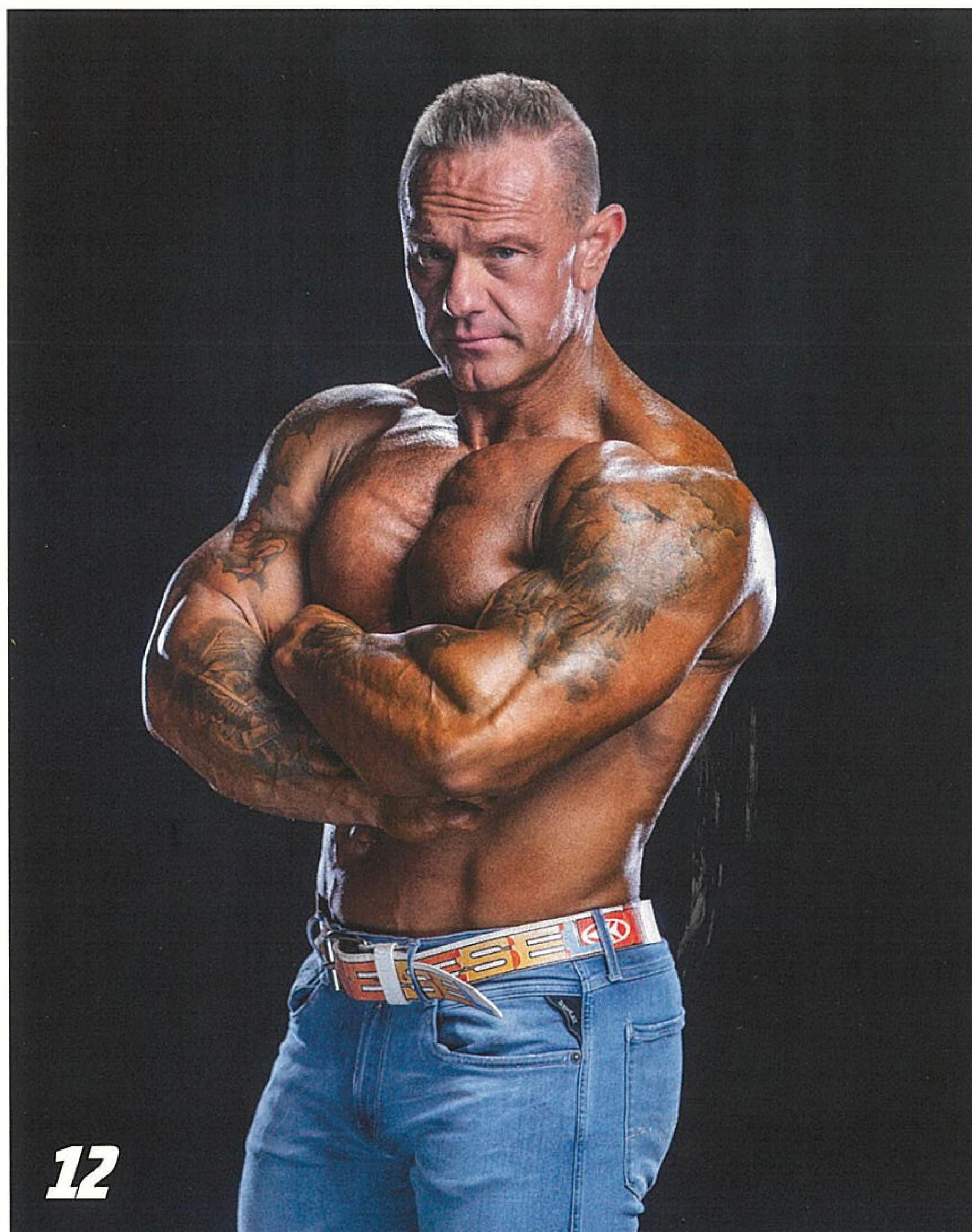


# SVĚT KULTURISTIKY

# Obsah

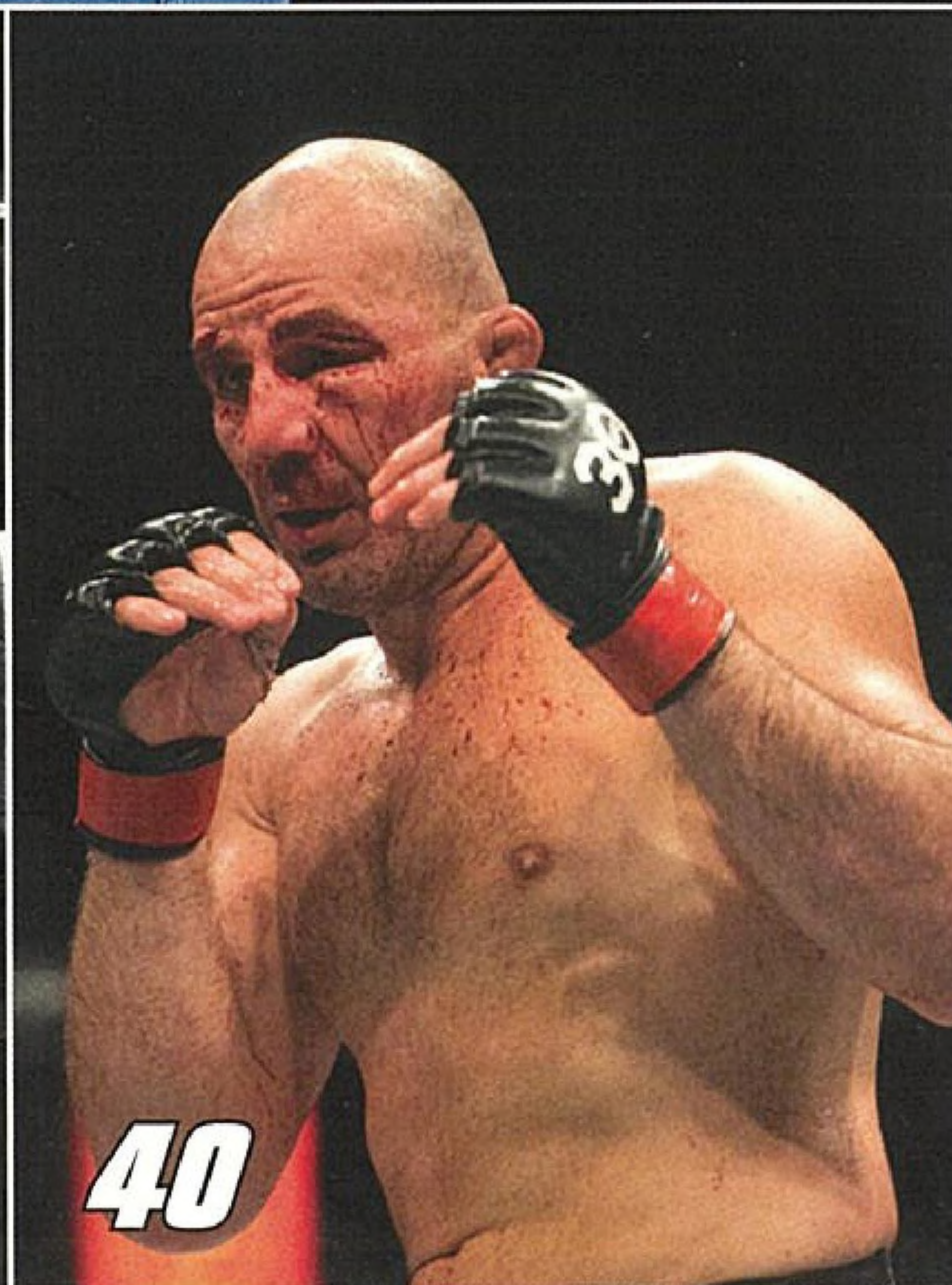
E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz



12



32



40

NA OBÁLCE: DAVID BEDNÁŘ  
FOTO: JOSEF ADLT



## 12 DAVID BEDNÁŘ: „ZÁKLADEM ÚSPĚCHU JE ZDRAVÍ“

Rozhovor nejen o sportovní kariéře poskytl našemu časopisu závodník, který se letos chystá startovat na amatérské Olympii.

## 20 NEJLEPŠÍ CVIKY NA OBJEM NOHOU

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

## 28 PRAVIDLA SPORTOVNÍ VÝŽIVY

Začne to návštěvami fitka, pak přijdou první výsledky, velká radost, obrovská motivace a vzápětí cosi šlápne na brzdu vašeho progresu... Bez vhodné stravy to prostě nejde.

## 32 JAK BUDOVAL KVALITNÍ SVALOVOU HMOTU

Vždy je dobré mít na mysli, že ručička váhy není jediným pádným ukazatelem vašich tréninkových úspěchů. Vždycky by měl následovat pohled do zrcadla.

## 38 CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O KALORIÍCH?

Obvykle k nim přistupujete jako k něčemu veskrze známému, počítáte je, přijímáte a spalujete. Jak moc dobře ale kalorie znáte?

## 40 GLOVER TEIXEIRA – Z BRAZILSKÉHO SLAMU MEZI NEJLEPŠÍ BOJOVNÍKY UPC

Legendárního brazilského bojovníka MMA jsme zastihli v jeho domovském gyму v americkém Connecticutu, kde se usídlil poté, co se ve svých dvaceti letech vydal za lepším životem do Spojených států.

**42 RADIM ŘEZÁČ: „NA ZÁVODY SI JDU PRO PRIZE MONEY“**

Jméno Radima Řezáče rezonuje poslední roky na české závodní scéně mezi klasickými kulturisty především díky skvělé připravenosti a prezentaci.

**46 JAK VLÁKNINA OVLIVŇUJE BUDOVÁNÍ SVALŮ**

Bílkoviny jsou jejich základními stavební prvky, sacharidy jim poskytují potřebnou energii na práci a růst, jakou roli ale ve výstavbě svalové hmoty může sehrát vláknina?

**48 MÝTY O BOLESTECH ZAD**

Svět se zrychlil, ale lidstvo paradoxně zlenivělo. A právě sedavý způsob života je hlavní příčinou bolestí zad, které dnes patří k nejrozšířenějším zdravotním obtížím pohybové soustavy.

**50 CHYBY PŘI PROVÁDĚNÍ KLIKŮ...A JAK SE JIM VYHNOUT**

Umíte tenhle tradiční a stále velmi přínosný cvik správně provést?

**52 CO JSTE O ARNOLDOVI NEVĚDĚLI...**

Ačkoliv to na první pohled vypadá, že fanoušci a historikové zmapovali každou vteřinu jeho života, třeba na následujících stránkách objevíte informaci, kterou jste o jedné z největších osobností 20. století zatím nevěděli.

**56 O PŘÍSTUPU K TRÉNINKOVÉ JEDNOTCE**

Pokud do svého kulturistického snažení více zapojíte vědomí, máte šanci výrazně obohatit trénink na každé úrovni.

**62 ALEXANDR POPA – Z BĚŽECKÉ DRÁHY NA BENCHOVOU LAVICI**

Říká se, že štěstí a úspěchu musí jít člověk naproti. Alex si řadu úspěchů v dorosteneckém a juniorském věku doslova vyběhal, aby posléze zakotvil u disciplíny poněkud více silové.

**66 PETRA JUSKOVÁ SPOJILA CROSSFIT S FITNESSEM**

Sedmačtyřicetiletá Petra je aktivní a velmi úspěšnou závodnicí v naturální kulturistice a crossfitu.



## PRAVIDELNÉ RUBRIKY

**5 NAPSALI JSTE NÁM**

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

**8 SVALY MEZI PARAGRAFY**

Oblíbená rubrika prozradí, jak je to se zřízením dětského koutku ve fitku a s dodržováním otvírací doby.

**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 kuřecím Chilli con carne.

**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.