www.svetkulturistiky.cz

SVĚT KULTURISTIKY

obsah

E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz

NA OBÁLCE: ROMAN KOTÁL
FOTO: EASTLABS

12 „JEDINÝ, KDO VÁM STOJÍ V CESTĚ, JSTE VY SÁM," ŘÍKÁ ROMAN KOTÁL
Co přivedlo ke kulturistice čerstvého profíka Romana Kotála a s jakými plány vstupuje do letošní sezóny?

18 SLABINY? BÝVÁVALO!
V rubrice „Můj názor" vyzpovídal Petr Polák opět několik našich závodníků napříč nejrůznějšími kategoriemi.

22 SABOTÉŘI SPALOVÁNÍ TUKŮ
Je nejvyšší čas uvést na pravou míru několik mýtů, které mohou brzdit cestu k výsledkům.

26 ARTUR BARTUSIK – BOJOVNÍK BEZ MEČE
Ačkoliv čelí vážnému chronickému onemocnění, snaží se Artur udržet v dobré formě i náladě. Velmi otevřeně a upřímně vyprávěl o svých radostech a strastech našemu dopisovateli Petru Polákovi.

32 PRAVIDLA HYPERTROFIE
Růst svalů – to je oč v kulturistice nejčastěji běží! Jak moc dobře celý proces znáte? Umíte vytvořit podmínky pro jeho optimální průběh?

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

40 EXKLUZÍVNÍ ROZHOVOR S MISHOU TATE: O SLÁVĚ, TRÉNINKU A ŽIVOTNÍCH VÝZVÁCH
Misha je skutečnou legendou ženského MMA, šampionkou UFC a průkopnicí ženského bojového sportu.

42 TRÉNINKOVÉ CHYBY A JAK SE JIM VYHNOUT
Posvítíme si na pár nejčastějších chyb a poradíme, jak je úspěšně eliminovat.

46 HONZA KRŇANSKÝ SE DŘINY NEBOJÍ
Jak sám říká: *„Čím tvrdší příprava, tím lepší forma."* A svědčí o tom i jeho úspěšná kariéra v kategorii Men´s Physique.

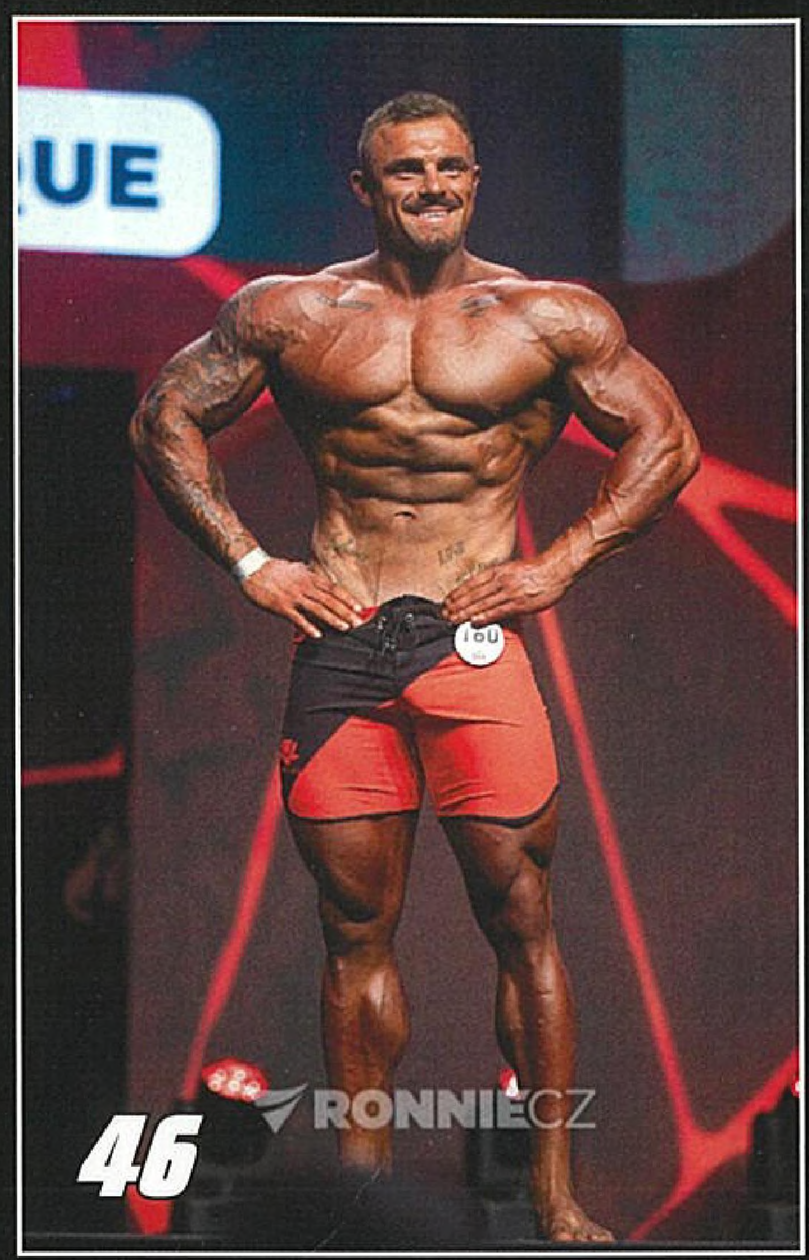
48 SVALY BEZ LEPKU
Jak je to s bezlepkovou dietou v kulturistice?

50 OBJEM NOHOU – RYCHLE A EFEKTIVNĚ
Tenhle trénink vás postaví na nohy, na které budete opravdu pyšní.

56 ROMAN ČEJKA NIKDY NEDĚLÁ NIC JEN NAPŮL
Patří k našim nejúspěšnějším naturálním závodníkům. Na svém kontě má řadu medailových umístění. Proč si vybral zrovna tuhle cestu?

62 MARIJA GAJEVSKAJA: „TĚŽKÉ VÁHY JE TŘEBA ZVEDAT ZDRAVĚ!"
Marija pravidelně reprezentuje Českou republiku na mezinárodních závodech v silovém trojboji, je držitelkou tří národních rekordů.

66 JAK OVLIVŇUJE NAPUMPOVÁNÍ SVALŮ JEJICH RŮST
Napumpování navozuje pocit z dobře odvedené práce, ale nejde jen o estetiku, přispívá také k budování svalové hmoty.



PRAVIDELNÉ RUBRIKY

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

6 NA ZDRAVÍ
CLA podpoří spalování tuků i budování svalové hmoty.

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

8 DO FORMY
Přinášíme tipy pro super břicho.

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 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.