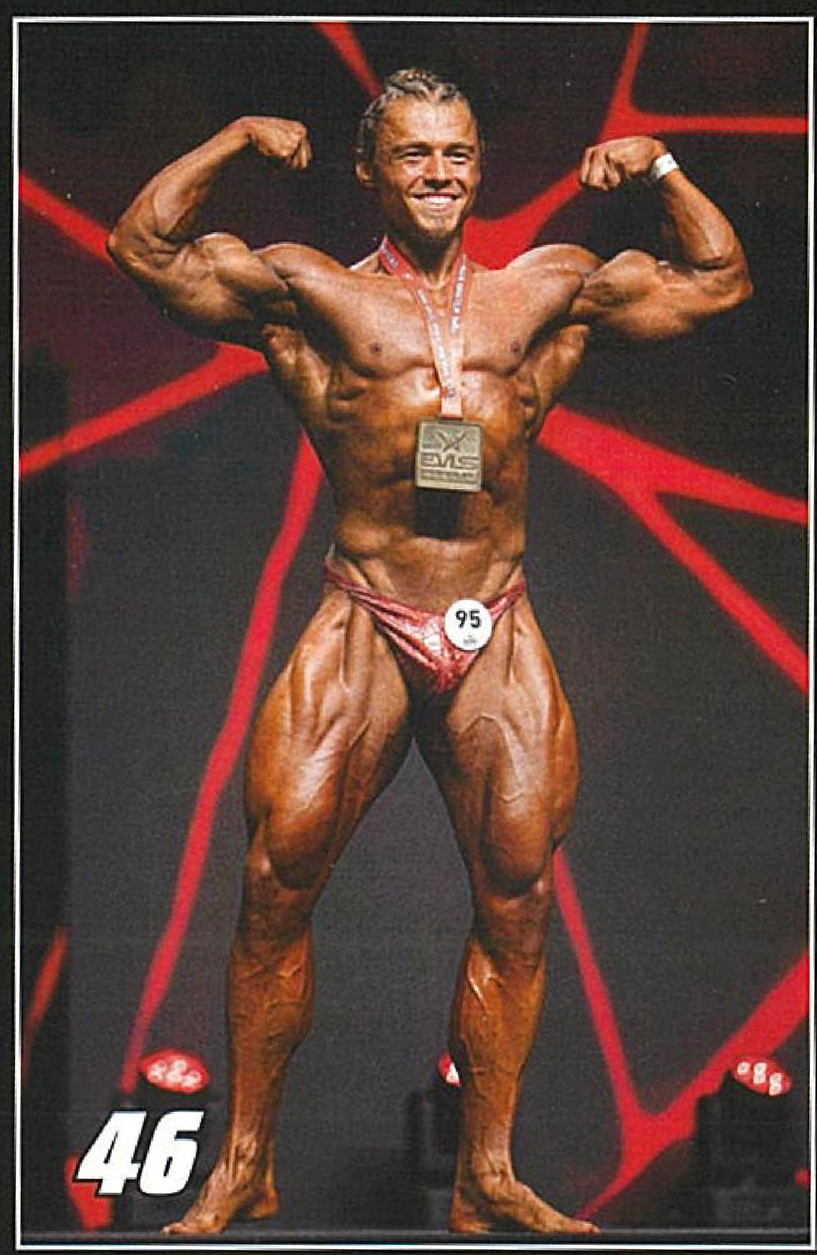
46 RADIM PAŠTĚKA – JEHO TRÉNINKOVÁ FILOZOFIE
Loni byl v životní formě, tři starty v osmi kategoriích mu přinesly pět zlatých a tři stříbrné medaile. Co ho ke kulturistice přivedlo a jak v současné době cvičí?

51 PŘEDSTAVUJEME TRENÉRKU GABRIELU LINHARTOVOU A JEJÍ TÝM
Trénuje už deset let a pod rukama jí prošla řada začátečníků, amatérských i profesionálních závodníků.

56 ONDŘEJ HLAVÁČEK SE DAL NA KULTURISTIKU ZE DNE NA DEN
Úspěšný závodník federace ICN se připravuje pod taktovkou Luboše Chládka.

62 TOMÁŠ KUNZ V SILOVÝCH SPORTECH NAŠEL SÁM SEBE
Ačkoliv má doma sbírku medailí, powerlifting je pro něj především sport, který mu umožňuje být součástí komunity skvělých lidí.

66 ZAMĚŘENO NA TRICEPSY – OBJEMOVÉ + SPECIÁLNÍ TRÉNINKY
Kdy jste naposledy před zrcadlem udělali tricepsovou pózu? Možná je na čase uvědomit si, že dvě třetiny objemu paží od lokte k rameni tvoří právě tricepsy.



PRAVIDELNÉ RUBRIKY

5 ZACHYCENO NA SÍTÍCH
Vybíráme z vašich ohlasů na sociálních sítích.

6 NA ZDRAVÍ
Vyhlašujeme souboj, do kterého v super formě nastupuje káva vs. anhydrózní kofein.

7 UVAŘTE SI DOBRÉ KUŘE Z KLATOV
Tentokrát tu pro vás máme recept na kuřecí chimichurri.

8 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 NEVÍTE SI S NĚČÍM RADY? PTEJTE SE!
Pokud chcete vědět, jak dosáhnout optimálních výsledků, ptejte se toho, kdo ví, jak cvičit i jíst, a umí svoje vědomosti předávat.