

# SVĚT KULTURISTIKY

# Obsah

E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz



NA OBÁLCE: PAVOL CSORBA  
FOTO: JOSEF ADLÍ ve Fit Life Doubravka Pilyeň - bateriová  
záblesková světla Phototools.cz



## 12 PAVOL CSORBA – COMEBACK PO ČTYŘICÍTKE

Jestli v kulturistice něco hraje hlavní roli, pak pevná vůle, sebekázeň a taky chuť překonávat sám sebe. Tvaří tohoto čísla se stal kulturista, kterému žádná z těchto vlastností nechybí.

## 16 JAK NASTARTOVAT BUDOVÁNÍ SVALŮ

Správně vedený trénink v posilovně je základním stimulem pro růst svalové hmoty. Přečtěte si, jaké zásady musíte dodržovat, abyste dosáhli optimálních výsledků.

## 19 KDYŽ HVĚZDY ZÁVODÍ

O náročné přípravě a zážitcích ze startu na soutěži Partner Cup 2020 jsme si povídali se zpěvákem Václavem Noidem Bártou a herečkou Ivou Pazderkovou.

## 26 POSÍLOVÁNÍ V DĚTSKÉM VĚKU

Kdy a jak začít s posilováním u děti? Které pohybové aktivity zvolit a jaká by měla být frekvence tréninků? O svoje zkušenosti se podělí Vjačeslav Vinogradov a také jeho syn Rafael.

## 30 NOHY JSOU ZÁKLAD

Trénink nohou rozděleně? Inspirujte se přístupem profíka Pavla Koukala, který patří ke sportovcům, co si trénink nohou vysloveně užívají.

## 36 DAVID „RŮŽOVÝ PANTER“ KOZMA: „NEJDE MI SKORO ŽÁDNÝ SPORT...“

Nalistujte si rozhovor s úřadujícím šampionem Oktagonu ve welterové váze, prozradí na sebe, jaký má vztah ke kulturistice a co si myslí o trashtalku.

## 42 **PERIODIZACE ZÁTĚŽE V SILOVÉM TRÉNINKU**

Za dlouhodobým zlepšováním stojí plánování a rozfázování přípravy, tzv. periodizace zátěže. Jak svůj trénink naplánovat, abyste dosáhli optimálních výsledků?

## 45 **NAŠE ZÁVODNICE NA OLYMPII**

Možnost zabojovat o titul Ms. Olympia letos získaly hned dvě naše závodnice: Margita Zámolová a Alena Kosinová. Pro Margitu je v pořadí čtvrtý start, první v této kategorii, Alena se nominovala poprvé.

## 52 **FRANK ZANE A JEHO PŘEDSOUTĚŽNÍ PŘÍPRAVA**

Jak se na vrcholnou soutěž Mr. Olympia připravoval legendární Frank Zane, vzpomíná ve své rubrice Luděk Nosek.

## 54 **„JE DŮLEŽITÉ NAD CVIČENÍM PŘEMÝŠLET, ALE NIC NEVYMÝŠLET,“ ŘÍKÁ LUKÁŠ HELEKAL**

Čtyřiaadvacetiletý závodník má za sebou celou řadu soutěží v kulturistice, ale věnoval se i disciplíně, která vás přinejmenším překvapí.

## 56 **MICHAL KLEČKA**

Může se pochlubit čtyřmi zlatými medailemi z mistrovských soutěží, i dlouhým výčtem zvučných jmen osobností ze světa profesionální kulturistiky, které měl možnost osobně potkat.



56

## 59 **EVLS PRAGUE PRO**

Ohlédnutí za uplynulými ročníky největšího power a fitness festivalu v Evropě.

## 64 **JURAJ VIŠNÝ – NOVÉ ZAČÁTKY PO ROCE 1968**

Po nechvalně proslulém roce 1968 Juraj svou rodnou zem opustil. S jakými pocity a jak vlastně vypadala jeho další sportovní dráha?

## 66 **„NEJVÍCE MEDAILÍ JSEM ZÍSKAL PO ŠEDESÁTCE,“ ŘÍKÁ J. KARABINOS**

Mnozí ho znají jako úspěšného publicistu, šikovného moderátora, schopného organizátora soutěží, trenéra, funkcionáře i rozhodčího. Jak on sám vlastně začínal?

## 68 **UVAŘTE SI S TEREZOU KALAŠOVOU**

Tentokrát se můžete inspirovat tipy na zdravé snídaně, obědy, svačiny i večere.

## 72 **OTÁZKY A ODPOVĚDI**

O možnostech posilování venku a také o plánování jídelníčku během home office s trenérem Svatoplukem Vobejdou.

## PRAVIDELNÉ RUBRIKY

### 5 **NAPSALI JSTE NÁM**

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

### 6 **CESTA K VÝSLEDKŮM**

NOVÝ ROK – NOVÝ PLÁN...víte jak na to? Plánovat člověk musí s jasným cílem.

### 8 **ZE SVĚTA SÍLY**

Ohlédnutí za událostmi v silovém sportu.

### 10 **ZAMĚŘENO NA SUPLEMENTACI**

Tentokrát se podíváme na jeden ze základních pilířů naší imunity – vitamin D, který je současně jedním z důležitých bojovníků v pandemii COVID-19.