www.svetkulturistiky.cz

SVĚT KULTURISTIKY

obsah

E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz

NA OBÁLCE: PETR ŠIDLO
FOTO: SYLWESTER SZYMCZUK

12 NEZLOMNÝ PETR ŠIDLO VÍTĚZÍ NAVZDORY SVOJÍ DIAGNÓZE
Ani roztroušená skleróza nebrání talentovanému závodníkovi pokračovat v cestě ke sportovním úspěchům.

18 KLÍČ K RYCHLEJŠÍMU PROGRESU
Jak zvýšit potenciál vašeho progresu a urychlit dosažení kvalitních výsledků?

20 MAKROŽIVINY A SPALOVÁNÍ TUKŮ S OHLEDEM NA SOMATOTYP
Tušíte, jak správně nastavit makra, aby spalování tuků probíhalo co nejefektivněji?

23 SKORO ZAPOMENUTÝ L-KARNITIN
Patřil k opěvovaným suplementům, má za sebou dlouhou historii a kupu fanoušků, přitom se na něj v 21. století tak trochu zapomnělo.

26 LUKÁŠ REJHOLEC: „KULTURISTIKA SE DÁ DĚLAT ZDRAVĚ."
Začalo to improvizovanými tréninky na zahradě. Dnes má Lukáš za sebou přes dvacet startů a před sebou cíl postavit se jednoho dne na pódium Mr. Olympia.

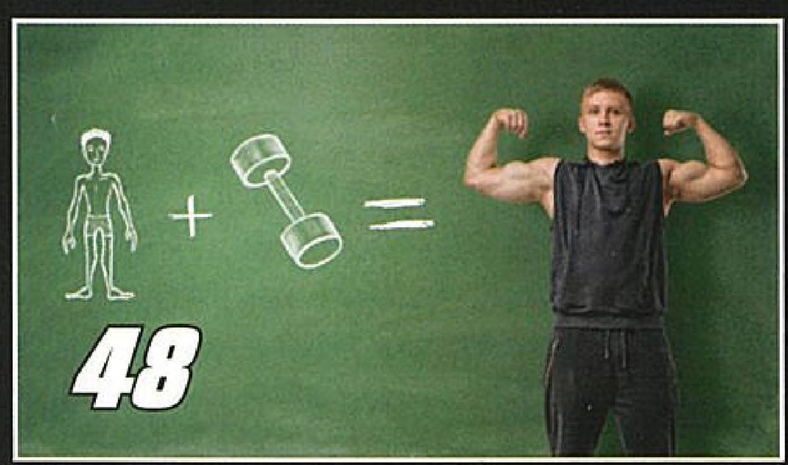
30 JAK NAČASOVAT PŘÍJEM BÍLKOVIN, ABY SVALY ROSTLY
Co potřebujete vědět o proteinovém timingu.

33 VÍC JÍST A PŘESTO SPALOVAT TUKY?
Nemusíte jíst méně, stačí si vybírat ty správné potraviny.

36 ZE ŽIVOTA KULTURISTY – RADY PRO NOVÁČKY: CO URČITĚ NEDĚLEJTE
Další skvělý článek od závodníka a trenéra Honzy Fobla.

40 LUDOVÍT LAJOŠ KLEIN
Je jedním z prvních Slováků, kteří se prosadili na největší scéně bojových sportů – v UFC, co prozradil v rozhovoru pro náš časopis?

42 CESTA K OBJEMŮM POMOCÍ RŮSTOVÝCH TRISÉRIÍ
Bicepsy i tricepsy vám porostou před očima – super výsledky během dvou měsíců.



48 RADY PRO HARDGAINERY: JAK NABRAT HMOTU BEZ VÝMLUV A EFEKTIVNĚ
Někdo má to štěstí, že se podívá na činku a nabere dvě kila hmoty. A pak jsou cvičenci, pro které je budování svalů extrémně obtížné.

54 FILIP SAIDL VIDÍ V NATURÁLNÍM SPORTU HLUBŠÍ SMYSL
Kulturistika v naturální formě pro něj znamená mnohem víc než jen svaly a medaile.

62 DRŽITEL SVĚTOVÝCH REKORDŮ FRANTIŠEK NOVÁČEK
...má za barákem mučírnu a doma sbírku trofejí.

66 VIKTÓRIA PALUSOVÁ: PROFI KARTA JE ODMĚNOU ZA TVRDOU PRÁCI
Rozhovor se závodnicí, která se nedávno stala profesionálkou v kategorii Fit model žen.

PRAVIDELNÉ RUBRIKY

5 NAPSALI JSTE NÁM
Vybíráme z vašich ohlasů na sociálních sítích.

6 NA ZDRAVÍ
Probiotika a silový trénink.

7 UVAŘTE SI DOBRÉ KUŘE Z KLATOV
Tentokrát tu pro vás máme recept na jarní tortilly s kuřecí šunkou a zeleninou.

8 DO FORMY
Shyby – král cviků na záda.

10 LEUCIN – KRÁL MEZI AMINOKYSELINAMI
Co byste měli vědět o spouštěči anabolických procesů.

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

58 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.