

svět KULTURISTIKY

Obsah

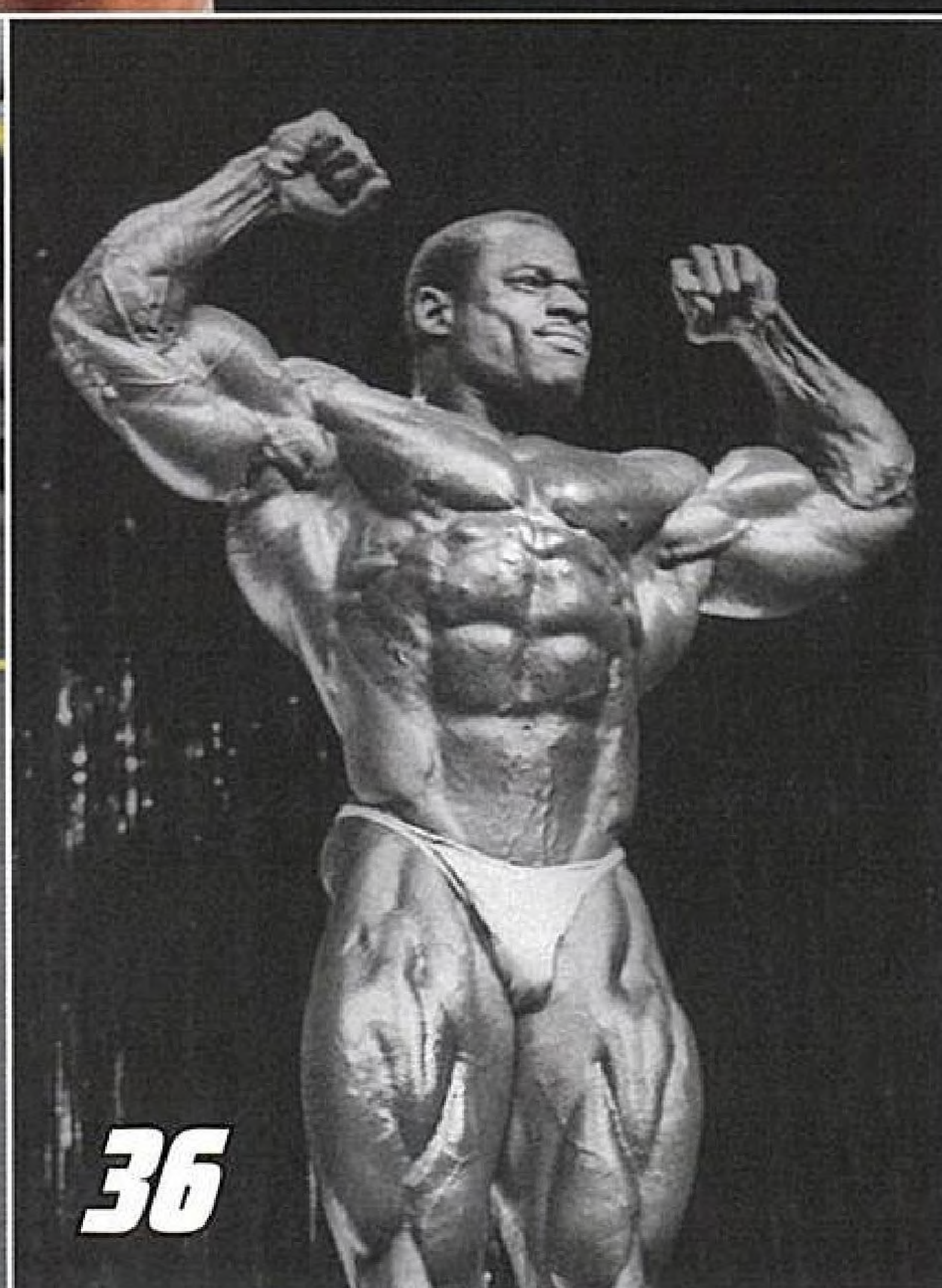
E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz



12



22



36

NA OBÁLCE: JAROSLAV GIRGOŠKO
FOTO: JOSEF ADLT VE FITNESS CITY PLZEŇ



12 „KDYŽ SELHÁVÁ MOTIVACE, NASTUPUJE DISCIPLÍNA,“ JAROSLAV GIRGOŠKO

Nejen o (ne)splněných snech jsme si povídali s profesionálním závodníkem kategorie Men's Physique.

16 PRYČ S JARNÍ ÚNAVOU

Cesta na stupně vítězství v boji s chronickou únavou není nijak jednoduchá. Když ale máte po ruce správné zbraně a účinné pomocníky, medailové umístění vás nemůže minout.

22 NEJLEPŠÍ CVIKY NA HRUDNÍK

Jsme tady s dalším dílem „Nejlepší cviky na...“, který staví na výsledcích vědeckých studií v kombinaci s osobními zkušenostmi sportovců.

30 KUŘECÍ NEBO HOVĚZÍ?

Tohle není jednoduchá volba. Správná odpověď totiž záleží na mnoha faktorech a v podstatě nelze jednoznačně určit vítěze. Nejlepší bude, když se o obou zúčastněných dozvíte pár důležitých věcí.

35 UVAŘTE SI S HONZOU TURKEM DOBRÉ KUŘE Z KLATOV

Zapomeňte na nudné kombinace kuřecího s rýží, Honza Turek pro vás připravil něco mnohem lepšího. V tomto čísle si pochutnáte na kuřecích tortillách.

36 CO DNES DĚLÁ VINCE TAYLOR?

Na rozhovor s námi kývnul jeden z nejlepších kulturistů této planety, pětinasobný Masters Olympia a král pózingu.

40 **STIPE MIOCIC NEJEN O PLÁNOVANÉM SOUBOJI S JONESEM**

Přinášíme rozhovor se sportovcem, který je dnes po zásluze považován za nejlepšího UFC fightera v těžké váze.

42 **POSILOVACÍ TRÉNINK V DĚTSKÉM VĚKU**

Kdy vzít poprvé do ruky činku, jak často cvičit a z jakých cviků sestavit posilovací trénink dospívajícím?

46 **ZASLOUŽENÝ ODPOČINEK PRO LÝTKA A CHODIDLA**

Chodidla a lýtkové svaly jsou v rámci každodenních aktivit značně zatěžované. Pokud vám pak mají být oporou během náročného tréninku, naučte se je správně uvolnit a zrelaxovat.

48 **JAK SE VYHNOUT ZRANĚNÍ**

Posilovací trénink má spoustu kladných stránek. Ale i tady narazíte na negativa. Mezi ně patří zranění.

50 **SKRYTÁ IDENTITA HAMSTRINGŮ**

Tahle často přehlížená partie si zaslouží svou dávku pozornosti, prozradíme vám, jak trénink sestavit a kdy se těšit na kvalitní výsledky.

56 **CESTA DO HLUBIN ZÁDOVÝCH SVALŮ**

Záda jsou tvořena nejrozsáhlejší skupinou svalů horní poloviny těla. Hodně se mluví o objemu i tvaru, jakou roli ale hraje hloubka?

62 **LIBOR HURDÁLEK**

S oblibou říká: „Rekordy a tituly jsou jen vedlejší produkt, důležitá je cesta k nim“. O rozhovor jsme tentokrát požádali dlouholetého prezidenta FČST, člověka, pro něhož je sport nedílnou součástí života.

66 **„RÁDA SI DÁVÁM CÍLE,“ PROZRADILA OLGA PRÁZOVÁ**

Miluje cestování, jízdu na motorce, psy a týmové sporty. Na svém kontě má ale mimo jiné taky několik úspěšných startů v kategorii wellness.



PRAVIDELNÉ RUBRIKY

5 **NAPSALI JSTE NÁM**

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

6 **CO SE CHYSTÁ**

Člen EVLS týmu Martin Kolář o novém projektu společnosti EVLS a SCITEC Nutrition.

8 **DO FORMY**

Hledáme odpověď na otázku, jak intenzita tréninku ovlivní spalování tuků.

10 **ČSNS INFORMUJE**

Pozvánka na akce pořádané Českou společností pro přírodní sport.

11 **SVALY MEZI PARAGRAFY**

Oblíbená rubrika prozradí, jak je to s nárokem na slevu pro držitele průkazu ZTP a zda jako majitel svého domácího fitka odpovídáte za případná zranění kamarádů, kteří si k vám přišli zacvičit.

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.