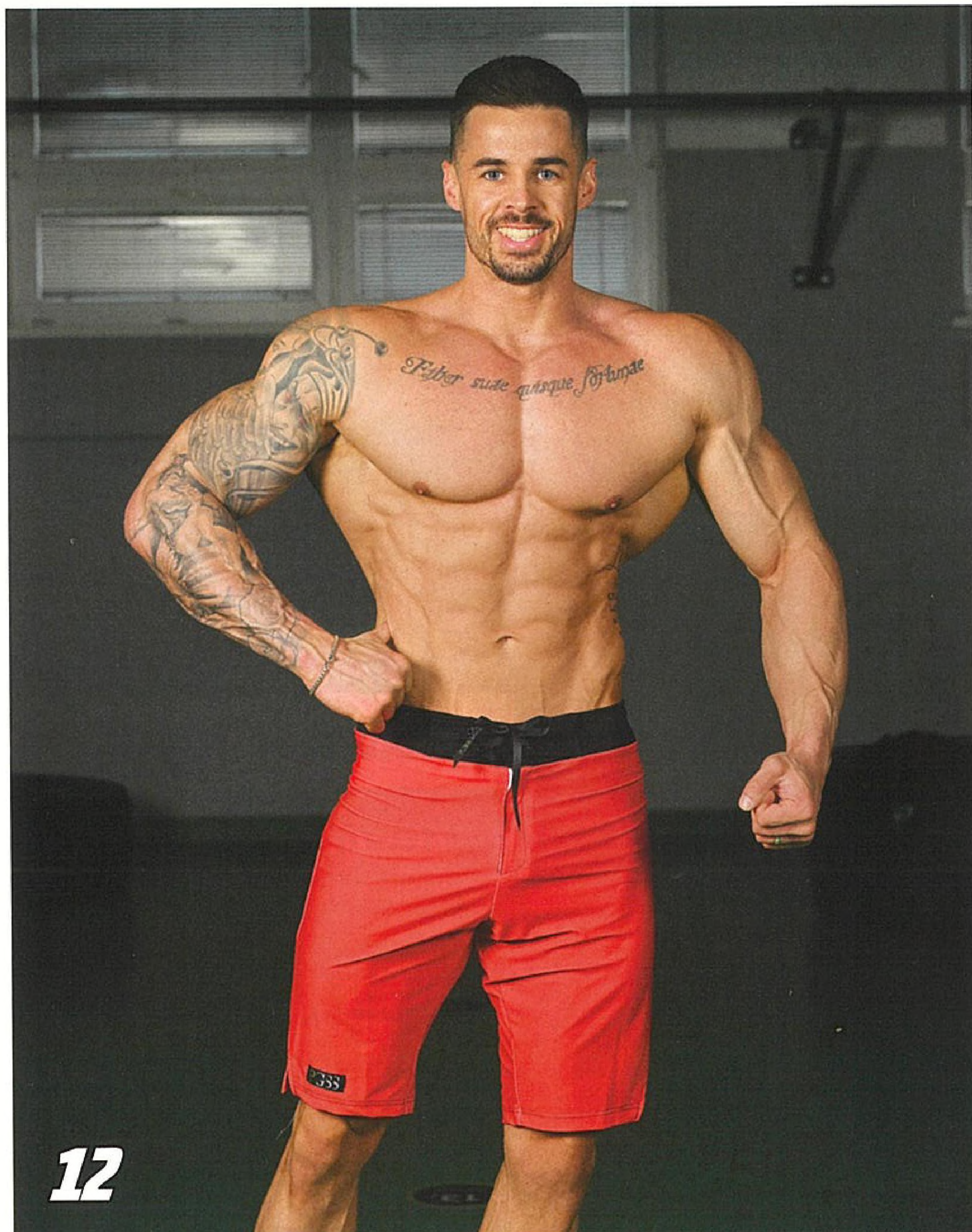


SVĚT KULTURISTIKY

Obsah

E-mail: redakce@svetkulturstiky.cz



12



32



34



NA OBÁLCE: LIBOR ŠKOPEK
FOTO: MATĚJ TKÁČ

8 EVLS PRAGUE 2023

Soutěž, která se opět zapsala do historie kulturistiky, a neváhá vytvářet její budoucnost.

12 LIBOR ŠKOPEK A JEHO SEZÓNA SPLNĚNÝCH SNŮ

Jeden z našich nejúspěšnějších reprezentantů v kategorii Physique má za sebou neuvěřitelně vydařenou soutěžní sezónu.

18 NEJLEPŠÍ CVIKY NA OBJEM ZAD

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

26 POTRÉNINKOVÉ JÍDLO

V rámci rubriky MŮJ NÁZOR vyzpovídal Petr Polák několik našich úspěšných závodníků.

29 BÍLKOVINY – JAK JE OPTIMÁLNĚ VYUŽÍT

Co se děje s bílkovinami v našem těle, jak můžeme jejich správné zpracování podpořit?

32 „JSEM PRODUKTIVNĚJŠÍ A ŠTĚSTNĚJŠÍ,“ ŘÍKÁ MARINA MOCANU

Úspěšné sezóně závodnice v kategorii bikini předcházely poměrně zásadní životní změny.

34 EVLS NA OLYMPII

Na prestižním Olympia Weekendu nemohl EVLS team rozhodně chybět.

36 **BUDUJTE VZTAH MEZI SVALEM A MYSLÍ**

Jde o vazbu velmi křehkou a obrovsky důležitou. Jakmile si uvědomíte její význam, otevře se před vámi cesta ke skvělým výsledkům.

40 **„KAŽDÝ ZÁPAS JE PRO MĚ STĚŽEJNÍ,“ ŘÍKÁ JIŘÍ PROCHÁZKA**

Rozhovor nejen o listopadovém zápasu před vyprodanou Madison Square Garden v New Yorku.

42 **„VĚŘIL JSEM, ŽE NA OLYMPIÁDU PATŘÍM“ – ARTUR OMAROV**

Pětatřicetiletý sportovec původem z Dagestánu bude hájit naše barvy na olympijských hrách v Paříži 2024.

44 **(NE)VÝHODY UNILATERÁLNÍCH CVIKŮ**

Jsou cviky, při nichž aktivujete obě strany těla současně, a pak takové, při kterých můžete procvičit každou zvlášť – tzn. cviky unilaterální. Jaký je jejich přínos?

46 **DANIEL BOŽEK – 10 KG SVALŮ ZA 9 MĚSÍCŮ**

Talentovaného juniorského závodníka zpovídal Petr Polák.

50 **ŽENY ŠAMPIONŮ**

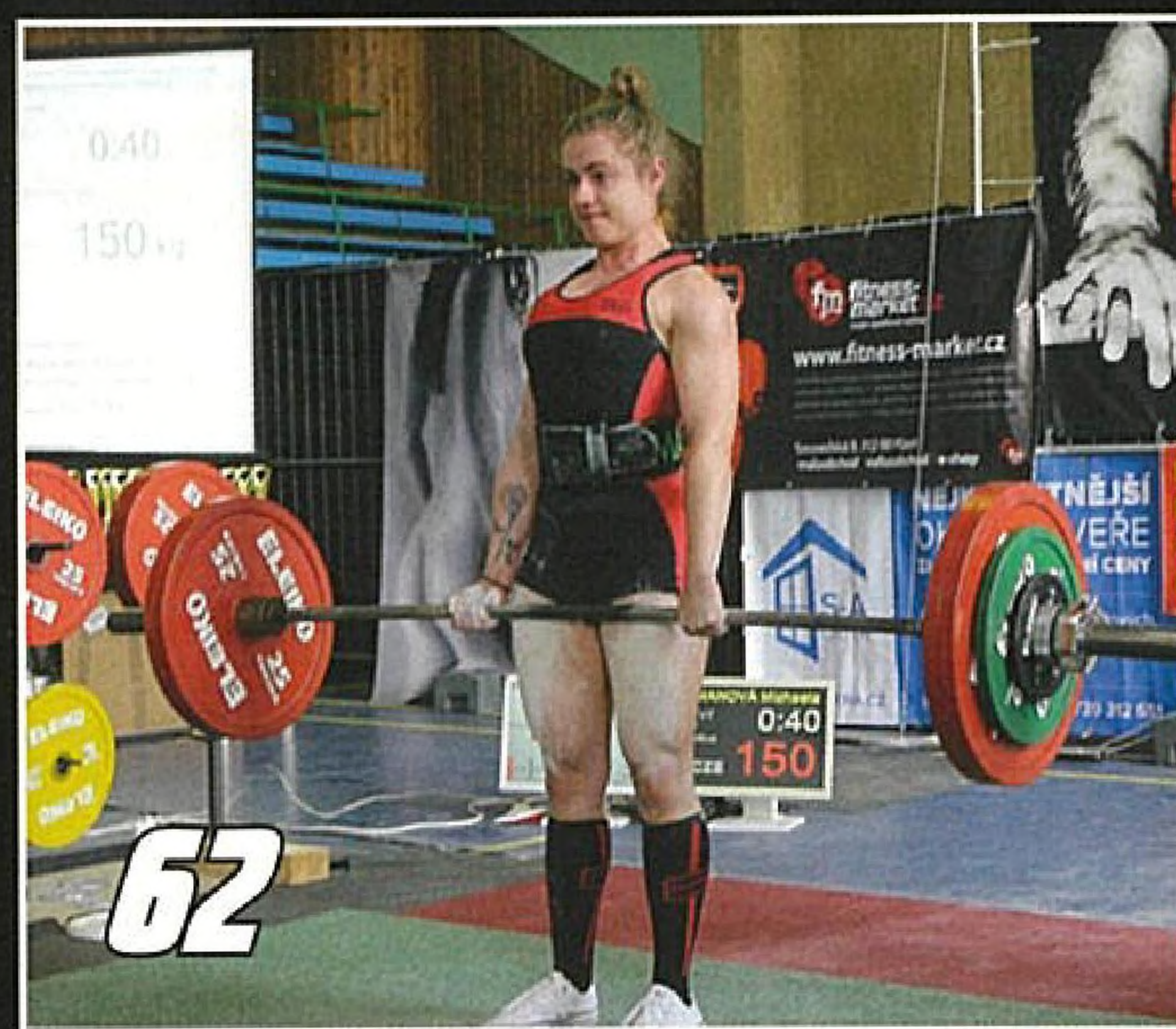
Říká se, že za každým úspěšným mužem stojí silná žena. A platí to i v kulturistice. Rozhodli jsme se některé z nich oslovit. Ne náhodou se tou první stala MONIKA TURKOVÁ.

54 **JAROMÍR JANEČKA – „NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE DŘINA V POSILOVNĚ A SEBEKÁŽEŇ V KUCHYNI!“**

Všestranný sportovec závodí už řadu let po záštitou federace ICN.

58 **MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY V MRTVÉM TAHU 2023**

I tento ročník populární soutěže konané každoročně ve Vrchlabí se nesl v duchu velkého zájmu jak závodníků, tak diváků.



62 **„NEJVÍC BOLÍ DŘEP,“ ŘÍKÁ MICHAELA ZEMANOVÁ**

Bylo jí patnáct, když přišla poprvé do fitness centra. A jak sama přiznává: „Hned jsem věděla, že tam nejsem naposledy!“

66 **VERONIKA ZEMANOVÁ (NEJEN) O PROMĚNÁCH SVÉHO TĚLA**

V rozhovoru s jednou z nejproduktivnějších českých závodnic zmapujeme její kariéru, těhotenství a padnout samozřejmě musí i otázka, kdy se plánuje na stage vrátit.

PRAVIDELNÉ RUBRIKY

5 **NAPSALI JSTE NÁM**

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

7 **UVAŘTE SI S HONZOU TURKEM DOBŘE KUŘE Z KLATOV**

Zapomeňte na nudné kombinace kuřecího s rýží, Honza Turek pro vás připravil něco mnohem lepšího. V tomto čísle si pochutnáte na zapékaných bramborách se šunkou.

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 **ZEPTEJTE SE**

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