www.svetkulturistiky.cz

SVĚT KULTURISTIKY

Obsah

E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz

NA OBÁLCE: TOMÁŠ MACH
FOTO: LEONARDO PRAGA

12 TOMÁŠ MACH: „ČÍM VĚTŠÍ UTRPENÍ, TÍM LEPŠÍ FORMA"
Absolutní mistr republiky v kulturistice mužů 2025 Tomáš Mach má za sebou více než dvacet let soutěžení.

18 STRAVA PRO VYRÝSOVANÉ SVALY: JAK SHODIT TUK A NEPŘIJÍT O HMOTU
Rýsování není o hladu, kručení v břiše a vyčerpávajícím kardiu. Jde hlavně o dobrou strategii. A ta začíná na talíři.

22 MŮJ NÁZOR: VYHRAJ, NEBO SE POUČ, COŽ JE VÝHRA!
Petr Polák opět vyzpovídal několik našich úspěšných závodníků.

26 PROČ ČLOVĚK ZAČAL POSILOVAT?
Snaha cíleně posilovat možná není ničím jiným než ozvěnou dávných časů, kdy fyzická síla rozhodovala o přežití.

30 SUPLEMENTY V DIETĚ: CO FUNGUJE A ČEMU SE VYHNOUT
Doplňky stravy mohou hrát zásadní roli. Které z nich skutečně fungují a které na výsluní vynesl marketingový trik?

35 PSYCHIKA V DIETĚ: KDYŽ TUKY MIZÍ, ALE HLAVA BOJUJE
Jak zvládnout hlad, stavy úzkosti a strach ze selhání? A proč je hlava v přípravě stejně důležitá jako svaly?

37 ZE ŽIVOTA KULTURISTY
Honza Fobl se tentokrát zamýšlí nad tím, jaký je vlastně život s kulturistou.

40 MAX HOLLOWAY: SKROMNÝ BOJOVNÍK, KTERÝ PSAL HISTORII UFC
V exkluzivním rozhovoru pro náš časopis mluví o své kariéře, týmu, zápasech i důležitosti pokory v bojových sportech.

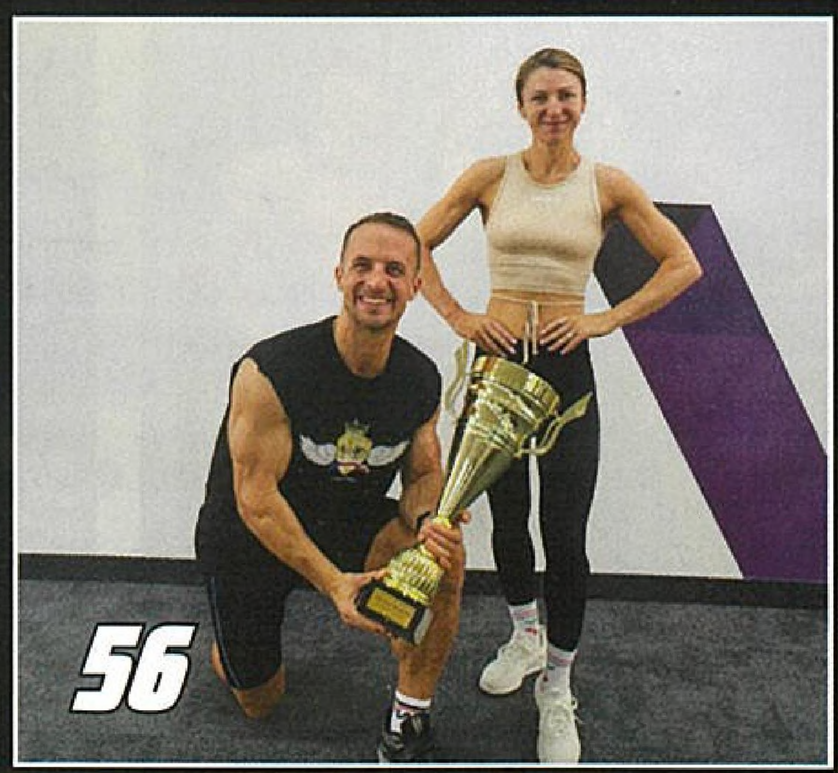
42 JAK VYRÝSOVAT, KDYŽ SE CHYSTÁTE NA PLÁŽ A NE NA STAGE
Nikdy není pozdě zabrat. Navíc teď nejde o soutěž, ale o to, abyste se cítili dobře ve vlastním těle.

49 MALÝMI KROKY K VELKÉMU CÍLI
100% úspěch vám přinese pravidlo 10 %.

52 TRÉNUJTE SVOU MYSL, ABYSTE MAXIMALIZOVALI VÝKON
Vaše mysl může být buď vaším nejsilnějším spojencem, nebo největším soupeřem..

56 JANA PETRÁŠOVÁ SI JDE ZA SVÝM SNEM
V rozhovoru prozrazuje, jak zvládá skloubit soutěžní přípravu s rodinou, a proč věří, že závodit může každý, komu nechybí trpělivost a disciplína.

62 SÍLA JAKO ŽIVOTNÍ CESTA STANISLAVA TŮMY
Rozhovor s úspěšným závodníkem v bench pressu.



66 ŽIVOTNÍ PROMĚNA LUCIE CÍSAŘOVÉ
Se změnou životního stylu začala s cílem zhubnout, ale zjistila, že největší odměnou není číslo na displeji váhy, nýbrž to, jak sama sebe vnímá.

PRAVIDELNÉ RUBRIKY

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

7 UVAŘTE SI DOBRÉ KUŘE Z KLATOV
Tentokrát tu pro vás máme recept na kuřecí nugetky s nudlemi a houbami shiitake.

8 DO FORMY
Co udělá změna úchopu?

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.