

svět KULTURISTIKY

Obsah

E-mail: redakce@svetkulturstiky.cz

ANDRÉS SORIANO
PHOTO

12



30

NA OBÁLCE: PATRIK HERČÍK / OUTFIT: MNX SPORTSWEAR
FOTO: HANNA LOBACH

12 PLÁNY, ÚSPĚCHY A PŘEKVAPENÍ POD KŘÍDLY EVLS

Společnost EVLS Prague letos přichází nejenom s prestižní soutěží v podobě oblíbeného EVLS víkendu. Má pro vás celou řadu novinek a vyzpovídali jsme i některé členy legendárního EVLS teamu.

18 POLOHA CHODIDEL VS. AKTIVACE LÝTEK

Jste schopni během cvičení procítit ty správné oblasti lýtek? Máte dostatečné znalosti anatomie na to, abyste mohli trénink vyladit až do detailů?

20 NEJLEPŠÍ CVIKY NA OBJEM TRICEPSŮ

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

28 TOMÁŠ KAŠPAR O PERSKÉM ZÁLIVU A BUDOVÁNÍ NOVÉ KOMFORTNÍ ZÓNY

Těžko byste u nás hledali zkušenějšího závodníka. Tomáš závodí bezmála třicet let a za sebou má celkem 48 profesionálních startů. A protože si je vědom skutečnosti, že kvalitní podmínky na přípravu musí kulturista často hledat za hranicemi své rodné země, přesídlil na Střední východ.

30 HLEDÁNÍ IDEÁLNÍHO PARTÁKA

Jestli můžete se 100% jistotou říct, že máte senzačního tréninkového partáka, tak máte skoro vyhráno. Takový parták je vzácnost.

34 PETR POLÁK A JEHO DIETA ZA SEVERNÍM POLÁRNÍM KRUHEM

Co prozradil úspěšný závodník o svojí netradiční předsoutěžní přípravě ve více než netradičních podmínkách?

37 PETR ŠIDLO: „SPORT MI POMÁHÁ DRŽET NEMOC POD KONTROLOU!“

Jak vypadá život kulturisty, kterému sekunduje diagnóza roztroušené sklerózy?

40 GEORGES ST. PIERRE: „NEJDE JEN O TVRDÝ TRÉNINK, CVIČIT MUSÍTE CHYTŘE!“

Dva a čtyřicetiletý Georges je dnes po právu označován za druhého nejlepšího zápasníka MMA.

42 CO JE PRAVDY NA TOM, ŽE MLÉKO ZPŮSOBUJE ZÁNĚTY?

Stojí za špatnou pověstí mléka vědecky ověřené důkazy?

43 KAPSAICIN POMŮŽE NEJENOM SE SPALOVÁNÍM TUKŮ

Hodně se mluví o schopnosti kapsaicinu podpořit odbourávání tuků, jaké další účinky – zajímavé pro sportovce – nabízí?

44 LIBOR ŠKOPEK – ZA ZÁVODĚNÍ NA ZKOUŠKU SE ZRODILA ÚSPĚŠNÁ KARIÉRA

První start a hned první místo plus titul absolutního vítěze, tomu se říká zahájení sportovní kariéry.

48 HIIT A SPALOVÁNÍ TUKŮ

Víte, jak nakopnout metabolismus pomocí intervalového tréninku s vysokou intenzitou a podpořit tak spalování tuků?

52 KDYŽ SNAHA O DOKONALOU FORMU ZAJDE PŘÍLIŠ DALEKO...

Kam až jste ochotni zajít a jaké oběti položit na oltář toho, co ve vašich očích ztělesňuje fyzická dokonalost?

56 JAK SE VEČER PŘIPRAVIT NA RANNÍ TRÉNINK

Potřebujete svůj trénink zvládnout hned po ránu, než vás pohltní starosti všedního dne? A víte, jak se na takový výkon správně připravit?

58 JAK ČASTO BYSTE SE MĚLI VÁŽIT?

Tak často, aby to pro vás bylo přínosné a ne obtěžující. Co to ale v praxi znamená?

62 KRISTÝNA KOHOUTOVÁ A JEJÍ DVA SVĚTY

Jeden den dohlíží na pacienta na operačním sále a hned vzápětí exceluje v silovém trojboji. Kristýna patří k lidem, kterým „jeden svět nestačí“.

66 TEREZA ŽIŠKOVÁ – Z GYMNASTICKÉHO DRESU DO PLAVEK

Z celkem devíti startů má šest medailí a tím výčet úspěchů rozhodně nekončí. Talentovaná závodnice ještě zdaleka nenaplnila svůj potenciál.

PRAVIDELNÉ RUBRIKY

6 NAPSALI JSTE NÁM

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

8 SVALY MEZI PARAGRAFY

Oblíbená rubrika prozradí, jak je to s odkupem pozemku před fitness centrem a jestli je majitel fitka povinen přijímat platby v EUR.

9 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 kuřecí sekané s vejcem a štouchaným bramborem.

10 ČSNS INFORMUJE

Pozvánka na akce pořádané Českou společností pro naturální sport a informace o těch, které již proběhly.

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.