

SVĚT KULTURISTIKY

Obsah

E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz



12



22



34



NA OBÁLCE: TOMÁŠ TABAČIAR
FOTO: JOSEF ADLT

12 **TOMÁŠ TABAČIAR: „ZA KAŽDÉHO MLUVÍ VÝSLEDKY!“**

Mezi českými a slovenskými závodníky by Tomáš co do počtu medailí získaných na profesionálních soutěžích v kg do 212 liber těžko hledal konkurenci.

18 **NEJČASTĚJŠÍ CHYBY ZAČÁTEČNÍKŮ**

Příchod nového roku bezpochyby přivedl do fitness center mnoho nových návštěvníků. Z nich nemalá část už v tuhle chvíli necvičí. Vy, co jste vydrželi, si zasloužíte značný obdiv, dávku povzbuzení a pár dobrých rad.

20 **JE MOŽNÉ NAHRADIT BCAA ESENCIÁLNÍMI AMINOKYSELINAMI?**

Představte si, že máte volit mezi dvěma produkty, jeden má na etiketě nápis EAA, druhý BCAA. Po kterém sáhnout, abyste si zajistili dosažení optimálních tréninkových výsledků?

22 **NEJLEPŠÍ CVIKY NA OBJEM BICEPSŮ**

Bicepsy patří ke svalovým partiím, kterým je věnována největší pozornost. Víte, které cviky jsou nejlepší podle vědců a na jaké nedají dopustit samotní sportovci?

30 **SUSHI VE VÝŽIVĚ SPORTOVCE**

Sushi už svou popularitou dávno překonalo hranice rodného Japonska. Najde svoje místo v jídelníčku silových sportovců, respektive dá se obecně považovat za zdravé?

34 **CO DNES DĚLÁ LADISLAV KURČÍK**

Na interview s námi kývl legendární sportovec, který se na soutěžní prkna poprvé postavil už v roce 1985. Jak nahlíží na svůj milovaný sport dnes?

40 **DAN SEVERN – LEGENDA UFC**

Legendární americký sportovec Daniel DeWayne Severn oslaví letos pětadesáté narozeniny. Prosadil se jako amatérský, posléze i profesionální zápasník a vynikal mimo jiné ve smíšených bojových uměních.

42 **JAKUB ČAHA A JEHO SNY, KTERÉ NIKDY NESPÍ**

Poznejte životní příběh závodníka, kterému do života (a nejenom toho sportovního) vstoupila vážná nemoc. Vítězství nad ní je bezpochyby tím nejdůležitějším, s velkou chutí se ale vrátil i k závodní kulturistice.

45 **OHLÉDNUTÍ ZA OLYMPIÍ 2022 OČIMA EVLS TEAMU**

58. ročník soutěže Mr. Olympia už zná svoje vítěze. Fanouškové vzdali hold novému králi a my jsme požádali o interview některé z členů prestižního EVLS Teamu.

52 **MÁ SMYSL VYNECHAT ZE STRAVY LEPEK?**

Bezlepkové šílenství zachvátilo před nedávnem komunitu dietářů a útoky pořádá i na sportovce. Co byste měli vědět, než investujete svoje peníze do stravy, která může zdravému člověku spíše uškodit než prospět.

54 **KALMI MEZZEY: „V KULTURISTICE JSEM NAŠEL VŠECHNO“**

Vyzkoušel řadu sportů, sklidil mnoho úspěchů, ale zakotvil u kulturistiky, která podle něj vyžaduje největší disciplínu, což ho fascinuje.

58 **„PĚKNOU POSTAVU SI MUSÍTE VYDRŽÍT,“ ŘÍKÁ PAVEL KUDLÁČEK**

Třiadvacetiletý Pavel už sedmým rokem pravidelně cvičí, má za sebou dvě úspěšné závodní sezóny a řadu zkušeností coby osobní a on-line trenér.

62 **JAK NA DŘEPY**

S metodikou provedení dřepů vás seznámí odborník na slovo vzatý – Libor Hurdálek.

64 **ADAM ŠVEHLA: „JDE MI HLAVNĚ O VÝKON“**

Od kulturistiky se dostal k silovému trojboji a dnes už se zaměřuje hlavně na mrtvý tah.

66 **Z GARÁŽE ROVNOU MEZI PROFÍKY...**

...putovala PETRA VACKOVÁ, které raketový start v kategorii bodyfitness vynesl v loňském roce profi kartu.

PRAVIDELNÉ RUBRIKY

5 **Z DOMÁCÍ SCÉNY**

Na slavnostním otevření fitness centra GEORGE'S FITNESS v pražských Ďáblicích se sešla řada významných osobností.

7 **SVALY MEZI PARAGRAFY**

Oblíbená rubrika prozradí, jak je to s rozdílem cen při placení hotově a kartou a zda je provozovatel fitka povinen zajistit parkování pro invalidy.

8 **ANTI-AGING**

Existují látky, které prokazatelně pomohou zpomalit stárnutí a vytvoří tak podmínky pro vysokou kvalitu života až do pokročilého věku?

10 **DO FORMY**

Palatinóza – váš spojenec na cestě k úspěchu. Zjistěte si víc o cenné složce účinných suplementů.

57 **SKFČR INFORMUJE**

Přečtěte si, na jaké akce se můžete těšit v příštím roce.

60 **FČST INFORMUJE**

Novinky z Federace českého silového trojboje.

70 **ZEPTĚJTE SE**

Pokud chcete vědět, jak dosáhnout optimálních výsledků, ptejte se toho, kdo ví, jak cvičit i jíst, a umí svoje vědomosti předávat.