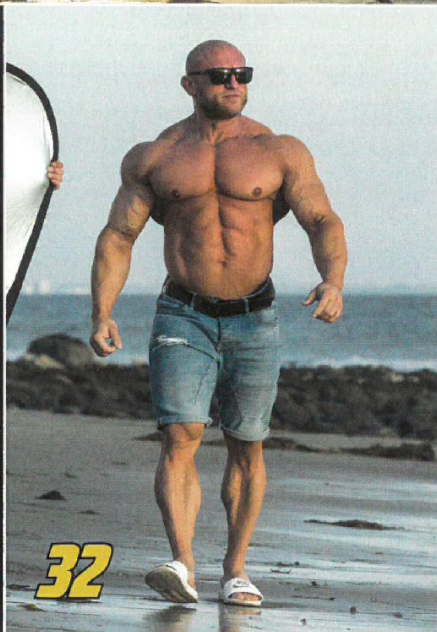


SVĚT KULTURISTIKY

Obsah

E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz



NA OBÁLCE: TOMÁŠ BUREŠ

FOTO: JOSEF ADLT – bateriová záblesková světla Phototools.cz, foto v Olympia fitness Hostivář



14 TOMÁŠ BUREŠ

Necvičil, aby byl ověčený tituly. Přesto (nebo právě proto?) vyhrával. Šestkrát získal titul absolutního vítěze. Dvakrát na MČR a ME, jednou na MS, jako první Čech se zúčastnil legendární soutěže Mr. Universe a výsledkem bylo opět absolutní vítězství, zvítězil i na Mr. Olympia Amateur a od roku 2011 je profesionálem IFBB.

20 CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O CROSSFITOVÉM TRÉNINKU

Crossfit je moderní sport, který spojuje posilovací trénink s výzvami, soutěžením a cvičením ve skupině. Kombinuje zábavné cvičení s efektivním tréninkem na rozvoj síly a kondice.

22 CROSSFIT TRÉNINKY PRO KAŽDOU PŘÍLEŽITOST

Crossfit nabízí celou řadu benefitů, které bezpochyby uvítáte, neboť tím nejviditelnějším je odbourávání tuků. Váš metabolismus se dostává do fáze, kdy tělo spaluje kalorie a tuky efektivněji než při jakémkoliv jiném typu tréninku.

26 VYZRAJTE NA KALORIE

Studie ukazují, že množství tukové tkáně v těle je ovlivněno mnoha faktory nejenom tím, kolik tuku konzumujete.

32 FOTOREPORT JOSEFA ADLTA

Kalifornie coby Mekka kulturistiky přitahuje pozornost příznivců tohoto sportu už desítky let. Jak to vypadá, když se na návštěvu „slunečného státu“ vydá u příležitosti druhého ročníku soutěže Legion Sports Fest Pro výprava kulturistů z Čech?

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:

Stano Slimák, Jan Bachmann,
Tomáš Novotný, Vincent Prado

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

36 JAK NA BRUTÁLNÍ RAMENA?

Především se neobejdete bez důkladné přípravy. Trénink s vysokou zátěží a o extra intenzitě vyžaduje prohráté a rozcvičené svaly i klouby.

39 SUPLEMENTY POSILUJÍCÍ NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ

Podle dostupných statistik patří k nejčastějším novoročním předsevzetím posledních let „být fit/zdravý“ a „zhubnout“. Pomůžeme vám s obojím.

42 TOMM VOSS – OD KULTURISTIKY K BOJOVÝM UMĚNÍM

„Jsem rád, že jsem se nikdy nevzdal svých snů a díky tomu mohu žít svůj vysněný život,“ říká hollywoodský herec Tomm Voss.

48 JAK FUNGUJÍ PŘEDTRÉNINKOVÉ „NAKOPÁVAČE“?

Je možné navýšit sportovní výkon? Odpověď zní ANO a spolehlivá metoda spočívá v podávání správných suplementů v optimální dávce.

50 JURAJ VIŠŇÝ – LEGENDA A OTEC ČESKOSLOVENSKÉ KULTURISTIKY

„Kulturistika a fitness jsou vynikající sporty, vhodné k získání pěkné postavy a udržení dobré kondice,“ svěřuje v exkluzivním rozhovoru pro náš časopis legendární kulturista, herec a historik.

60 SKOČTE SI

Skákání přes švihadlo je jednou z nejdostupnějších sportovních aktivit. Zdánlivě jednoduché, ale překvapivě vysilující.

65 NOVÝ TALENT Z VÝCHODU – JAROSLAV VERBA

Se svou výškou 190 cm patří k nejvyšším kulturistům současné profesionální scény. Ne nadarmo se mu přezdívá ukrajinský Phil Heath.

69 BEAUTIFUL AND STRONG

2. listopadu se v Ústí nad Labem konal pátý ročník sportovní kulturní akce Beautiful and Strong, ze které vám přinášíme reportáž.

PRAVIDELNÉ RUBRIKY



5 NAPSALI JSTE NÁM

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

6 Z HISTORIE

Světlem kulturistiky oběhla smutná zpráva – 19. listopadu 2019 zemřel ve věku 71 let kulturistický gigant Jusup Wilkosz.

8 CESTA K VÝSLEDKŮM

Velkou výhodou crossfitového tréninku je i to, že se hodí téměř pro každého, kdo má chuť tento způsob cvičení zkusit.

12 ZE SVĚTA SÍLY

Ohlédnutí za událostmi v silovém sportu.

72 ŽENY V POSILOVNĚ

Lea Vršecká se v rozhovoru loučí s rubrikou, kterou vedla více než 10 let.

