www.svetkulturistiky.cz

SVĚT KULTURISTIKY

Obsah

E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz

NA OBÁLCE: LUKÁŠ BRUNCLÍK
FOTO: JOSEF ADLT

Obsah

12 BRANDON CURRY
V exkluzívním rozhovoru pro náš časopis prozradil, kde se bude připravovat na Olympii a jaké pocity zažíval coby vítěz jedné z nejvýznamnějších kulturistických soutěží světa.

16 LUKÁŠ BRUNCLÍK
Říká se, že k cíli vás dovede vůle vyhrát, touha uspět a nutkání naplnit svůj potenciál. Jedním z těch, kterým tyto schopnosti nechybí je i talentovaný sportovec z obálky tohoto čísla.

22 I HARDGAINER MŮŽE BÝT MOHUTNÝ
Možná jste to s genetikou zrovna nevyhráli. To ale neznamená, že se musíte smířit s momentálním stavem. Máme pro vás 12 tipů, díky kterým nastartuje budování hmoty i ten největší smolař.

30 JAK CVIČÍ NOHY IFBB PRO ARKADY VELICHKO
Nohy Arkady Velichka patří k nejmohutnějším na současné kulturistické scéně. Co se skrývá za tak neuvěřitelným svalovým rozvojem? Možná I fakt, že Arkady nohy cvičí opravdu rád.

50 48 NEJLEPŠÍCH OBJEMOVÝCH CVIKŮ (3. DÍL)
Závěr úspěšné trilogie přináší další dávku super efektivních objemových cviků s detailním popisem provedení i tipy, jak navýšit intenzitu tréninku.

SVĚT KULTURISTIKY

VYDAVATEL:
Watch Star Media s.r.o.,
Olšanská 3, 130 00 Praha 3
www.wsmsro.cz

REDAKCE:
e-mail: redakce@svetkulturistiky.cz
web: www.svetkulturistiky.cz

ŠÉFREDAKTORKA:
Kateřina Götzová
e-mail: gotzova@svetkulturistiky.cz

STÁLÍ DOPISOVATELÉ:
Lea Vršecká, Tomáš Novotný,
Vincent Bordeaux

GRAFIKA:
PrePress: Graphic Factory, s.r.o.
tel.: (+420) 608 822 250
e-mail: info@graphicfactory.cz

INZERCE:
Renáta Kučerová
Tel.: (+420) 603 955 591
e-mail: kucerova@svetkulturistiky.cz

DISTRIBUCE V ČESKÉ REPUBLICE:
PNS a Mediaprint&Kapa

DISTRIBUCE VE SLOVENSKÉ REPUBLICE:
Mediaprint-Kapa Pressegrosso, a.s.
Vajnorská 137, 831 04 Bratislava

PŘEDPLATNÉ ČESKÁ REPUBLIKA:
SEND Předplatné s. r. o.
Ve Žlíbku 1800/77
193 10 Praha 9 – Horní Počernice
Tel.: (+420) 225 985 225
e-mail: send@send.cz

PŘEDPLATNÉ VE SLOVENSKÉ REPUBLICE PŘIJÍMÁ:
Mediaprint Kapa Pressegrosso, a.s.
oddelenie inej formy predaja
P. O. BOX 183, 830 00 Bratislava 3
zelená linka 0800 188 826
tel: 02/444 427 73, 444 588 16
e-mail: predplatne@abompkapa.sk

REGISTRAČNÍ ČÍSLO:
MK-ČR-E 5245
ISSN 1210-289X

Značka (PR) označuje reklamní články. Za obsah a zpracování inzerce odpovídá inzerent. Reprodukce za jiných okolností, v jiném jazyce, části nebo celého článku bez předchozího písemného svolení vydavatele je přísně zakázána.

Časopis v elektronické podobě možno zakoupit na **www.alza.cz**

52 NEŠKODNÁ SUKRALÓZA... je tak bezpečná, jak jsme si mysleli?
Použití umělých sladidel je v současné době natolik rozšířené, že se s nimi setkáváme bez nadsázky na každém kroku. Jsou ale opravdu neškodná?

54 DEJTE SE TOUHLE CESTOU
Přenášení velkých zátěží na dlouhé vzdálenosti – i takhle může vypadat efektivní funkční trénink. Zkuste svoji sílu a kondici podpořit pomocí následujícího cvičebního programu.

62 9 ZPŮSOBŮ JAK STIMULOVAT MOZEK
Sportovci stále hledají cestu, jak zlepšit svoji fyzickou výkonnost, ale měli by se zaměřit i na svoji mentální kondici.

64 TY NEJLEPŠÍ SUPLEMENTY NA LÉTO
Brzy přijdou ke slovu suplementy, které se postarají, abyste se i během letní sezóny udrželi v dobré formě.

72 POWERLIFTER DOMINIK KOVALČÍK
Jeden z našich nejúspěšnějších představitelů této sportovní disciplíny má na svém kontě momentálně tři národní rekordy, co na sebe prozradil v rozhovoru pro náš časopis?

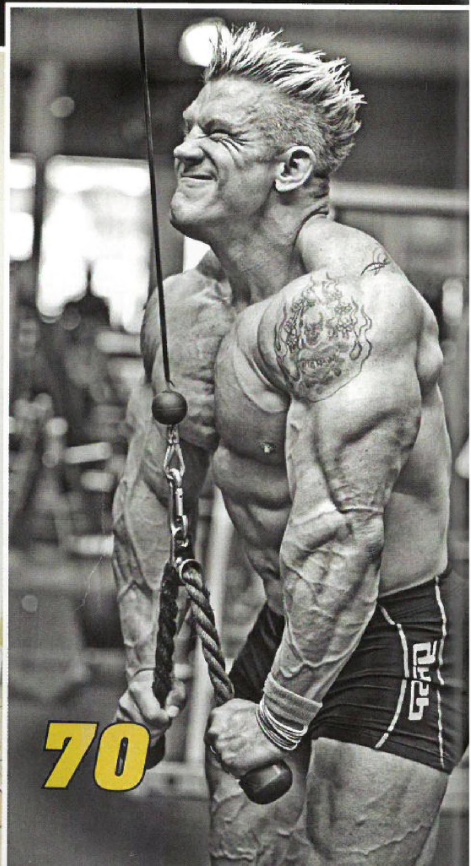
PRAVIDELNÉ RUBRIKY

7 NAPSALI JSTE NÁM
Vybíráme z vašich e-mailů i ohlasů na sociálních sítích.

8 CO SE CHYSTÁ
Na co se můžete těšit? Tentokrát v síti našeho zájmu uvízl chystaný e-book o legendárním kulturistovi Štefanu Oroszovi.

14 BUDUJTE HMOTU
Poradíme vám, jak budovat svaly pomocí funkčního tréninku s landminem.

15 CESTA K VÝSLEDKŮM
Víme, jak zhubnout bez běhání. Možností máte hned několik. A bez běhacího pásu to rozhodně půjde.

68 ŽENY V POSILOVNĚ
Lea Vršecká se tentokrát zaměřila na cvičení v těhotenství, stravu během léčení úrazu, správné dýchání a jako speciální cvik zvolila roznožování vleže.

70 ZEPTEJTE SE ODBORNÍKA
Profesionální závodník Andy Haman o tréninku paží – poradí vám, jak zvýšit objem bicepsů i tricepsů, a přináší rady ohledně frekvence procvičení těchto partií.