

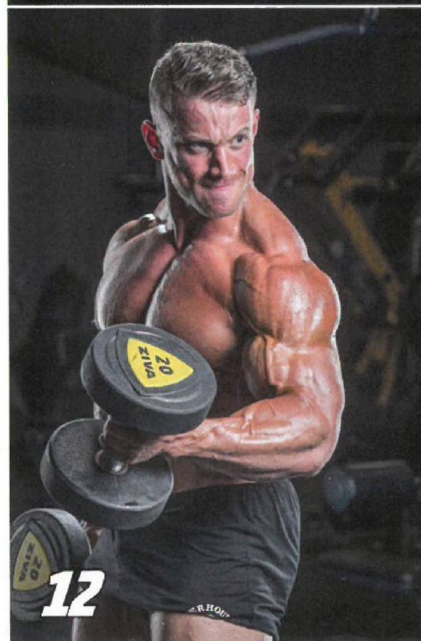
# SVĚT KULTURISTIKY

# Obsah

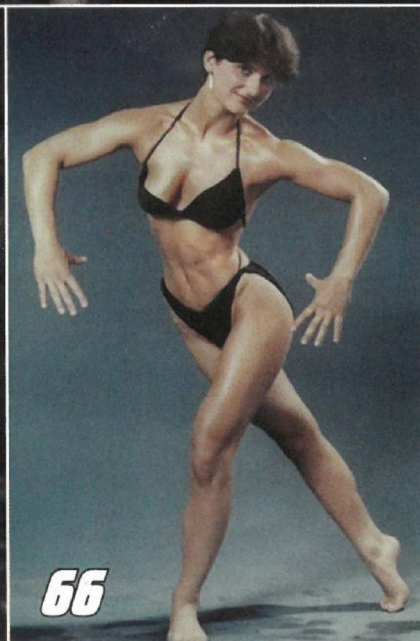
E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz



32



12



66

NA OBÁLCE: PAVEL BERAN  
FOTO: JOSEF ADLT ve Fit Life Doubravka Pízeň,  
bateriová záblesková světla Phototools.cz



## 12 **VÍTEJTE MEZI STŘEDNĚ POKROČILÝMI**

Trénink pro začátečníky vás přivede jen k určité metě. Pak přichází chvíle, kdy opouštíte dobře známé teritorium začínajících sportovců a vstupujete na neznámou půdu středně pokročilých.

## 18 **OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY VS. VÝŽIVA SPORTOVCE**

Jak nám ve skutečnosti pomáhají a ze kterých zdrojů čerpat, abyste dosáhli maximálního využití?

## 21 **STROJE VS. ČINKY**

V jakých situacích mohou stroje vítězit nad činkami a kdy dát naopak přednost volné zátěži.

## 24 **ČEMU SE VYVAROVAT V EFEKTIVNÍM TRÉNINKU TRICEPSŮ**

Nevěřili byste, jak často od sebe ve fitku sportovci odkoukávají chyby. Podrobně svůj trénink pečlivě kontrole a snažte se odstranit nedostatky, které brání dosažení kvalitních výsledků.

## 30 **JDE TO I BEZ TRÉNINKOVÉHO PARTNERA**

Jestli patříte v tréninku k sólovým hráčům, dejte těmto technikám šanci a uvidíte, že i vy se můžete dostat do opravdu špičkové formy.

## 32 **„KAŽDÝ JSME UNIKÁTNÍ ORIGINAL,“ ŘÍKÁ PAVEL BERAN**

Nesází na talent, ačkoliv ho má na rozdávání, ale na tvrdou práci. Ve světě, kde chce většina lidí všechno rychle a ideálně zadarmo, si velmi dobře uvědomuje, že k cíli vede cesta dlážděná dřinou a odříkáním.



#### 40 **VARIACE NA TÉMA UPAŽOVÁNÍ**

Kvalitní výsledky jdou často ruku v ruce s efektivními změnami cvičebního programu. Oživte trénink ramen nejrůznějšími variantami upažování.

#### 46 **„SVÉ CÍLE SI VIZUALIZUJI KAŽDÝ DEN,“ PROZRAKUJE TEREZA BLEDA**

Na co sáhne, to promění ve zlato. Je šampionkou v bench-pressu, juniorském boxu i amatérských smíšených bojových uměních a stále neporažena je také v profesionálním MMA.

#### 52 **TOM PLATZ – THE GOLDEN EAGLE**

Proslavil se svým fenomenálním svalstvem nohou, které mu získalo obdiv i uznání, pomohlo k celé řadě vítězství.

#### 54 **PETER ŠIMONIČ – RYBÁŘ, KTERÝ MILUJE TVRDÝ TRÉNINK A DISCIPLÍNU**

Už řadu let se mu daří skloubit zdánlivě nekompatibilní disciplíny – rybaření a kulturistiku – v obou přitom dosahuje skvělých výsledků.

#### 56 **VÁCLAV PEJSAR VDĚČÍ ZA KO POTENCIÁL SVÝCH BOXERSKÝCH ÚDERŮ ČINKÁM**

Profesionální boxer, který proslul tím, že pás českého šampiona získal za neuvěřitelných 65 vteřin, je velkým fanouškem kulturistiky. Svůj první titul mistra republiky získal právě na kulturistickém pódiu.

#### 58 **ADAM JANČINA SI PŘI TRÉNINKU ODPOČINE OD EMOČNĚ NÁROČNÉHO HERECTVÍ**

Víte, co mají společného Arnold Schwarzenegger, Steve Reeves, Lou Ferrigno, Sean Connery a Adam Jančina? V různých podobách se jim všem povedlo zkombinovat kariéru kulturistickou i hereckou.

#### 60 **JIŘÍ DYK – CVIČENÍ JAKO TERAPIE**

„Cvičení je pro mě vášeň, život, a tak trochu i terapeut, když potřebuji utéct před světem,“ říká talentovaný závodník.

#### 62 **MARTINA MARKOVÁ: TAM KDE ZAČÍNÁ SPOKOJENOST, KONČÍ TOUHA PO ROZVOJI**

Od profesionálního tance k činkám aneb co nového u úspěšné ambasadorky životního stylu s ikonickými iniciálami „MM“.

#### 66 **DIANA EBERMANNOVÁ – PRŮKOPNICE ŽENSKÉ KULTURISTIKY U NÁS**

Začtete se do interview s historicky první vítězkou ženské kulturistické soutěže pořádané v ČSSR.

## PRAVIDELNÉ RUBRIKY

#### 5 **NAPSALI JSTE NÁM**

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

#### 6 **VZPOMÍNÁME**

21. července ve věku 79 let po dlouhé, těžké nemoci dotlouklo srdce jedné z nevýraznějších a zároveň neúspěšnějších postav naší kulturistiky Františka Zálesáka.

#### 9 **SVALY MEZI PARAGRAFY**

Nová rubrika prozradí, jak je to s pojištěním při úrazu ve fitku a jak postupovat, když vám v posilovně někdo ukradne telefon ze skříňky.

#### 10 **ZE SVĚTA SÍLY**

Ohlédnutí za událostmi v silovém sportu.

#### 17 **SKFČR INFORMUJE**

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