

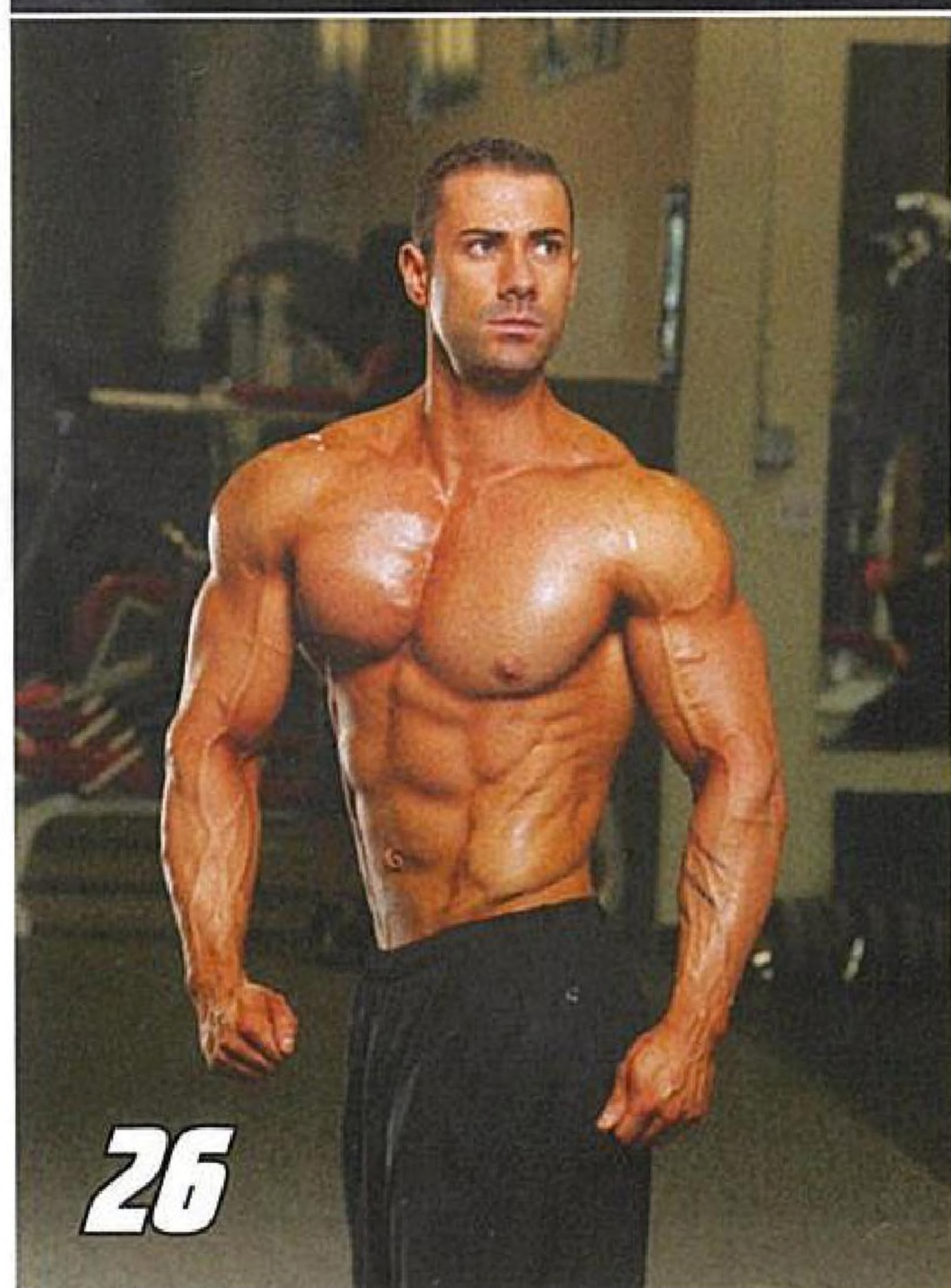
SVĚT KULTURISTIKY

Obsah

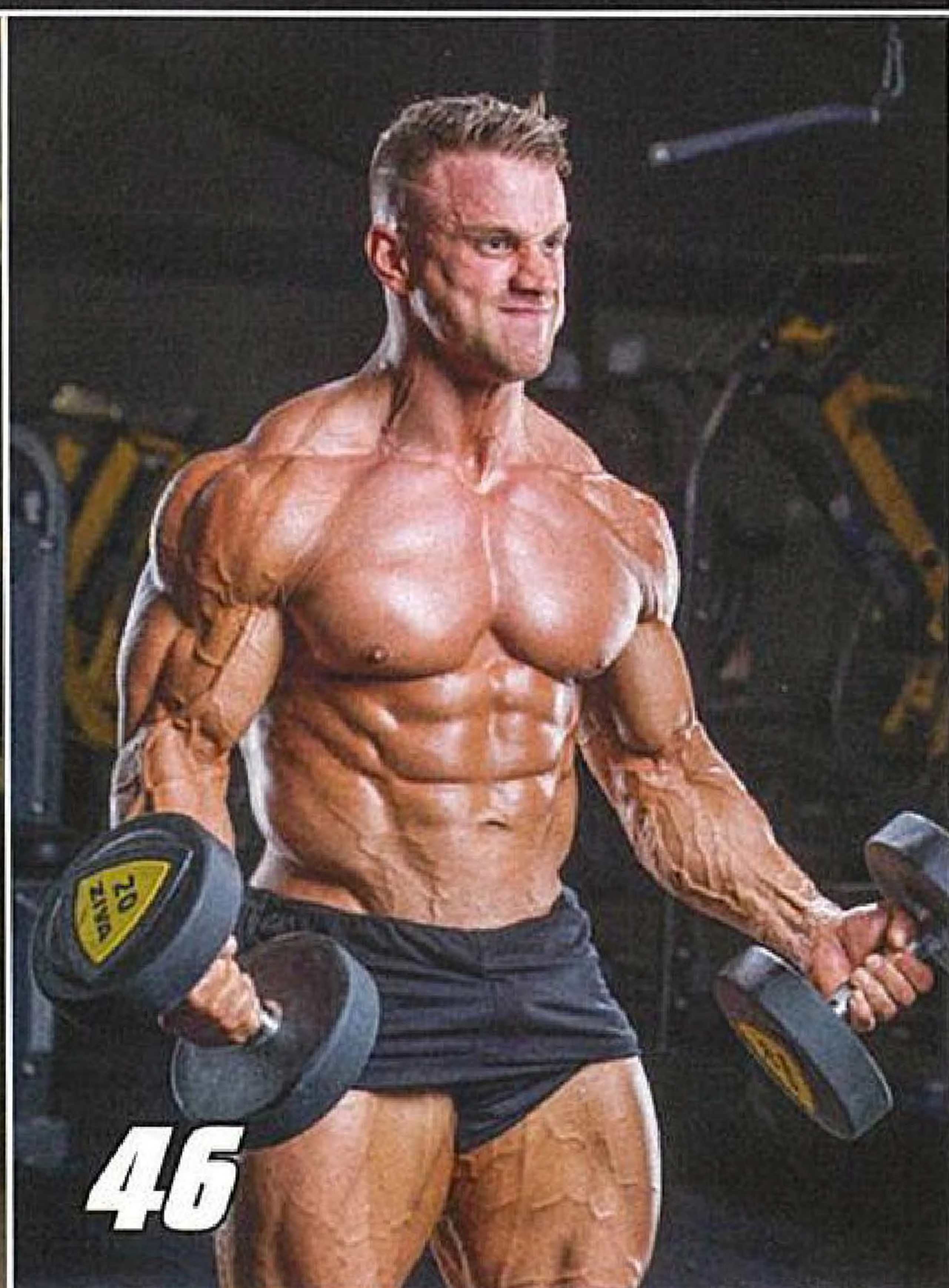
E-mail: redakce@svetkulturstiky.cz



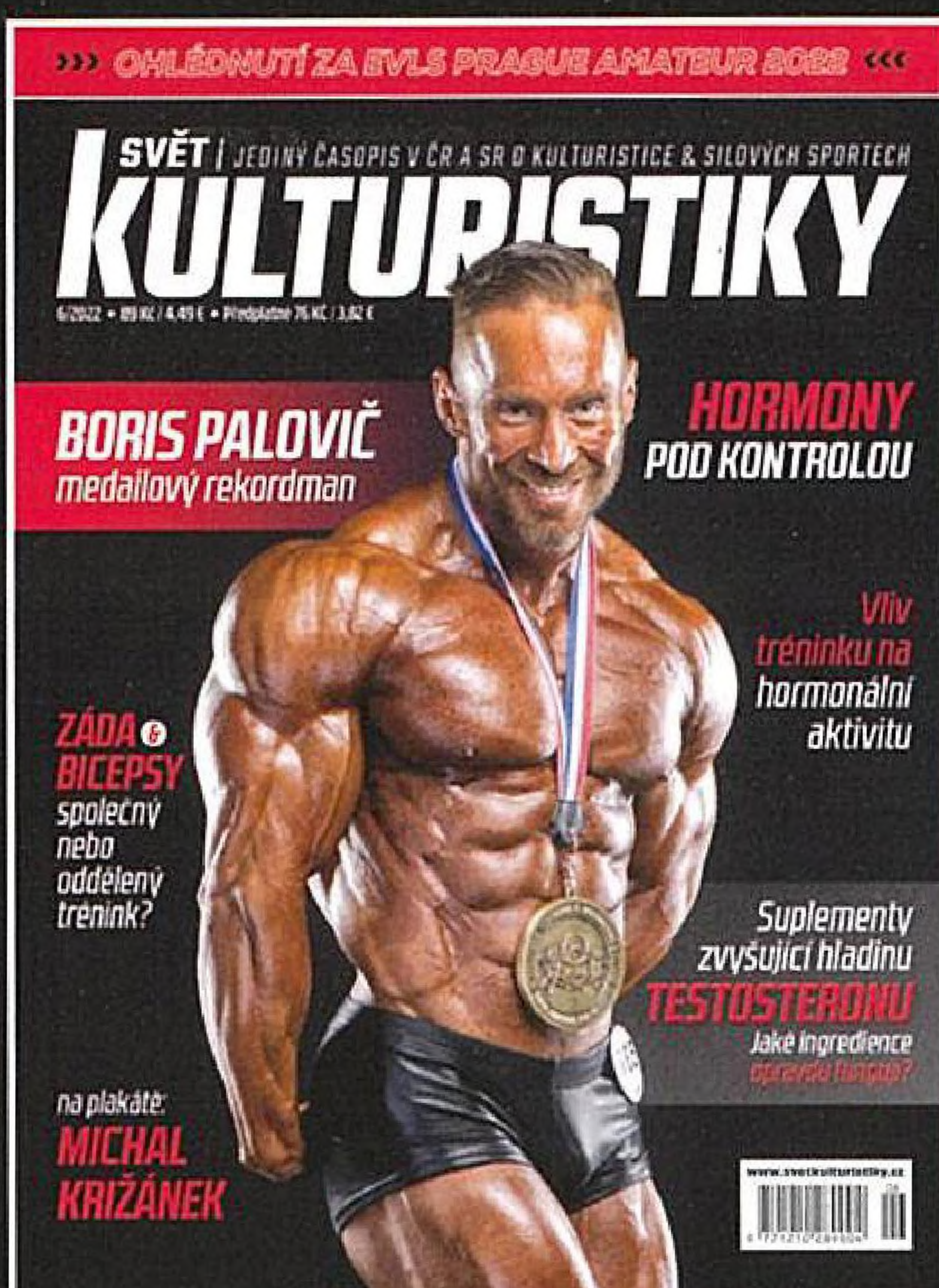
12



26



46

NA OBÁLCE: BORIS PALOVIČ
FOTO: ANDRÉS SORIANO

12 MEDAILOVÝ REKORDMAN BORIS PALOVIČ

Jeden z nejproduktivnějších závodníků v historii česko-slovenské kulturistiky absolvoval 52 závodů, doma má 83 zlatých, 31 stříbrných a 20 bronzových trofejí.

20 SUPLEMENTY ZVYŠUJÍCÍ HLADINU TESTOSTERONU

Existují vůbec? Jaké ingredience hledat na etiketě, pokud chcete podpořit anabolismus, budovat kvalitní svalovou hmotu a zvýšit svou výkonnost?

26 ZÁDA A BICEPSY – SPOLU NEBO KAŽDÝ ZVLÁŠTĚ?

Společný trénink zádových a bicepsových svalů má svoje skalní příznivce i zapřisáhlé odpůrce.

36 EVLS PRAGUE SLAVÍ 10. NAROZENINY

Požádali jsme generálního ředitele společnosti pana Adama Kindla o malé ohlédnutí za historií těchto prestižních soutěží a padnout musela i otázka týkající se plánů do budoucna.

42 PODZIMNÍ SPLÍNY VS. TRÉNINK

Víte, co je to sezónní afektivní porucha a jakým způsobem může narušit efektivitu vašeho tréninku?

46 CESTA K ÚSPĚCHU

Víte, jaká je role času v budování objemu a síly? Pomůže vám měření času k maximalizaci nárůstu svalů?

48 **POSILOVÁNÍ & HLADINA TESTOSTERONU**

Jak fyzická aktivita ovlivní hladinu tohoto hormonu?

52 **BUDUJ HMOTU**

Mají svaly paměť? Nejenom provedené výzkumy, ale i zkušenosti sportovců ukazují jednoznačně na kladnou odpověď.

54 **ŽIVOTNÍ BOJ VLASTY KALAŠE**

Trofeje ze soutěží, nablýskané poháry a medaile jsou bezpochyby důležitou součástí života každého sportovce. Současně ale všichni víme, že přijdou chvíle, kdy soutěžní výsledky naprosto ztrácí význam.

56 **GABRIELA LINHARTOVÁ: NA NEDOSTATKY PLATÍ TVRDÁ DŘINA**

Profesionálka kategorie bodyfitness získala na Arnold Classic UK 2022 stříbrnou medaili. Co přivedlo fotbalistku na soutěžní pódia?

59 **OHLÉDNUTÍ ZA EVLS PRAGUE AMATEUR 2022**

27. srpna letošního roku hostil pražský Hilton účastníky a fanoušky prestižní amatérské soutěže federace NPC Worldwide. Nejen o letošním ročníku amatérské EVLS Prague soutěže jsme si povídali s některými jejími účastníky.



71 **VZPOMÍNÁME**

11. srpna 2022 zemřel jeden ze zakladatelů kulturistiky v ČSSR pan Jiří Horký. Připomeňme si ho prostřednictvím vzpomínek jeho dlouholetého kamaráda profesora Karla Tuháčka.



PRAVIDELNÉ RUBRIKY

5 **NAPSALI JSTE NÁM**

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

9 **SVALY MEZI PARAGRAFY**

Oblíbená rubrika prozradí, jak postupovat v případě pracovního úrazu, a zda má majitel fitness centra povinnost poskytovat slevu majitelům ISIC karty.

10 **SKFČR INFORMUJE**

Přečtěte si, co přinesla podzimní sezóna a na jaké akce se můžete ještě letos těšit.

51 **ZE SVĚTA SÍLY**

Ohlédnutí za událostmi v silovém sportu.