

# SVĚT KULTURISTIKY

# Obsah

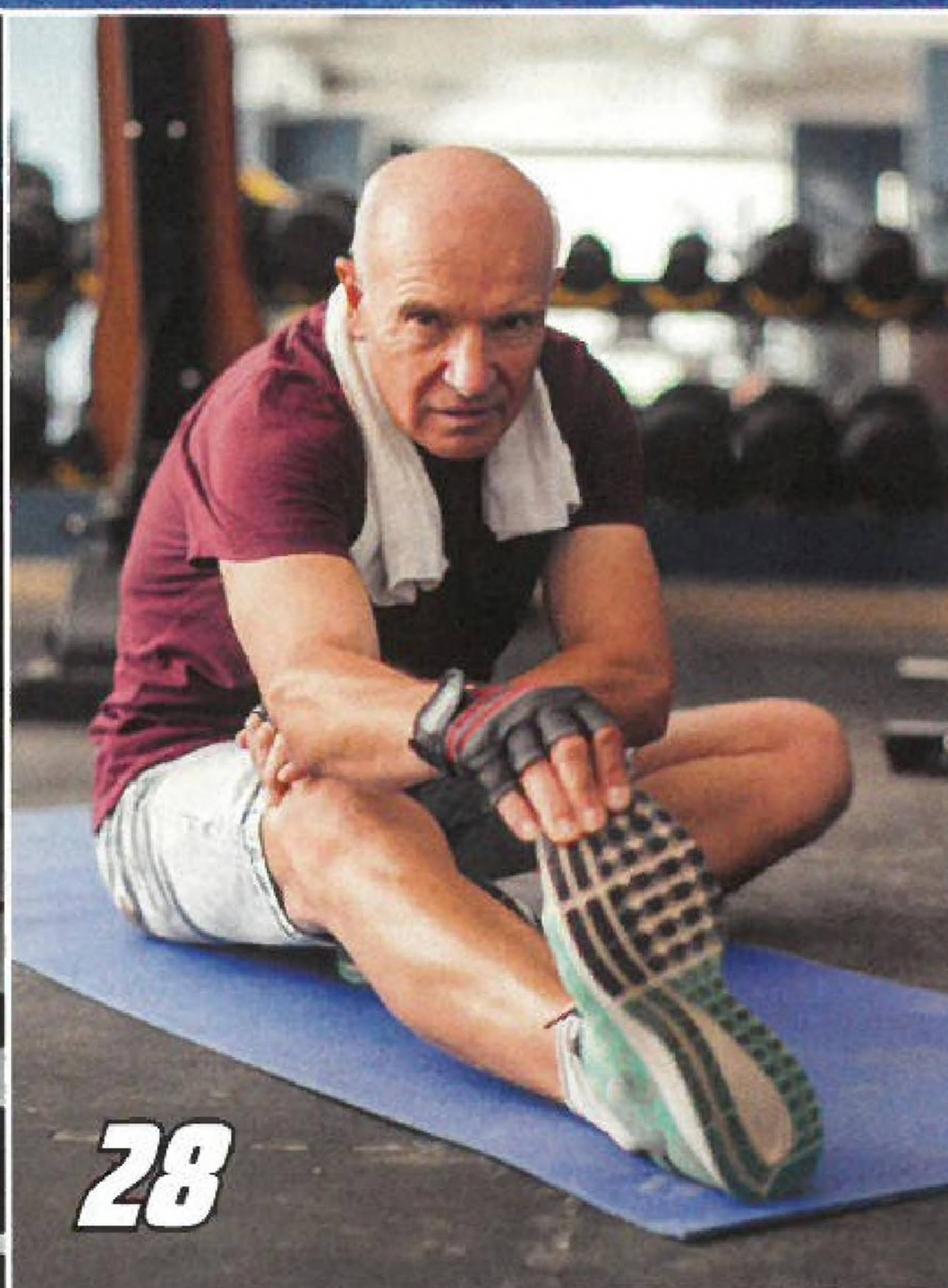
E-mail: redakce@svetkulturstiky.cz



16



24



28



NA OBÁLCE: VJAEĚSLAV A RAFAEL VINOGRADOVI  
FOTO: JOSEF ADLT

## 16 MŮJ KAMARÁD TÁTA

Rafael a Slávek Vinogradovi jsou zářným příkladem toho, že táta může být zároveň kamarád. Svému osmiletému synovi je Slávek oporou, vzorem i fanouškem.

## 19 ČÍM DOPLNIT DIETU, ABY VÝSLEDKY STÁLY ZA TO

Za doplňky stravy na hubnutí utrácí lidé každoročně neuvěřitelné částky. Často to jsou ale vyhozené peníze, protože účinné látky určené k podpoře spalování tuku byste napočítali na prstech jedné ruky.

## 22 CO DNES DĚLÁ... LEE HANEY

Ačkoliv loni uplynulo už neuvěřitelných 30 let od chvíle, kdy Lee Haney získal svou poslední trofej z prestižní soutěže Mr. Olympia (osmou v pořadí), legendární sportovec žije kulturistikou i nadále.

## 24 SYLVIE MOCCOVÁ PROHRÁLA SÁZKU, VYHRÁLA PROFI KARTU A STALA SE TVÁŘÍ BIKINI LINE

Nahlédněte spolu s námi do životního osudu závodnice, která se drží motto: „Žádný příběh úspěšné zeny nezačíná větou: Seděla jsem doma na zadku a čekala na zázrak.“

## 28 VE FORMĚ I PO PADESÁTCE

Elixír mládí existuje – je jím pohybová aktivita. Ta nám umožní proces stárnutí podstatně zpomalit. Do jaké míry – to záleží na každém z nás a samozřejmě i na genetických faktorech. Ale to, co jednoznačně držíme ve svých rukách, je zdravý životní styl.

### 34 **SUPLEMENTACE PO PADESÁTCE**

Každý věk má svoje specifika a pokud chcete dosahovat v tréninku optimálních výsledků, měli byste tento faktor zohlednit v tréninku, výživě i při výběru výživových doplňků.

### 40 **JE ČAS PRO BRUCE BUFFERA**

Hlas pětadesátiletého Bruce Buffera je jednou pro vždy spjatý s UFC. Boje v kleci uvádí už od roku 1996 a skalní fanoušci ho v oktagonu vítají se stejným nadšením jako zápasící borci.

### 42 **MICHAL KROPÁČEK O ZÁVISLOSTI NA CVIČENÍ, SEBEVĚDOMÍ A O SVĚTĚ BEZ FILTRŮ**

Ačkoliv je podle Michala vrcholový sport o snaze být dnes lepší než včera, vidí zásadní rozdíl mezi tím nebýt spokojený a neumět se pochválit za dobrý výkon.

### 46 **HRUDNÍK BEZ ČINEK**

Je možné zlepšit rozvoj hrudníku bez velkých činek a jednoruček? Kladná odpověď asi mnohé překvapí.

### 50 **GALERIE VÍTĚZŮ JARNÍ SEZÓNY**

Letošní jarní sezóna je nesla v tradičním duchu, ve standardních termínech probíhaly mistrovské i pohárové soutěže a vy máte nyní možnost poznat závodníky, kteří se mohou pochlubit vítězstvím z minimálně jedné jarní soutěže.

### 68 **LETNÍ TRÉNINK S KARINOU GAVRIKOVOU**

Úspěšná profi závodnice přináší letní tipy pro zdravý životní styl i cvičební plán, který snadno sladíte s tímto ročním obdobím.



## PRAVIDELNÉ RUBRIKY

### 5 **NAPSALI JSTE NÁM**

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

### 6 **DOBŘÍ SPORTOVCI SE VRACEJÍ**

Atmosféra na letošním MČR byla prostě nezapomenutelná.

### 8 **ZE SVĚTA SÍLY**

Ohlédnutí za událostmi v silovém sportu.

### 9 **SVALY MEZI PARAGRAFY**

Oblíbená rubrika prozradí, jak je to s klasifikací pracovního úrazu trenérů ve fitku, zda potřebujete jako majitel fitness centra nějaký speciální kurz či vzdělání a jaké máte šance, když vás do fitka nechtějí pustit s vaším osobním trenérem.

### 10 **SKFČR INFORMUJE**

Stručné a přehledné shrnutí jarní soutěžní sezóny.

### 12 **SPALUJ TUKY**

Jaké účinky nabízí jablečný ocet v návaznosti na odbourávání tukových rezerv?

### 14 **BUDUJ HMOTU**

Trénink s odpočinkovou pauzou se paradoxně jeví jako účinná technika budující svalové objemy.