

SVĚT KULTURISTIKY

Obsah

E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz



NA OBÁLCE: JAN HRÁZSKÝ
FOTO: JOSEF ADLT ve Fitness City Pízeň - bateriová záblesková světla Phototools.cz



12 TRÉNINK RAMEN S PROFESIONÁLEM HONZOU HRÁZSKÝM

Pět let závodní kariéry a tři bronzové medaile z mistrovských soutěží dláždily Honzovu cestu ke zlatu. Vítězství na Diamond Cup Prague 2020 ho nedávno vyneslo mezi profíky.

18 JAK NA DOMÁCÍ SILOVÝ TRÉNINK?

Poznejte základy domácího silového tréninku a specifika jeho provedení. Seznámíme vás s klíčovými zásadami silového cvičení doma a ukážeme si, jaké pomůcky nám mohou takový trénink vylepšit a usnadnit.

22 PROTEINY ZE STRAVY VS. V SUPLEMENTECH

V čem se liší a co mají společné? Jak tyto dva zdroje optimálně kombinovat pro maximální podporu růstu svalové hmoty?

26 KULTURISTA A JEHO SUBJEKTIVNÍ TĚLO

Subjektivní vnímání vlastního těla otevírá prostor pro nové přístupy ke svalovému a silovému rozvoji a je zdrojem potenciálu vitality i regenerace.

30 VE FITKU I V KUCHYNI S IVOU SARAUEROVOU

Její největší vášní jsou darty a fitness. Dvě zdánlivě neslučitelné věci, zvláště, když se oboje snažíte dělat na sto procent a s nejlepším možným výsledkem. Ivka to ovšem zvládá na jedničku a připravila pro vás super recepty nejen na vánoční období.

**37 „Delší příprava znamená, že budu ještě lepší!“
VÁCLAV „BABA JAGA“
MIKULÁŠEK**

Celkem sedm vítězství má v tuto chvíli na svém kontě jeden z nejsledovanějších českých MMA zápasníků současnosti. A chystá se tento počet navýšit v tolik diskutovaném zápase, jehož termín se už dvakrát posunul.

40 NOHY DĚLAJÍ KULTURISTU

Rozvoj nohou je často tím, co v kulturistických kategoriích odliší šampiona od ostatních závodníků. Kdo má přehled a trochu zkušeností, ví moc dobře, že ačkoliv trénink nohou nepatří k oblíbeným, nevyplatí se tuhle partii přehlížet.

44 LEE HANEY

Rubrika Vzpomínky Lud'ka Noska tentokrát přichází s retrospektivou jednoho z nejlepších světových kulturistů všech dob.

**47 VÝBĚR SOUTĚŽNÍCH ÚSPĚCHŮ
SEZÓNY 2020**

Letošní závodní sezóna nebyla pro sportovce nijak snadná, přesto se řadě z nich podařilo dosáhnout skvělé formy a sklidit zasloužený úspěch.

**64 KULTURISTIKA OČIMA
JURAJE VIŠNĚHO**

Máte jedinečnou příležitost nahlédnout do vývoje tohoto sportu očima člověka, který se o něj velkou měrou zasloužil.

**68 UVAŘTE SI S TEREZOU
KALAŠOVOU**

Tentokrát se můžete inspirovat tipy na rychlou a zdravou snídani.



**70 KOUSEK OD LEGEND –
ŠTEFAN JUST**

Štefan Just, který patřil mezi naši kulturistickou špičku, slaví 15. listopadu tohoto roku svoje sedmdesáté narozeniny. A u příležitosti jeho životního jubilea vznikl následující rozhovor.

PRAVIDELNÉ RUBRIKY

5 NAPSALI JSTE NÁM

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

6 CESTA K VÝSLEDKŮM

I když cvik provádíte zcela správně, vždycky existuje způsob, jak ho provést s větším nasazením a dosáhnout tak výraznějšího svalového růstu i zvýšení síly – třeba pomocí silových opakování.

7 ZE SVĚTA SÍLY

Ohlédnutí za událostmi v silovém sportu.

10 ZAMĚŘENO NA SUPLEMENTACI

Ne nadarmo se o kreatinu říká, že je nejlépe prověřeným suplementem užívaným k podpoře budování svalů. Aby byl jeho účinek optimální, je třeba užívání cíleně načasovat.