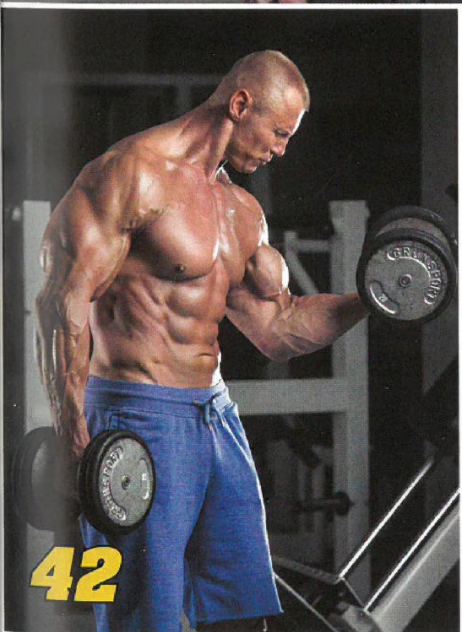


Obsah

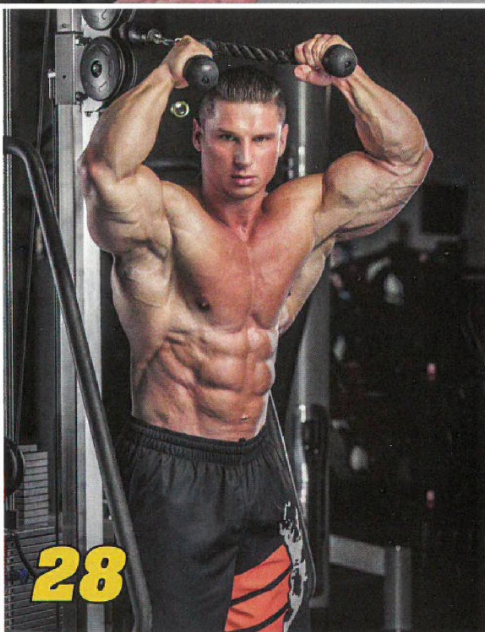
E-mail: redakce@svetkulturstiky.cz



14



42



28

NA OBÁLCE: RASŤO VALENT

FOTO: JOSEF ADLŤ ve Fit Life Doubravka, www.fitlifedoubravka.cz
Záblesková bateriová svítilna PhotoTools.cz

Obsah

**14 MR. SIX-PACK
RASŤO VALENT**

První slovenský profesionál kategorie men's physique má zkušenosti z tréninku na rozdávání a dnes vás provede procvičením břišních svalů.

**22 DOKONALÉ PODMÍNKY
PRO BUDOVÁNÍ
SVALOVÉ HMOTY**

Tedno je jisté, svaly vám nenarostou přes noc, ale když se budete držet následujících rad, máte možnost se výrazně zlepšit během několika týdnů.

**28 TOMÁŠ TABAČIAR
O PŘÍPRAVĚ A ÚČASTI
NA OLYMPII**

Nejen o letošním ročníku prestižní kulturistické soutěže se v rozhovoru pro náš časopis rozpovídal druhý nejúspěšnější slovenský závodník v historii Mr. O.

**32 POSILOVACÍ GUMY
V KULTURISTICE**

Zvyšte náročnost každého cviku a podpořte intenzitu tréninku pomocí posilovací gumy! Pomůže vám k tomu následující cvičební program.

**42 MILAN GODZILLA
JENŠÍK**

Celkem šestkrát nastoupil do oktagonu, z toho čtyřikrát vyšel ven jako vítěz. Vždycky chtěl mít velké svaly a dřinu s činkami si vysloveně užívá.

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 Žlibku 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

46 OBJEMOVÝ SPECIÁL

Bez ohledu na to, jestli vám jde o skutečně velké objemy nebo jen chcete nabrat pár kilo svalů, inspirujte se následujícím tréninkovým programem.

54 ŠTEFAN OROSZ – NÁVRAT PRO ANIČKU

V roce 2006 ohlásil konec soutěžní kariéry, ale trénovat nikdy nepřestal. Dnes mu táhne na padesát a nedávno ohlásil svůj návrat na soutěžní pódia. Co přivádí legendárního kulturistu zpět k závodění?

58 CALEB BLANCHARD

„Nejdůležitějším aspektem tréninku je úsilí,“ říká profesionální kulturista v kategorii do 212 liber a populární model. Jak vypadá jeho trénink nohou a co plánuje do budoucna?

64 SACHARIDOVÁ SUPERKOMPENZACE

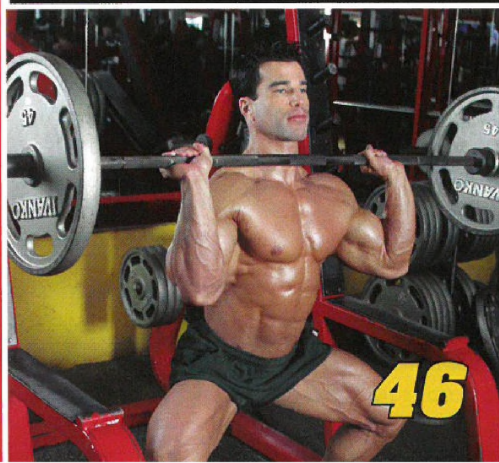
Tato nutriční metoda, ve sportovní dietologii známá už od šedesátých let minulého století přináší efektivní výsledky sportovcům celé řadě disciplín. Těžít z ní mohou i kulturisté.

66 „JSEM NA PRAHU PADESÁTKY, ALE CÍTÍM SE NA DVACET,“

říká Braňo Šipikal, který má za sebou přerod z obézního, nemocného a nervózního člověka ve sportovce bez pivního břicha s pružným, silným tělem.

70 EXTRIFIT BENCHPRESS & DEADLIFT INTERNATIONAL CUP 2019

Přinášíme reportáž z šestého ročníku tradiční letní pohárové soutěže v bench-pressu a mrtvém tahu, jejímž generálním partnerem se v letošním roce stala společnost EXTRIFIT.



PRAVIDELNÉ RUBRIKY

6 NAPSALI JSTE NÁM

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

7 CESTA K VÝSLEDKŮM

Co dělat, aby vaše Vánoce byly šťastné a veselé, nikoliv ve znamení nadbytečných kilogramů a prolenošných dnů?

8 ZPĚT K ZÁKLADŮM

Cviky na zadek nejsou jenom estetická záležitost. Máme pro vás pět takových, které byste do svého tréninku měli zařadit.

9 KVALITA NADE VŠE

Tento kruhový trénink zapojí každou hlavní svalovou skupinu a umožní vám dosáhnout špičkové intenzity v závěru cvičení.

12 ZE SVĚTA SÍLY

Ohlédnutí za událostmi v silovém sportu.

13 OHLÉDNUTÍ

Anton „Tony“ Podškubka oslavil 7. srpna už 70. narozeniny. U příležitosti tohoto životního jubilea se začal připravovat na soutěž. Kulturistice zůstává věrný.

72 ŽENY V POSILOVNĚ

Lea Vršecká se tentokrát zaměřila na domácí trénink a posilování v těhotenství. Jako speciální cvik nabízí mrtvý tah na jedné noze.

