

# SVĚT KULTURISTIKY

# Obsah

E-mail: redakce@svetkulturstiky.cz



12



18



32

NA OBÁLCE: RADEK FILIPI  
FOTO: JOSEF ADLT - bateriová záblesková světla Phototools.cz



## 12 ČERNOBÍLÁ INSPIRACE RADKA FILIPI

Pokud je pravda, že náhoda neexistuje, pak životní cestu Královny popu a dvoumetrového siláka spojil docela určitě osud. Vznikl vztah, který by se dal nazvat symbiózou. Nejen o tématu sport vs. showbusiness jsme si povídali s Lucií Bílou a Radkem Filipi.

## 18 TRÉNINK PODLE SOMATOTYPU

Pojďme se podívat na postup při určení jednotlivých somatotypů a na optimální tréninkový program, který je pro daný tělesný typ vhodný a přináší optimální výsledky.

## 24 VÝŽIVA PODLE SOMATOTYPU

Nastavte si jídelníček, spočítejte dávky makroživin a celkové přizpůsobte svoji stravu příslušnému somatotypu.

## 28 SUPLEMENTACE S OHLEDEM NA SOMATOTYP

Při výběru suplementů máte možnost zohlednit svůj tělesný typ a vyladit tak formu k dokonalosti pomocí produktů, které maximálně vyhovují nastavení vašeho organismu.

## 32 BOJ JE LIDSKÁ PŘIROZENOST

Říká JIŘÍ DENISA PROCHÁZKA – bezmála dva metry vysoký šampion polotěžké váhy, který rozvířil vody MMA, když se v UFC uvedl suverénním vítězstvím nad Švýcarem Volkanem Oezdemirem. Jak se odvíjela životní cesta sportovce, který ve škole platil za průšviháře a dnes vyznává pravidla samurajů?



## 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 REPUBLICĚ:

PNS a Mediaprint&Kapa

## DISTRIBUCE VE SLOVENSKÉ REPUBLICĚ:

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 REPUBLICĚ 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](http://www.alza.cz)

## 38 „VĚK NEHRAJE ROLI,“ ŘÍKÁ JIŘÍ CHLÁDEK

O tom, že nikdy není pozdě začít, ví tenhle sportovec svoje. Ke kulturistice se totiž dostal ve věku, kdy si řada jeho vrstevníků říká, že už to nemá cenu. Chtěl zhubnout a zlepšit si formu. Ani ve snu ho nenapadlo, že zaboduje na soutěžích.

## 44 UVAŘTE SI S TEREZOU KALAŠOVOU

I tentokrát si pro vás Tereza připravila jednoduché, ale přitom nápadité recepty na pokrmy, které mohou zpestřit váš jídelníček. Nebojte se vyzkoušet vegetariánské pochoutky, zeleninové hranolky či maso s kokosovým mlékem.

## 48 KRÁLOVÉ KULTURISTIKY

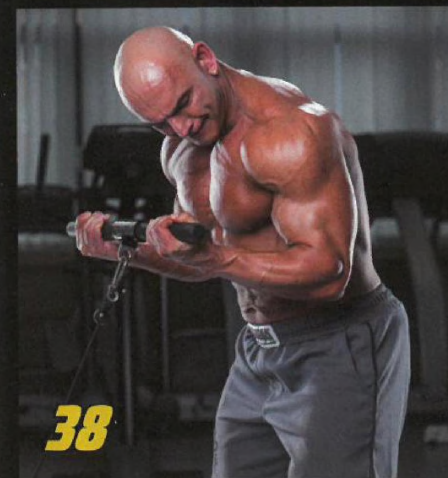
Rubrika Vzpomínky Luďka Noska tentokrát přichází s ohlednutím za historií nejprestižnější kulturistické soutěže Mr. Olympia.

## 54 3 DIETNÍ CHYBY, KTERÉ BRZDÍ VAŠE POKROKY

Kdo z vás má pocit, že dává do sestavení a udržení jídelníčku maximum, a přesto nejde všechno podle vašich představ? Neblokuje váš progres některá z těchto skrytých, a přitom tak zrádných chyb?

## 56 + 3 CM PŘES BICEPS ZA 8 TÝDNŮ

Co kdyby vám někdo řekl, že má recept, jak za dva měsíce naměřit přes biceps o 3 cm víc? Všichni, co právě zpozorněli, by si určitě měli nalistovat tento článek.



38

56



## 64 ŽIVOTNÍ STYL, DISCIPLÍNA A SPLNĚNÉ SNY

Začtete se do vzpomínek prvního československého kulturisty Juraje Višného. Dozvíte se, jak vznikl název „kulturistika“ i jak to tenkrát vlastně bylo s dopingem.

## 68 RENATA SOUČKOVÁ

Do fitness centra a k posilování ji přivedl tatínek. To jí bylo šestnáct a cvičit chodila především v zimě, kdy nebyla tak zaneprázdňena svým hlavním koníčkem – jezdecktvím. Po čase fitko vyhrálo.

## 70 SPALOVÁNÍ TUKŮ BEZ KARDIA

Mezi příznivci silových sportů nebývají aerobní aktivity a kardio tréninky zrovna v oblíbeně. Dají se svaly vyrýsovat i bez nich?

## PRAVIDELNÉ RUBRIKY

### 5 NAPSALI JSTE NÁM

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

### 6 CESTA K VÝSLEDKŮM

Říká se, že každý začátek je těžký. Máme pro vás trénink pro úspěšně začátečníky – s ním to určitě zvládnete hravě.

### 8 ZAMĚŘENO NA ZDRAVÍ

Dáte si někdy při tréninku tolik do těla, že druhý den automaticky sáhnete po oblíbeném léku na bolest? A napadlo vás, že to nemusí prospívat nárůstu svalů?

### 10 ZE SVĚTA SÍLY

Ohlednutí za událostmi v silovém sportu.