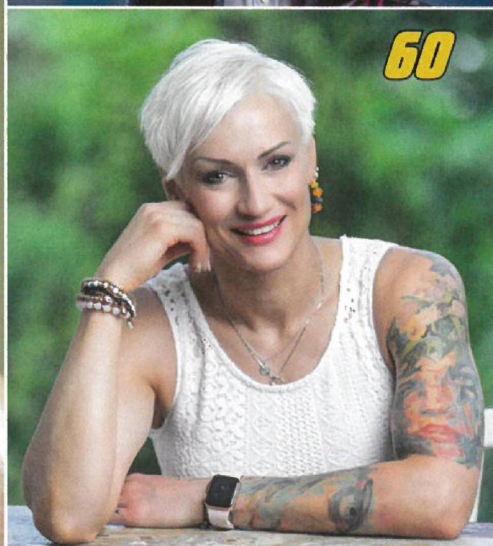
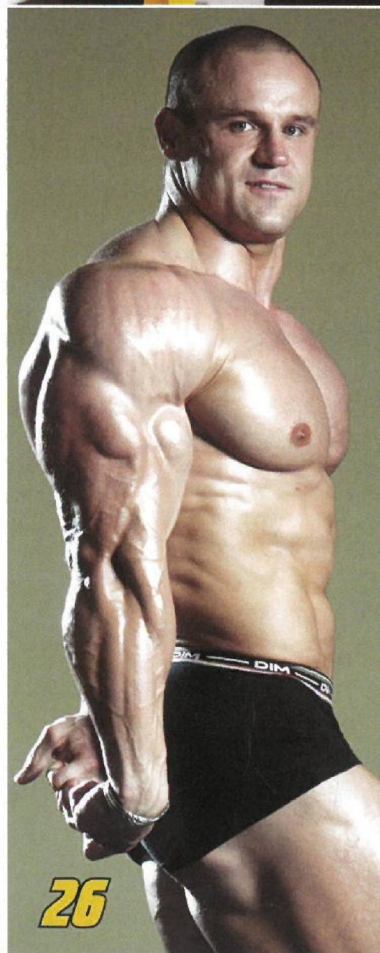


Obsah

E-mail: redakce@svetkulturstiky.cz

NA OBÁLCE: RADEK FILIPI
FOTO: JOSEF ADLIT ve Fit Life Doubravka Plzeň,
bateriová záblesková světla Phototools.cz



12 RADEK FILIPI SI JEL UŽÍT ZÁVODY...

...a přivezl dvě medaile. Když se mi naskytla možnost setkání s čerstvým mistrem Evropy v bench pressu v budově nově zrekonstruovaného divadla, bylo jasné, že taková příležitost se neodmítá.

18 JAK STRAVA OVLIVŇUJE HLADINU TESTOSTERONU

Hladina testosteronu přirozeně klesá s věkem, vhodnou stranou, pravidelným tréninkem a cílenou suplementací ovšem můžete produkci tohoto hormonu podpořit.

22 JAK PERSONALIZOVAT SVŮJ TRÉNINKOVÝ PROGRAM

Můžeme vám předložit rozpisy tréninků nejlepších světových závodníků, ale pro vás to budou bezcenné informace, když je nebudete umět zpracovat.

26 „JSEM PROMRHANÝ TALENT,“ ŘÍKÁ MARTIN DRÁB

Začtete se do životního příběhu jednoho z našich nejúspěšnějších závodníků, který letos slaví neuvěřitelných třicet let soutěžní kariéry.

34 JAK PODPOŘIT NÁRŮST OBJEMU PO TRÉNINKU

Zatímco trénink představuje pro budování hmoty stimul, následně musí být splněny další podmínky, díky nimž bude tělo schopno adekvátně budovat novou svalovou tkáň.

36 „KONEC PŘÍPRAVY UŽ BYL ÚPLNĚ NA KREV,“
svěřil se nám v rozhovoru Josef Květoň, jeden z nejtalentovanějších amatérských závodníků současnosti.

40 MICHAL „BLACKBEARD“ MARTÍNEK
Naše nejlepší těžká váha, která je v domácích podmínkách stále neporažena a jejíž skóre je nyní 9:2, věnovala v prostorách Reinders MMA Světu kulturistiky dvě hodiny, během nichž čelila téměř padesáti dotazům.

47 „SVAL POTŘEBUJU PROCÍTIT A ZNIČIT,“
říká RADEK KYZIVÁT, který svou soutěžní kariéru odstartoval v roce 2013 a od té doby už získal šest medailových umístění.

50 NEDOVOLTE DIETĚ, ABY VÁS PŘIPRAVILA O SVALY
Udržení svalové hmoty v období diety je jedním z nejtěžších úkolů. Jak podpořit anabolismus a udržet svaly v redukční fázi přípravy?

54 PŘÍBĚH MOHAMEDA MAKKAWYHO
Makkawy, zvaný v Egyptě také Potomek Faraonů, je jedním z neúspěšnějších a nejznámějších kulturistů v historii, přestože Olympii nikdy nevyhrál.

56 „OLYMPIE BYLA MŮJ SEN, TEĎ JE TO MŮJ CÍL,“
říká PAVEL BERAN, nejmladší závodník, který kdy v historii české kulturistiky získal profi kartu a pravděpodobně taky jediný, kdo profikartu získal na druhé amatérské soutěži IFBB.

60 VE SVĚTĚ PODLE IVKY SARAUEROVÉ NEMOŽNÉ NEEXISTUJE
S Ivkou jsme spolupracovali na skvělých vánočních receptech, po několika měsících se na naše stránky vrací s recepty letními.

66 FITNESS MÁMA V AKCI ANEB SÍLA JE SEXY
Má formu, za jakou by se nemusely stydět zkušené závodnice, přesto nikdy nezávodila. Co o sobě prozradila PAVLA OPATŘIL.

70 UVAŘTE SI S TEREZOU KALAŠOVOU
Tentokrát jsou tu recepty, které vám pomohou udržet hladinu testosteronu i v dietě.

72 OTÁZKY A ODPOVĚDI
O vybavení pro domácí trénink, cvičení pro začátečníky a budování svalů při vytrvalostních disciplínách s trenérem Svatoplukem Vobejdou.

PRAVIDELNÉ RUBRIKY

5 NAPSALI JSTE NÁM
Vyberáme z vašich e-mailů i ohlasů na sociálních sítích.

6 CESTA K VÝSLEDKŮM
Pomůžeme vám ji najít.

7 SVALY MEZI PARAGRAFY
Nová rubrika prozradí, zda má majitel fitka povinnost prodloužit platnost permanentky a jak je to se sponzorskými smlouvami v době covidové.

8 JAK JSEM TRÉNOVAL SE SYLVESTEREM STALLONEM
Uplynulo rovných třiatřicet let od chvíle, kdy měl Luděk Nosek příležitost si s tímto ikonickým hercem zatreénovat.

10 ZE SVĚTA SÍLY
Ohlédnutí za událostmi v silovém sportu.

11 SKFČR INFORMUJE
Jakých soutěží se naši závodníci zúčastnili a na které se můžete letos těšit?