

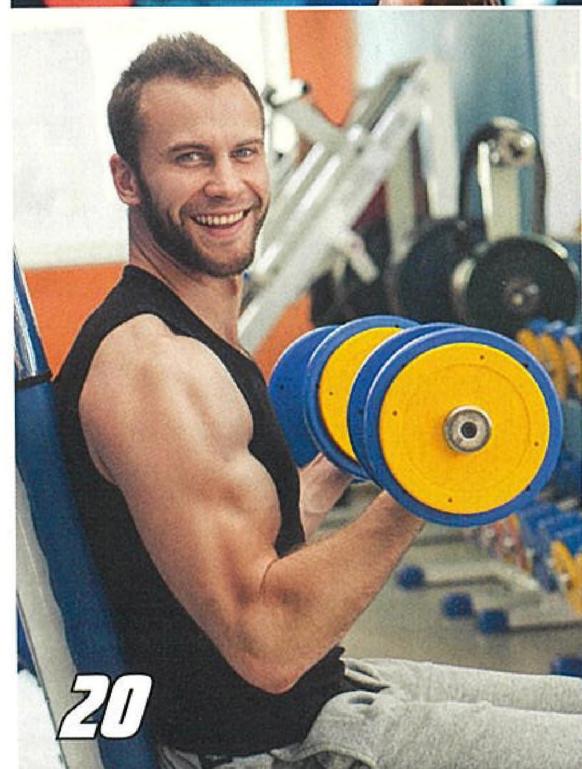
SVĚT KULTURISTIKY

Obsah

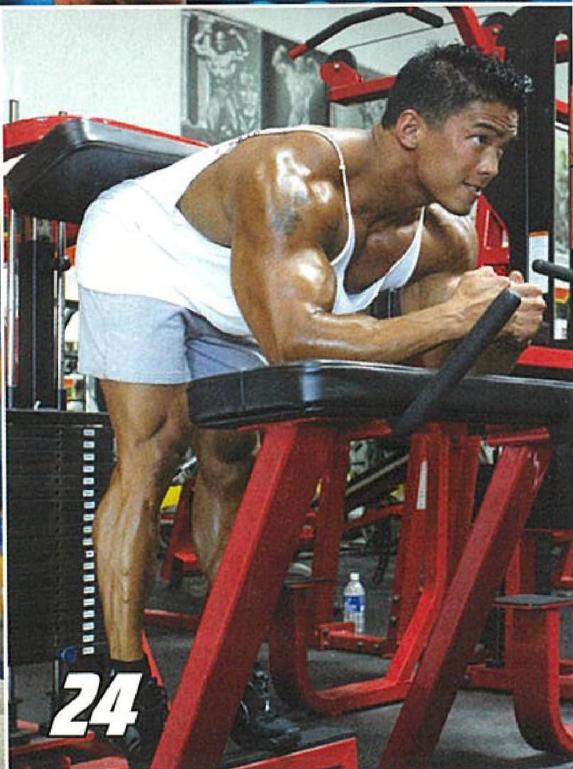
E-mail: redakce@svetkulturstiky.cz



12



20



24

NA OBÁLCE: JIŘÍ PROCHÁZKA
FOTO: OSKAR BORAL PHOTOGRAPHY



12 JIŘÍ PROCHÁZKA – MUŽ, KTERÝ NIKDY NIC NEVZDAL

...a i díky tomu je dnes tam, kde je. Mimo jiné na obálce našeho časopisu, v super formě, s vynikajícími sportovními výsledky v kapse a velkými plány do budoucna v hlavě.

20 JAK SESTAVIT TRÉNINK PRO ZAČÁTEČNÍKA

...aby ho bavil, přinesl výsledky a neomrzal se.

24 SVALY, KTERÉ V TRÉNINKU OBTÍŽNĚ HLEDÁJÍ SVÉ MÍSTO

Některé svalové partie bývá obtížné zařadit do tréninkového programu. Nikam nepasují, obtížně se párují s jinými svaly a zůstávají – tak říkajíc – na ocet.

29 VÝŽIVA VS. TĚLESNÝ TYP

Ideální jídelníček je ten, který máte sestavený „na tělo“. Do jaké míry se vyplatí přitom zohledňovat tzv. tělesný typ?

33 JAK A PROČ PROVÁDĚT ANGLIČÁKY

Není moc cviků, kterým přezdívka „zabiják“ sedne tak jako právě angličákům.

36 SEDMERO RAD, NEŽ ZAČNETE CVIČIT

Tady je pár dobrých rad, které vám dost možná pomohou na cestě za pevným zdravím, super formou a dobrým pocitem ze sebe sama.

40 **ALEX PEREIRA**

Jako dítě chtěl být doktorem nebo právníkem, dnes exceluje v kleci. Sedmatřicetiletý brazilský bojovník prestižní federace UFC začínal jako kickboxer.

42 **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. Tentokrát to bude NIKOLA BERAN.

46 **TAJEMSTVÍ MOHUTNÝCH BICEPSŮ**

Kdo by nestál o bicepsy deroucí se ven z přiléhavého trička! Tohle je partie, která dokáže pěkně zamotat hlavu, když přemýšlíte, jak sestavit trénink, aby byl co nejefektivnější.

52 **BOŘÍME MÝTY**

Jsou všude kolem nás, často podávané tak erudovaně, že jim uvěří i zkušený sportovec. Řeč bude o tréninkových mýtech a o tom, jak s nimi jednou pro vždy zatočit.

56 **NIKOL VITAMVÁSOVÁ EXCELUJE V POLE DANCE I NA FITNESS SOUTĚŽÍCH**

Nejenom o tanci na tyči jsme si povídali s talentovanou sportovkyní, tanečnicí a také maminkou...

62 **MR. BICEPS CURL – JIŘÍ DANĚK**

Z prvních závodů přijel s dvěma zlatými a jednou bronzovou medailí, letos se chystá opět zazářit v disciplíně, která si v rámci powerlifterských soutěží zdatně získává svoje místo.



66 **GABRIELA LINHARTOVÁ**

O úspěšné sezóně 2023, roli trenérky a procvičení problémových partií.



PRAVIDELNÉ RUBRIKY

5 **NAPSALI JSTE NÁM**

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

6 **DO FORMY**

Cvičit či necvičit při nachlazení – dává smysl odjet aspoň lehčí trénink nebo si dopřát odpočinek?

7 **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 špízu s grilovanou zeleninou.

8 **ZDRAVÍ**

Co dělat, aby vaší imunitě nedošly síly.

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.