

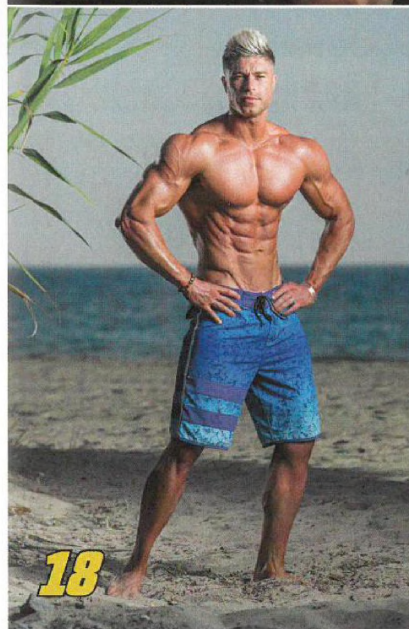
svět KULTURISTIKY

Obsah

E-mail: redakce@svetkulturstiky.cz



12



18



26

NA OBÁLCE: VJAČESLAV VINOGRADOV

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



12 „JE TŘEBA MÍT NEUSTÁLE NOVÉ CÍLE,“

říká Vjačeslav Vinogradov, žádaný trenér, oceňovaný závodník, kulturista tělem i duší a velký vzor pro všechny, kteří měli možnost s ním spolupracovat.

18 LÉTO V SUPER FORMĚ

Jak se během léta udržet v kondici a zvýšit výkonnost? Poradíme vám, jak by měl vypadat trénink se zaměřením na tvarování postavy a na zvyšování kondice a ukážeme, že jídlo je na této cestě vašim největším přítelem.

24 UVAŘTE SI S TEREZOŮ KALAŠOVOU

Jestli už kuřecí prsa s rýží nemůžete ani vidět, nabízíme vám možnost, jak dodržet zásady sportovní výživy, a přesto si na jídle pochutnat. Tyhle pokrmy zvládnou i ti z vás, kteří si v kuchyni zatím nejsou tak úplně jistí.

26 JAK JSME ZVLÁDLI KARANTÉNU

Sportovci z celého světa (a nejen oni) za sebou mají velmi náročné období, které mnohdy zásadním způsobem zasáhlo do jejich přípravy. Zeptali jsme se několika našich úspěšných závodníků, jak prožívali dobu karantény.

30 JAK VYLADIT FORMU NA POSLEDNÍ CHVÍLI

Léto už je tady, na poslední úpravy před plavkovou sezónou nezbyvá mnoho času, zkuste zabojovat prostřednictvím následujícího tréninkového programu.

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

42 HISTORIE MMA

Ačkoliv jsou u nás zápasy MMA poměrně novou podívanou – má tenhle sport ve světě překvapivě hluboké kořeny.

44 TALENT VS. DŘINA – EVA SUKUPOVÁ

Celkem sedmkrát startovala na nejprestižnější soutěži v rámci profesionální ženské kulturistiky, a ačkoliv se s kariérou závodnice rozloučila již v roce 1998, stále patří k našim nejúspěšnějším reprezentantkám.

50 PÉČE O SVALY MEZI TRÉNINKY

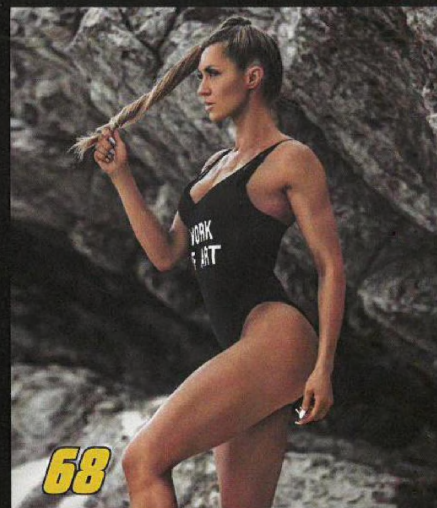
Náročným cvičením unavený sval potřebuje dostatečnou regeneraci, ideálně podpořenou některou z relaxačních technik. Vyzkoušejte efektivní masážní techniky.

52 SÍLA HOŘČÍKU

Jeden z nejvíce podceňovaných minerálů – hořčík, je pro udržení pevného zdraví a optimální výkonnosti naprosto nezbytný. Víte, jak ho doplnit?

56 OTEC MODERNÍ KULTURISTIKY EUGEN SANDOW

V rámci rubriky Vzpomínky Lud'ka Noska si tentokrát představíme člověka, bez kterého by dnešní kulturistika rozhodně nebyla sportem, jakým je.



58 DOMINIK KOPEČNÝ

Kolo vyměnil za činky a hned ve druhé závodní sezóně z toho byly čtyři zlaté medaile. Jedenadvacetiletý sportovec má dnes našlápnuto k tomu stát se nejmladším profesionálním kulturistou u nás.

62 TRÉNINK RAMEN S RASTOU VALENTEM

Inspirujte se v procvičení deltových svalů tréninkovým programem profesionála kategorie Men's Physique.

68 MONIKA BAGAROVÁ

Úspěšná závodnice kategorie bikini fitness o svoji cestě za profi kartou u protinožců.

70 KOLIK SPÁLÍ SPALOVAČE

Jakou roli sehrají v rýsovací fázi spalovače tuků a po kterých se vyplatí sáhnout?

PRAVIDELNÉ RUBRIKY

5 NAPSALI JSTE NÁM

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

6 CESTA K VÝSLEDKŮM

Odpovíme si na otázku, zda lze pomocí cvičení maximalizovat hladinu testosteronu.

10 ZE SVĚTA SÍLY

Ohlédnutí za událostmi v silovém sportu.

