

Obsah

E-mail: redakce@svetkulturstiky.cz



14



32



44

NA OBÁLCE: RADEK FILIPI
FOTO: JOSEF ADLT**14 MICHAL KRÍŽÁNEK MÍŘÍ NA OLYMPII**

15. července odstartovala nová éra historie profesionální kulturistiky.

20 VÁLKA DIET

Podívali jsme se na některé populární dietní systémy kulturistickou optikou. Jak si stojí ve vazbě na budování svalové hmoty keto dieta, low-carb, paleo či středomořská strava?

26 ZÁKLADNÍ PRAVIDLA RŮSTU SVALŮ

Jak jste na tom se znalostmi procesu budování svalů? V posilovacím tréninku rozhodně nestačí jen vzít do ruky činku a provádět předepsané pohyby.

32 RADEK FILIPI VS. HONZA TUREK

Mistr světa v bench pressu dostal zálsusk na kulturistiku, shodil 33 kilo a před objektivem Pepy Adlta prezentoval skvělé výsledky. Na jeho výkonnostním skoku má lví podíl jeden z našich nejlepších profesionálních kulturistů Honza Turek.

40 JAK DOPLNIT ENERGIÍ, ANIŽ BYSTE NABÍRALI TUKY

Tělo sportovce potřebuje dodávat dostatek makroživin v ideálním poměru, aby bylo schopné podat optimální výkon. Jak se vyhnout riziku, že nadbytečnou energii uložíte ve formě tukové tkáně?

44 S DOMINIKEM TRKANEM

...jsme si povídali o předsoutěžní přípravě, intenzitě a tréninku nohou. Inspirujte se závodníkem, který neváhá hledat nové způsoby, jak se efektivně posouvat.

48 **(NE)POSTRADATELNÝ RANDY COUTURE**

Americký herec známý především z ikonických snímků Expendables: Postradatelní, má za sebou dlouhou a velmi úspěšnou sportovní kariéru. V UFC patří ke skutečným legendám.

52 **PROČ VOLIT VOLNOU ZÁTĚŽ**

Efektivní trénink volá po použití činek, tedy tzv. volné zátěže. Je cvičení s ní skutečně tak přínosné a nenahraditelné?

54 **„SEN SE MUSÍ STÁT CÍLEM,“ ŘÍKÁ MAXIM SHVETSOV**

Pochází z Ruska, ale už skoro dvacet let žije u nás. Kdyby se držel svého původního záměru a vybral si univerzitu ve Spojených státech, přišli bychom o talentovaného závodníka.

56 **„DOHROMADY NÁS DAL SPORT,“**

říkají Veronika Kossková a René Blahovský. Zajímá vás, jak vypadá soužití dvou závodníků? Jestli být na dietě společně znamená jít si po krku, nebo naopak lépe chápat, co ten druhý cítí?

62 **JUNIORSKÉ TALENTY LETOŠNÍ SEZÓNY**

Seznamte se s vybranými juniorskými závodníky, kterým letošní jarní sezóna vyšla opravdu na jedničku.

68 **LUCIE FIALA A JEJÍ CESTA K MEDAILÍM**

Čtyři starty, čtyři medaile. A co se skrývá za nimi? Jakou cestu má za sebou svěženyně trenérky až z daleké Dubaje?

PRAVIDELNÉ RUBRIKY

5 **NAPSALI JSTE NÁM**

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

6 **ZE SVĚTA SÍLY**

Ohlédnutí za událostmi v silovém sportu.

7 **SVALY MEZI PARAGRAFY**

Oblíbená rubrika prozradí, jaké povinnosti se ze strany zaměstnavatele vztahují k zaměstnanci, který je samoživitelem, a zda provozovatel ručí za kola odložená ve stojanu před fitness centrem.

8 **CESTA K ÚSPĚCHU**

Za velkým úspěchem se často skrývají drobné detaily. Co všechno pomohlo závodnici Veronice Vojtíškové k zisku vytoužené profi karty?

10 **ZAMĚŘENO NA SUPLEMENTACI**

Proč dát šanci rostlinným bílkovinám? Připravili jsme pro vás průvodce výběrem veganského proteinového prášku.

12 **DO FORMY**

Zvažujete, podle čeho vybírat vhodný syrovátkový proteinový prášek? Nevíte, jaké ingredience hledat na etiketě a jestli je třeba odlišit, zda jde o suplement určený pro muže nebo pro ženu?

50 **SKFČR INFORMUJE**

Přečtěte si, co přinese podzimní sezóna.

