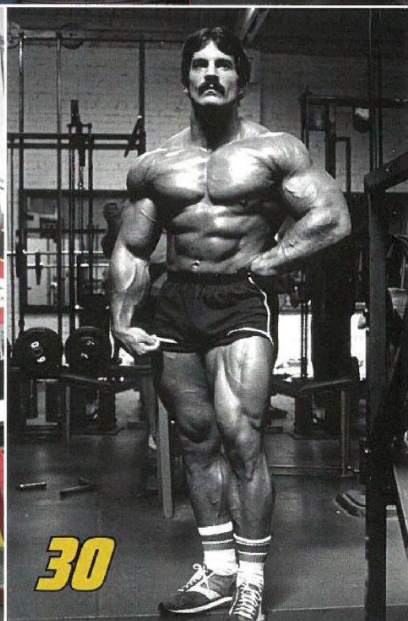
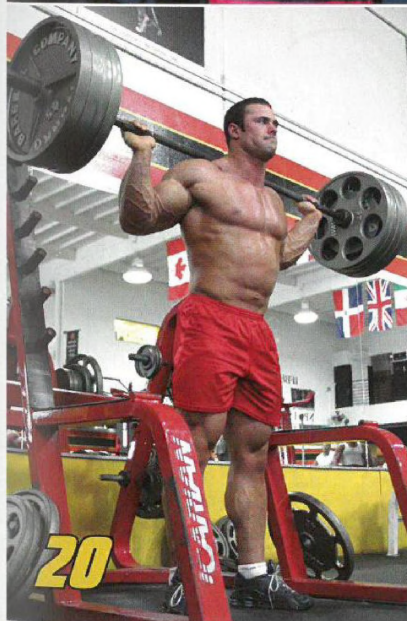
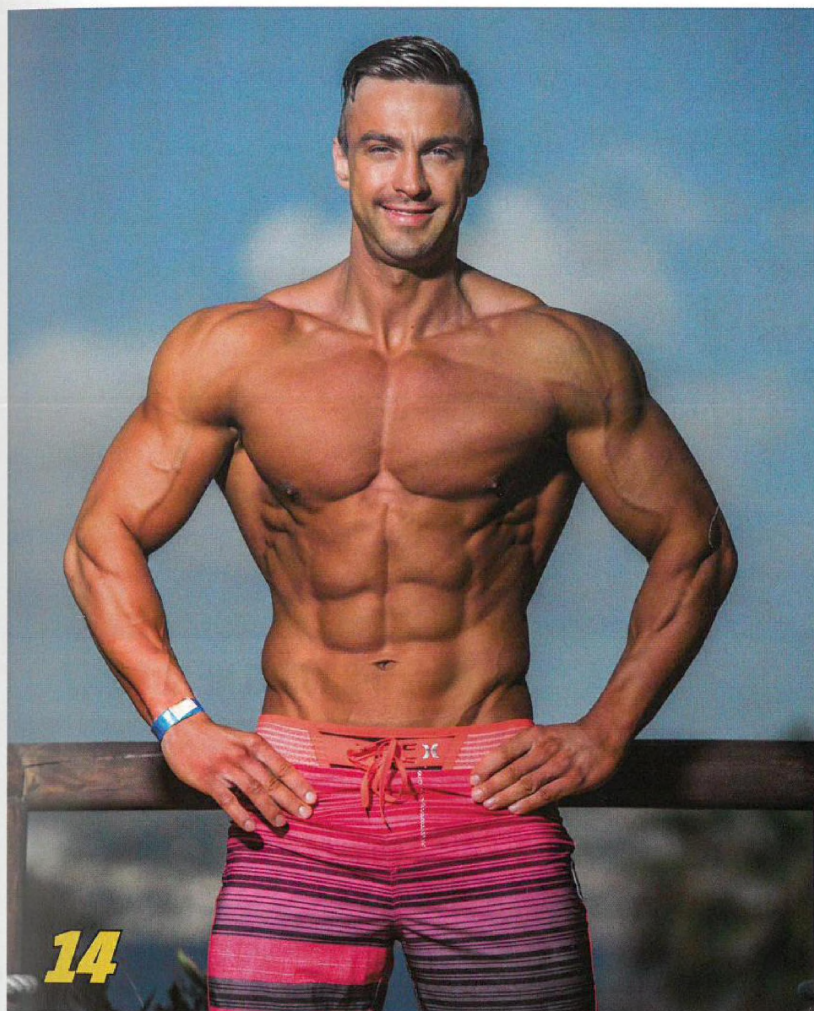


SVĚT KULTURISTIKY

Obsah

E-mail: redakce@svetkulturstiky.cz



NA OBÁLCE: PETR BÍLEK

FOTO: JOSEF ADLIT – bateriová záblesková světla Phototools.cz

14 **PETR BÍLEK A JEHO RECEPT NA ÚSPĚCH**

Závodí od roku 2016, o rok později se stal mistrem ČR, v roce 2018 získal profi kartu IFBB ELITE PRO. Jak si svoje sny plní úspěšný profesionální závodník stále populárnější kategorie Men's Physique?

20 **CO VÍTE O VZTAHU MEZI HMOTOU A SILOU?**

Aneb proč je silový trénink důležitý i při budování svalové hmoty! Pokud jde o objemový trénink, většině sportovců se ihned vybaví obvyklé stereotypy. Co takhle zařadit prvky silového tréninku i při snaze o nabírání svalové hmoty?

24 **NAKRMRTE SVOJE SVALY**

Pokud se snažíte budovat svalovou hmotu, začněte tím, že na vašem talíři nebudou chybět následující potraviny.

30 **MIKE MENTZER V MODERNÍM SVĚTĚ**

Původní mentzerův tréninkový systém se dočkal svého upgradu a nyní splňuje požadavky moderních sportovců.

38 **JAKÉ SUPLEMENTY ZVOLIT PRO MAXIMÁLNÍ NÁRŮST SVALOVÉ HMOTY?**

Budování svalové hmoty je komplexní proces, který vyžaduje mnoho dřiny, úsilí a také pořádnou dávku trpělivosti. Můžeme si takové čekání zkrátit díky suplementům? A jaké doplňky stravy nám nejvíce usnadní cestu za vysněnou postavou?

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

42 ŠTEFAN HAVLÍK – SYMBOL ESTETIKY A ELEGANCE

Patřil k nejtalentovanějším kulturistům 90. let. Jeho jméno je dnes synonymem symetrie téměř na úrovni dokonalosti. Když k tomu připočtete perfektně propracované volné sestavy, není pochyb o tom, že před sebou máte jednoho z nejlepších slovenských kulturistů všech dob.

50 UČENÍ O HUSTOTĚ

Pravděpodobně nemáte žádnou zkušenost s tréninkem se stupňující se hustotou (EDT). Jestliže tedy čelíte stagnaci a jste z výsledků dosavadního cvičení frustrovaní, pak byste tuhle metodu rozhodně měli vyzkoušet.

58 NÁVRAT LEGEND

...aneb ze vzpomínek Luďka Noska. Každý sport má svoji historii a osobnosti, kterým se po zásluze říká legendy. Kulturistika není výjimkou. Úspěšným pokusem o připomenutí takových osobností byl Návrát legend pořádaný v letech 2011 a 2012 v Miami na Floridě.

62 JAK CVIČÍ HRUDNÍK + BICEPSY LUBOŠ CHLÁDEK

Tréninkem těchto dvou partií vás provede profesionální závodník kategorie klasická kulturistika, který se nespokojil pouze s jednou profi kartou. Úspěchy tedy sklízí hned ve třech různých federacích.



68 TAJEMSTVÍ ÚSPĚCHU

Bojovníci UFC patří ke sportovcům, jimž v kondici, síle a vytrvalosti jen tak někdo konkurovat nemůže. Čemu vděčí za svou skvělou formu?



PRAVIDELNÉ RUBRIKY

5 NAPSALI JSTE NÁM

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

6 CESTA K VÝSLEDKŮM

Zvyšte intenzitu svého tréninku pomocí drop sérií s mechanickou výhodou.

8 ZPĚT K ZÁKLADŮM

Představíme si cvik, známý jako turecké vstávání. Vyžaduje dokonalou souhru všech aktivovaných svalů, zvýší funkční sílu a zlepší rozsah pohybu.

9 KVALITA NADE VŠE

Jedna činka + osm cviků dostanou váš metabolismus do skvělé kondice. Vyzkoušejte unikátní tuky spalující komplex.

12 ZE SVĚTA SÍLY

Ohlédnutí za událostmi v silovém sportu.