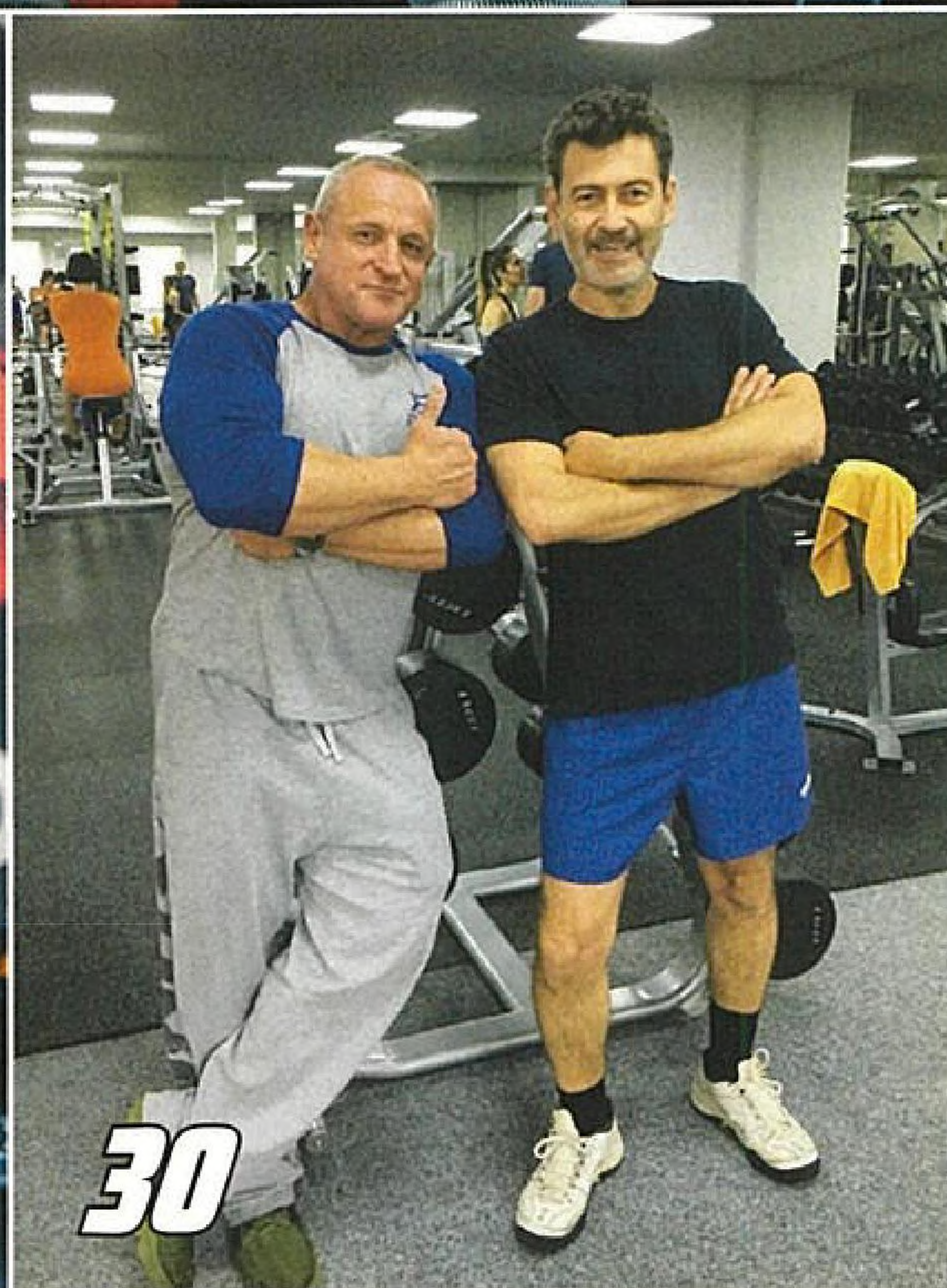


# SVĚT KULTURISTIKY

# Obsah

E-mail: redakce@svetkulturstiky.cz



NA OBÁLCE: MAREK LIKAVČAN  
FOTO: IGOR KOPČEK, EASTLABS



## 10 MAREK LIKAVČAN – KULTURISTIKOU ŽIJE A NA DIETU SE TĚŠÍ

Rozhovor s kulturistou, který během dvou soutěžních sezón získal několik medailí a dvě profesionální karty.

## 16 POTRAVINY, KTERÉ PODPORUJÍ SPALOVÁNÍ TUKŮ

Je možné jíst, tzn. přijímat energii a současně tím stimulovat její výdej?

## 18 MOHOU SUPLEMENTY POTLAČIT HLAD?

V objemové fázi se chuť k jídlu hodí, pak ale přijde předsoutěžní dieta a potlačení apetitu je zničehonic prioritou.

## 20 MŮJ NÁZOR

V oblíbené rubrice vyzpovídal Petr Polák několik našich úspěšných sportovců ohledně jejich spánkového režimu.

## 24 ČERSTVÝ NPC PROFÍK TOMÁŠ HNILICA A JEHO TRÉNINKOVÉ TIPY

S jakými tréninkovými radami přichází závodník, který si letos splnil svůj velký sen?

## 30 PŘEDSTAVUJEME: TRÉNÉRA LADISLAVA KURČÍKA A JEHO SVĚŘENCE

Kdo se připravoval a připravuje pod křídly zkušeného Ládi Kurčíka?

## 34 K ČEMU SLOUŽÍ VARIABILITA TRÉNINKU?

Změna je život, a navíc také základní podmínka efektivního cvičení.

### 36 **TÝM ČESKÝCH ZÁVODNIC NA LONDÝNSKÝCH TURF GAMES**

Olga a Jasmína na chvíli odhodily bikiny a předvedly svou fyzickou kondici mimo jim dobře známou stage.

### 40 **MICHAEL CHANDLER: „VYHRAJU A UVIDÍ TO CELÝ SVĚT“**

Rozhovor nejenom o Chandlerově plánovaném zápase s ikonou MMA Conorem McGregorem.

### 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 VERONIKA BLAHOVSKÁ.

### 46 **3 CVIKY, 6 TÝDNŮ – VÍCE HMOTY A SÍLY**

Zkuste svůj tréninkový program na šest týdnů postavit na třech hlavních cvicích.

### 52 **TIPY NA JEŠTĚ LEPŠÍ TRÉNINK HRUDNÍKU**

Dejte šanci našim méně známým tipům na zkvalitnění aktivace prsních svalů.

### 56 **S JAKUBEM NOVÝM O VÍTĚZNÉM DEBUTU, TRÉNINKOVÉ DŘINĚ A ZKUŠENOSTECH S DIETOU**

Závodí už sedmým rokem a z toho poslední tři patří k nejúspěšnějším sportovcům federace ICN.

### 62 **ADAM VOKÁL O VZTAHU KE CVIČENÍ, POWERBUILDINGU A TEMNÝCH DNECH**

Co odstartovalo kariéru kluka, který v dětství slýchal, že ničeho nedosáhne? Dnes se pyšní sedmi republikovými tituly a je šestinásobným mistrem světa.

### 66 **10 ZNAKŮ ÚSPĚŠNÉ BIKINY PODLE BOGDANY**

Co potřebujete, abyste mohly uspět v kategorii bikiny fitness?



## PRAVIDELNÉ RUBRIKY

### 5 **NAPSALI JSTE NÁM**

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

### 6 **DO FORMY**

Je možné, aby se na suplementové scéně objevila nová látka? Slyšeli jste někdy o paraxantinu?

### 7 **UVAŘTE SI DOBRÉ KUŘE Z KLATOV**

Tentokrát tu pro vás máme recept na kuřecí plátky s pečenou zeleninou.

### 8 **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.