

Obsah

E-mail: redakce@svetkulturstiky.cz



14



20



32

NA OBÁLCE: ALEŠ BURSA
FOTO: JOSEF ADLT / BATERIOVÁ ZÁBLESKOVÁ
SVĚTLA PHOTOTOOLS.CZ

Obsah

14 TRÉNINK HRUDNÍKU S ALEŠEM BURSOU

Za sportovními úspěchy profesionála Aleše Bursy stojí nejenom smysl pro disciplínu, bez kterého se v kulturistice neobjedete, ale také potřebná míra flexibility.

20 LUDĚK NOSEK

Těžko byste v historii československé kulturistiky hledali osobnost, která se o rozvoj tohoto sportu zasloužila takovou měrou jako právě on.

28 14 DNŮ KE ZDRAVĚJŠÍ STRAVĚ

Využijte jednoduché, užitečné tipy, které vám pomohou zvládat zásady zdravého stravování.

32 BEZ BOLESTI NENÍ POKROKU,
říká profesionál federace NABBA Stanislav Cerman, který se s vámi podělí o svoje zkušenosti s technikami na zvýšení intenzity tréninku.**34 CHRAŇTE SI RAMENA**
Ramenní klouby patří k nejzranitelnějším a přitom hrají v tréninku tak důležitou roli, naučte se je správně chránit.**36 OBJEMOVÉ SUPLEMENTY**
Jde vám hlavně o objem nebo hrají roli i tvary? Seznámíme vás se suplementy a jejich kombinacemi, které vám pomohou dosáhnout vašich individuálních cílů.

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 republice:

PNS a Mediaprint&Kapa

distribuce ve slovenské republice:

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 republice 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

42 CO DNES ZNAMENÁ KLASICKÁ KULTURISTIKA?

Klasická kulturistika se od té váhové liší především svými nároky na symetrii a estetiku postavy. Čemu by měli zástupci této kategorie během přípravy věnovat největší pozornost?

44 SPORTOVEC A HISTORIK STANISLAV SLIMÁK

Kulturistika mu učarovala nejen jako cesta k aktivnímu životnímu stylu, ale probudila v něm zájem o historii tohoto sportu u nás.

48 HUNGER GAMES

Urychlete budování svalové hmoty a spalování tuků tím, že porozumíte tomu, proč máte hlad – a jak ho můžete kontrolovat.

52 MOTIVACE VÁS DONUTÍ SE NEVZDAT,

říká juniorský mistr republiky v kategorii Men's Physique Tomáš Růžička. Přčtete si jeho názory na sílu a vliv motivace i vyprávění o cestě ke zlaté medaili na soutěži.

56 SPÁNEK VS. TESTOSTERON

Hladina testosteronu a spánek jsou spolu úzce spjaty. Nepodceňujte proto důležitost kvalitního odpočinku.

58 5 REKORDŮ PETRA MAREČKA

Po dvou měsících tréninku vyhrál MČR, po čtyřech měsících překonal více než deset let starý národní rekord. Úspěšná sportovní kariéra vzpěrače Petra Marečka ale začala mnohem dřív.

62 VEGANI BUDUJÍ SVALOVOU HMOTU

Mohou se vegani v posilovně dočkat podobných úspěchů jako lidé konzumující maso?

64 NA POČÁTKU BYLO 155 KILO

Cesta ke zdravému životnímu stylu v podání Ludka Gerčáka.

66 ABSOLUTNÍ PÁR

...tak bychom mohli popsat vítěze MČR kategorie Physique Jana Tyrka a jeho přítelkyni Michaelu Bauerovou, která si odvezla zlato v kategorii bikini fitness.

70 PROVEDENÍ CVIKŮ VS. INTENZITA TRÉNINKU

Jak spolu tyhle dvě veličiny souvisí? A do jaké míry jsou schopné ovlivnit dosažení kvalitních tréninkových výsledků?

PRAVIDELNÉ RUBRIKY

6 NAPSALI JSTE NÁM

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

7 CESTA K VÝSLEDKŮM

Dosáhněte nejlepšího napumpování svého života díky tréninku o vysokém počtu opakování.

8 ZPĚT K ZÁKLADŮM

Vdechněte pomoci speciální techniky nový život bench pressu a dřepům.

9 KVALITA NADE VŠE

Pokud máte dosáhnout opravdu kompletního rozvoje postavy, pak byste neměli v posilovně nic zanedbat.

12 ZE SVĚTA SÍLY

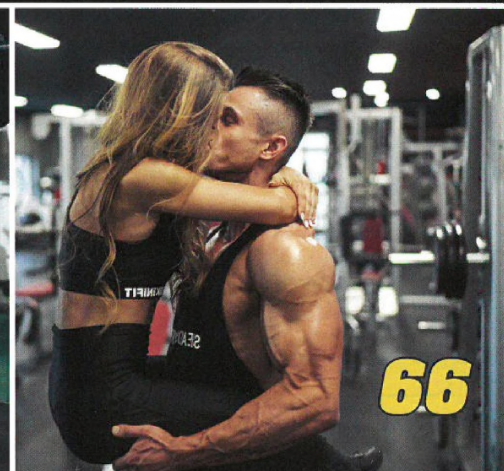
Ohlédnutí za událostmi v silovém sportu.

72 ŽENY V POSILOVNĚ

Lea Vršecká se tentokrát zaměřila na hubnutí po porodu, cvičení Animal Flow a konzumaci ovoce v jídelníčku sportovců. Jako speciální cvik bicepsově přitahy na horní kladce.



58



66