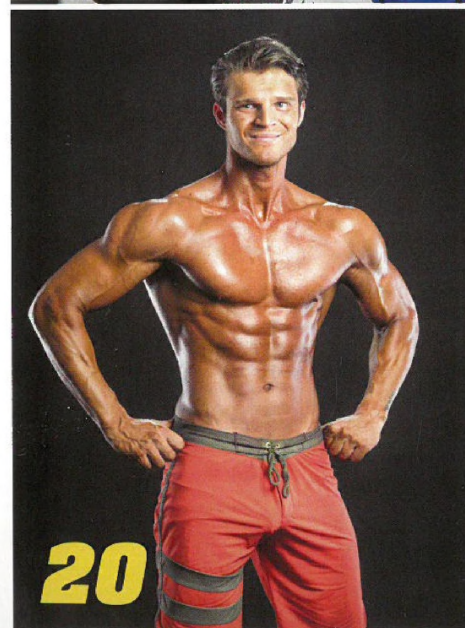


## Obsah

E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz

NA OBÁLCE: KARLOS TERMINÁTOR VÉMOLA  
FOTO: JOSEF ADLIT

## Obsah

- 16 „MNOHDY ROZHODUJE JEDNA RÁNA,“**  
říká v rozhovoru pro náš časopis KARLOS TERMINÁTOR VÉMOLA. Ve valné většině případů je to právě jeho rána a díky ní si na své konto připisuje další vítězství.
- 20 „KAŽDÝ ÚSPĚCH ZAČÍNÁ ODHODLÁNÍM TO ZKUSIT,“**  
říká Patrik Lebr, kterého – jako mnoho dalších – přivedla k posilování touha nabrat svaly. A vy máte jedinečnou možnost inspirovat se jeho, do detailů rozepsaným, tréninkovým programem.
- 26 OHLÉDNUTÍ ZA JARNÍ SEZÓNOU**  
Výsledkové listiny znáte, medaile jsou rozdány. A jak jsou na tom někteří z úspěšných závodníků? Zeptali jsme se Petra Myslivoce, Jana Tomáška a Josefa Květoně + jako bonus přidáme postřehy jednoho debutanta – Davida Šádka.
- 35 RYCHLÉ LETNÍ RECEPTY PODLE HONZY HALASZE**  
Cesta ke sportovním výsledkům je dlážděná dřinou ve fitku a v žádném případě se neobejde bez vhodné stravy.
- 38 NAPUMPUJTE PAŽE**  
Dosáhnete opravdu explozivního růstu svalů díky tréninku, který zapojí každou paži zvlášť. Jestli máte na pláži zazářit, je nejvyšší čas ve cvičení přitvrdit.

**VYDAVATEL:**

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

**REDAKCE:**

e-mail: redakce@svetkulturstiky.cz  
web: www.svetkulturstiky.cz

**ŠÉFREDAKTORKA:**

Kateřina Götzová  
e-mail: gotzova@svetkulturstiky.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@svetkulturstiky.cz

**DISTRIBUCE V ČESKÉ REPUBLICCE:**

PNS a Mediaprint&Kapa

**DISTRIBUCE VE SLOVENSKÉ  
REPUBLICCE:**

Mediaprint-Kapa Pressegrasso, 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  
REPUBLICCE PŘIJÍMÁ:**

Mediaprint Kapa Pressegrasso, 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](http://www.alza.cz)

**48 5 NEJLEPŠÍCH  
SPALOVAČŮ TUKŮ**

...bez obsahu stimulantů.  
Pokud chcete spalovat tuky, ale  
nepotřebujete k tomu stimulační  
účinek, máme pro vás pět tipů na  
suplementy, které vám pomohou  
získat kontrolu nad chutí k jídlu.

**50 ALEŠ BURSA V ARÉNĚ  
S GLADIÁTORY**

Jak se získame profi karty (ne)  
změnil život letošního úspěšného  
debutanta mezi profesionály?  
„Příští jaro chci definitivně  
bojovat o medaile,“ vzkazuje  
svým fanouškům jeden z našich  
největších současných talentů.

**54 PRŮVODCE SVĚTEM  
AMINOKYSELIN**

Víte, jakou funkci mají jednotlivé  
aminokyseliny a jak pomáhají  
v procesu výstavby svalové tkáně?

**56 KVALITA V KAŽDÉM  
OPAKOVÁNÍ**

„Genetiku musíte podložit kvalitním  
tréninkem,“ říká LIBOR VOBORNÍK.  
Ačkoliv patří ke sportovcům, k nimž  
byla genetika štědrá, nespolehá na  
vrozené dispozice.

**59 6 PRAVIDEL PRO  
SPALOVÁNÍ TUKŮ**

Ověřených informací, za nimiž  
stojí vědecké poznatky, není nic  
dost. Tyhle vám pomohou užít si  
léto ve skvělé formě.

**62 CESTA K ÚSPĚCHU**

Vítěz prvního ročníku soutěže  
Arnold Transformation Challenge  
se stal vzorem pro tisíce lidí.  
Čtyřiačtyřicetiletý John shodil  
více než 70 kilo.

**64 NEZAPOMÍNEJTE  
NA VITAMIN D**

Vitamin D si naši pozornost  
rozhodně zaslouží, přičemž  
v běžných potravinách ho  
moc nenajdete.

**PRAVIDELNÉ  
RUBRIKY****7 NAPSALI JSTE NÁM**

Vybíráme z vašich e-mailů  
i ohlasů na sociálních sítích.

**8 RYCHLE A EFEKTIVNĚ**

Využijte jednoduché rady pro  
zvýšení rozsahu pohybu, čímž  
současně urychlíte budování  
hmoty i síly.

**9 CESTA K VÝSLEDKŮM**

Chcete zlepšit svoje běžecké  
výkony, a navíc zvýšit sílu?  
Tajemství se skrývá v tom, že  
zujete boty.

**12 SVĚT SUPLEMENTŮ**

Suplementace citrulin malátem  
umožní zvládnout náročnější  
trénink s menší bolestivostí svalů.

**13 DO FORMY**

Pětiminutový trénink břicha se vám  
v tomhle období bude jistě hodit.

**14 BUDUJTE H MOTU**

Zercherovy dřepy představují jednu  
z nejefektivnějších verzí dřepů,  
jako si dovedete představit.

**68 ŽENY V POSILOVNĚ**

Lea Vršecká se tentokrát zaměřila  
na low-carb stravu, načasování jídla  
a období po dietě. Jako speciální  
cvik zvolila žabáky na páse.

**70 ZEPTEJTE SE  
ODBORNÍKA**

Profesionální závodník Craig  
Richardson na téma: čím to je, že  
vítězové vyhrávají.

**72 ZE SVĚTA SÍLY**

Ohlédnutí za událostmi  
v silovém sportu.

