

# SVĚT KULTURISTIKY

# Obsah

E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz



NA OBÁLCE: MARGITA ZÁMOLOVÁ  
FOTO: DAN RAY



## 12 MARGITA ZÁMOLOVÁ NA CESTÁCH K ÚSPĚCHU

Margita i letos pokračuje v úspěšném tažení „start-cíl“ a již popáté v řadě se kvalifikovala na prestižní Olympii. Z toho podruhé na Ms. Olympia. Rok 2021 jí přinesl i druhé profesionální vítězství na ME a již dva roky se tak drží ve světové Top 10 ženské kulturistiky.

## 17 TOP SUPLEMENTY ROKU 2021

Vaše cesta k úspěchu je dlážděna tvrdým tréninkem a správně nastaveným jídelníčkem, pokud ovšem chcete opravdu maximalizovat nárůst svalové hmoty, neobejdete se bez suplementů. Vybrali jsme pro vás ty opravdu špičkové.

## 24 PRO A PROTI TRÉNINKU DO VYČERPÁNÍ

*aneb dáva smysl jet v tréninku na doraz?*

Určitě slyšíte ze všech stran, že kvalitních výsledků dosáhnete jedine díky tréninku do vyčerpání. Je to ale jeden z největších kulturistických mýtů.

## 27 UŽIJTE SI VÁNOČNÍ SVÁTKY S DOBRÝM JÍDLEM A BEZ STRESU

Dobré jídlo a pití k Vánocům neoddělitelně patří. Cukroví ani smažené pochutiny sice nejsou zrovna reklamou na zdravou stravu, ale jednou za rok to jistě neuškodí.

## 30 LEV Z LIBANONU SAMIR BANNOUT

Neznám jiného profesionálního kulturistu, který by tolik toužil po titulu Mr. Olympia, jako Samir Bannout. Toužil získat toto nejprestižnější ocenění coby první kulturista z arabských zemí.



## 32 **PAVEL FORMAN**

Rodák z moravského Kyjova, kterého k činkám přivedl Dorian Yates, si k letošním padesátým narozeninám nadělil hned sedm medailí.

## 40 **NAČASOVÁNÍ SUPLEMENTACE**

Nejste si jistí, jaké suplementy použít a kdy? Inspirujte se naším průvodcem!

## 45 **GALERIE VÍTĚZŮ PODZIMNÍ SEZÓNY**

Komu se podařilo zvítězit na některé z celé řady podzimních soutěží? Snímky úspěšných medailistů pro vás nafotil Josef Adlt.

## 62 **„CELÝ ŽIVOT CVIČÍM PRO RADOST,“ ŘÍKÁ VÁCLAV SPEIERL**

Unikátní fotka, na které je náš legendární závodník se svým vnukem Tadeášem, evokuje vzpomínky na obálkový snímek z roku 1998. Uběhlo 23 let, ale Vaškova forma je stále excelentní.

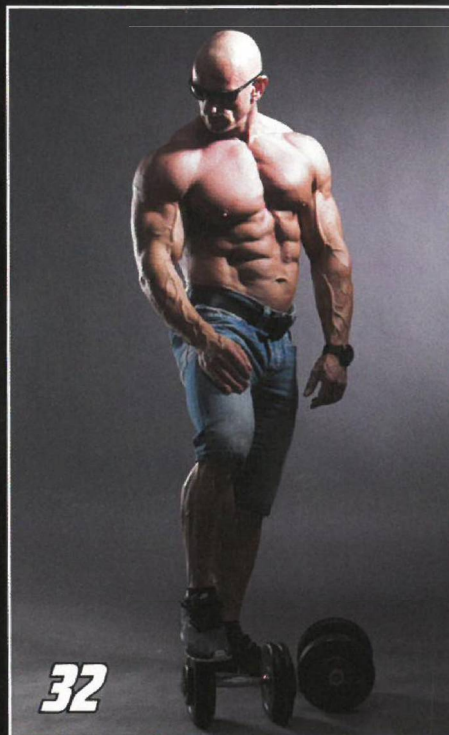
## 66 **METODY INTENZIFIKACE TRÉNINKU**

Existuje celá řada metod, jak se vymanit ze spárů stagnace a znovu nastartovat očekávaný progres se všemi jeho výsledky.



## 70 **KOCOUR CUP**

28. srpna pořádal SK Metalpower Nový Bor ve Varnsdorfu Mezinárodní pohárovou soutěž v bench pressu a mrtvém tahu.



## PRAVIDELNÉ RUBRIKY

### 5 **NAPSALI JSTE NÁM**

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

### 6 **MÝTY, KTERÝM SE VYPLATÍ NEVĚŘIT**

Kulturistika patří ke sportům, v nichž se mýtům daří. Silové sporty jsou živnou půdou pro nejrůznější dezinformace.

### 8 **SKFČR INFORMUJE**

Jakých soutěží se naši závodníci zúčastnili a kdo stanul na stupních vítězů?

### 9 **SVALY MEZI PARAGRAFY**

Nová rubrika prozradí, jak je to s pojištěním trenérů, nevhodným chováním ve fitku a kontrolou textů i očkovacích certifikátů.

### 10 **ZE SVĚTA SÍLY**

Ohlédnutí za událostmi v silovém sportu.