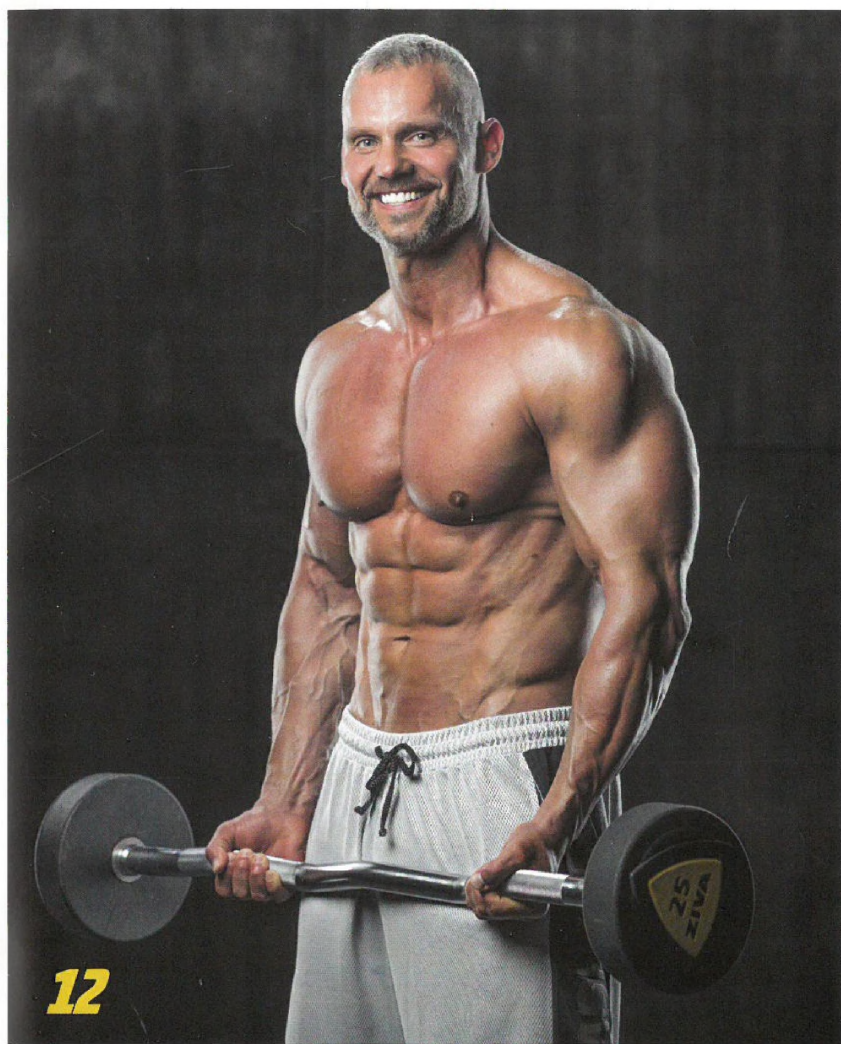


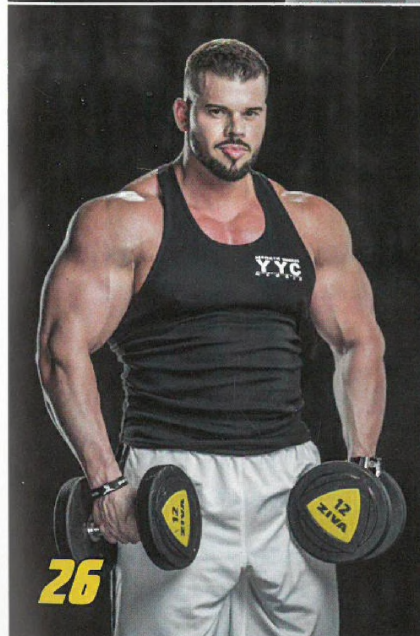
SVĚT KULTURISTIKY

Obsah

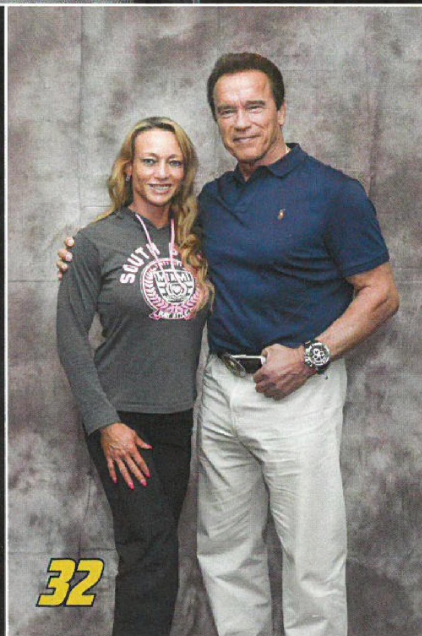
E-mail: redakce@svetkulturstiky.cz



12



26



32

NA OBÁLCE: MARTIN MESTER

FOTO: JOSEF ADLT ve Fit Life Doubravka - fitlifedoubravka.cz
bateriová záblesková světla Phototools.cz



12 MARTIN MESTER CVIČÍ INSTINKTIVNĚ A S RADOSTÍ

„Nic se nedá uspěchat, jde o běh na dlouhou trať a vy sami přijdete na to, co je pro vás nejlepší,“ říká v rozhovoru pro náš časopis závodník kategorie Men's Physique Martin Mester.

18 ZACVIČTE SI VENKU

S vhodně sestaveným outdoorovým tréninkem nejen že o svou výkonnost nepřijdete, ale naopak můžete zapracovat na svých slabínách.

22 DO MORKU KOSTÍ

Skeletální systém nám slouží jako uložště vápníku, což je minerál odpovědný za hustotu, sílu a fungování kostí. A vy byste o svoje kosti měli adekvátně pečovat.

26 VÁCLAV POKORNÝ

„Při každém tréninku překonávám sám sebe,“ říká osobní trenér s více než šestnáctiletou praxí. Svoje zkušenosti nejen ze cvičení, ale také z rekonvalescence po nejrůznějších zraněních promítá do spolupráce s klienty.

32 ARNOLD CLASSIC 2020

Margita Zámolová potvrdila svou výjimečnost z letošního ročníku prestižní soutěže Arnold Classic přivezla krásnou bronzovou medaili. Vy nyní máte skvělou příležitost si přečíst, jak vypadala její příprava a především, co plánuje do budoucna.

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 Žlábku 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

38 ZACVIČTE SI S MATĚJEM BELIČKOU

Talentovaný závodník, který si na kulturistice nejvíce cení faktu, že se člověk má stále kam posouvat, pro vás sestavil zajímavý a vysoce efektivní cvičební plán.

42 „MMA NENÍ JEN BEZDUCHÁ RVAČKA,“ ŘÍKÁ VÁCLAV HOLOTA.

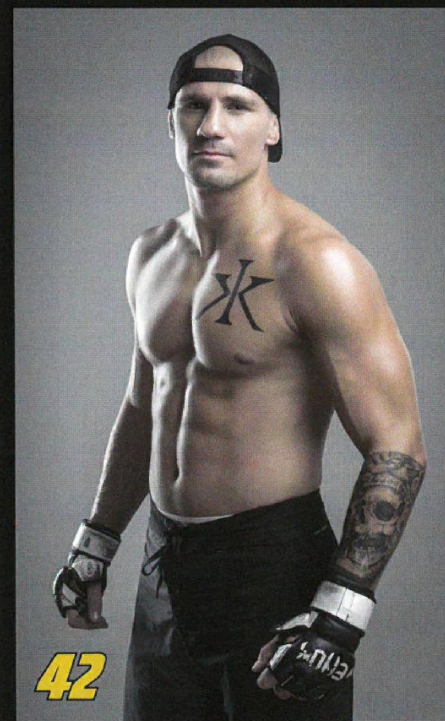
Zpočátku trénoval s kamarádem podle videa, přesto má na svém kontě celou řadu vítězství mezi amatéry a na vlně úspěchu se nese i jeho profesionální kariéra. Jak sám říká, zatím našel recept na všechny svoje soupeře.

46 PROGRAM PRO MOHUTNĚJŠÍ PAŽE

Máme pro vás způsob, jak si vybudovat mohutnější bicepsy a tricepsy za využití ověřených vědeckých výzkumů.

56 JAK JSEM ROZHODOVAL OLYMPII

...aneb ze vzpomínek Ludka Noska. Každý sport má svoji historii a osobnosti, kterým se po zásluze říká legendy. S legendou české kulturistiky zavzpomínáme na prestižní soutěže Mr. Olympia.



60 JEDNODUCHOST SKRYTÁ V KOMPLEXNOSTI

Velké činky jsou základní výbavou posiloven po celém světě a obvykle se používají při cvičení s vysokou zátěží, jehož cílem je budovat objem a sílu. Pokud ale chcete spojit cvičení s velkou činkou a kardio aktivitu, nabízí se možnost komplexního tréninku.

68 MAXIMÁLNÍ ENERGIE PRO VÝKON

Odkud ji čerpat? Víte, jak nastavit svůj jídelníček a po jakých suplementech sáhnout, pokud chcete být plně soustředění v práci a dokonale koncentrovaní a na tréninku?

72 NASTARTUJTE SVOU IMUNITU

Posílení imunitního systému je dnes aktuálnější víc než kdy před tím. Kdo pravidelně sportuje, musí počítat s dočasným oslabením imunitního systému. Když k tomu připočtete momentální situaci, měli byste pro svou imunitu něco udělat. Víte, jak ji efektivně nastartovat?

PRAVIDELNÉ RUBRIKY

5 NAPSALI JSTE NÁM

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

6 CESTA K VÝSLEDKŮM

Vyzkoušejte supersérie, které stimulují nárůst svalové hmoty paží.

7 ZAMĚŘENO NA VÝŽIVU

Ochutnejte s námi pizzu plnou bílkovin.

8 ZPĚT K ZÁKLADŮM

Překonejte mrtvé body a maximalizujte budování hmoty pomocí izometrického tréninku.

9 KVALITA NADE VŠE

Víceúčelový TRX systém dodá vašemu tréninku břišních svalů zcela novou dimenzi.

10 ZE SVĚTA SÍLY

Ohlédnutí za událostmi v silovém sportu.