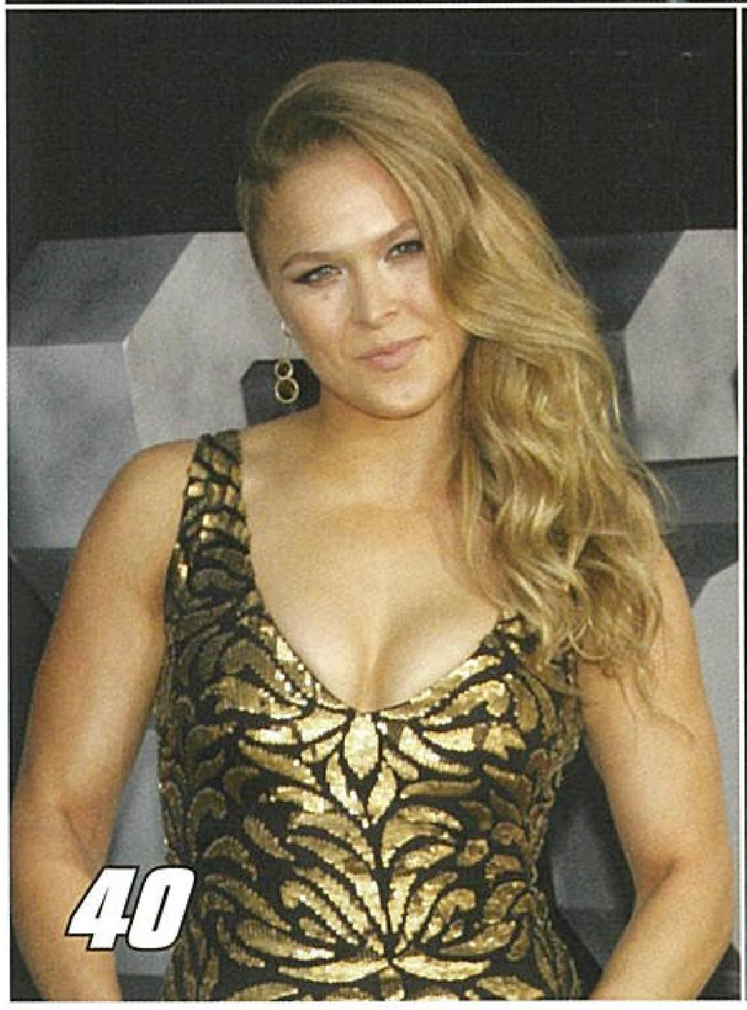
www.svetkulturistiky.cz

SVĚT KULTURISTIKY

obsah

E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz



NA OBÁLCE: SLAVOJ BEDNÁŘ
FOTO: LENS INCEPTIONS

14 30 ZÁVODNÍCH SEZÓN SLAVOJE BEDNÁŘE
Tři dekády disciplíny a tvrdé dřiny – Slavoj Bednář se dnes může pochlubit pravděpodobně nejdelší aktivní soutěžní kariérou v historii světové kulturistiky.

22 LETNÍ JÍDELNÍČEK BEZ ZTRÁTY SVALŮ
Chcete mít formu do plavek a bojíte se o tvrdě vydřenou svalovou hmotu? Praktické tipy na letní stravování bez extrémů.

26 FULL-BODY VS. SPLIT V DOBĚ DOVOLENÝCH
Má v létě smysl změnit trénink?

32 KDYŽ ZAZNÍ SIRÉNA, JÍDLO JDE STRANOU
Hasič Jakub o prioritách mezi činkou a požárem.

36 HOŘÍ TUKY, NEBO PENĚŽENKA
Pravda o spalovačích.

40 RONDA ROUSEY A JEJÍ COMEBACK
Rozhovor s MMA šampionkou UFC

42 JAK SE RODÍ ZÁVODNICE POD VEDENÍM GABRIELY LINHARTOVÉ
Postřehy trenérky, která má mezi svými svěřenci i dorostence a juniory. Rozhovory se závodnicemi.

66 **JAKUB HVOJNÍK VRACÍ KULTURISTICE ELEGANCI ZLATÉ ÉRY**
Na letošních pódiích zaujal závodník, který nápadně připomíná legendárního Franka Zanea.

47 **KARDIO V LÉTĚ – KOLIK JE TAK AKORÁT?**
Kdy kardio aktivity ještě pomáhají a kdy už škodí?

50 **ERIK BOHUSLAV A JEHO CESTA K PROGRESU**
Trojnásobný mistr České republiky otevřeně o svém přístupu k tréninku, důležitosti techniky, procítění svalů i mentálním nastavení.

56 **„KULTURISTIKA MI VÍC DALA, NEŽ VZALA" ŘÍKÁ ROMAN SKLENÁŘ**
Rozhovor se závodníkem federace ICN.

62 **PAVEL ŽIBRITA: VĚK NEHRAJE ROLI, POKUD MÁTE DISCIPLÍNU**
Závodník v bench pressu dokazuje, že i po padesátce můžete posouvat svoje hranice.

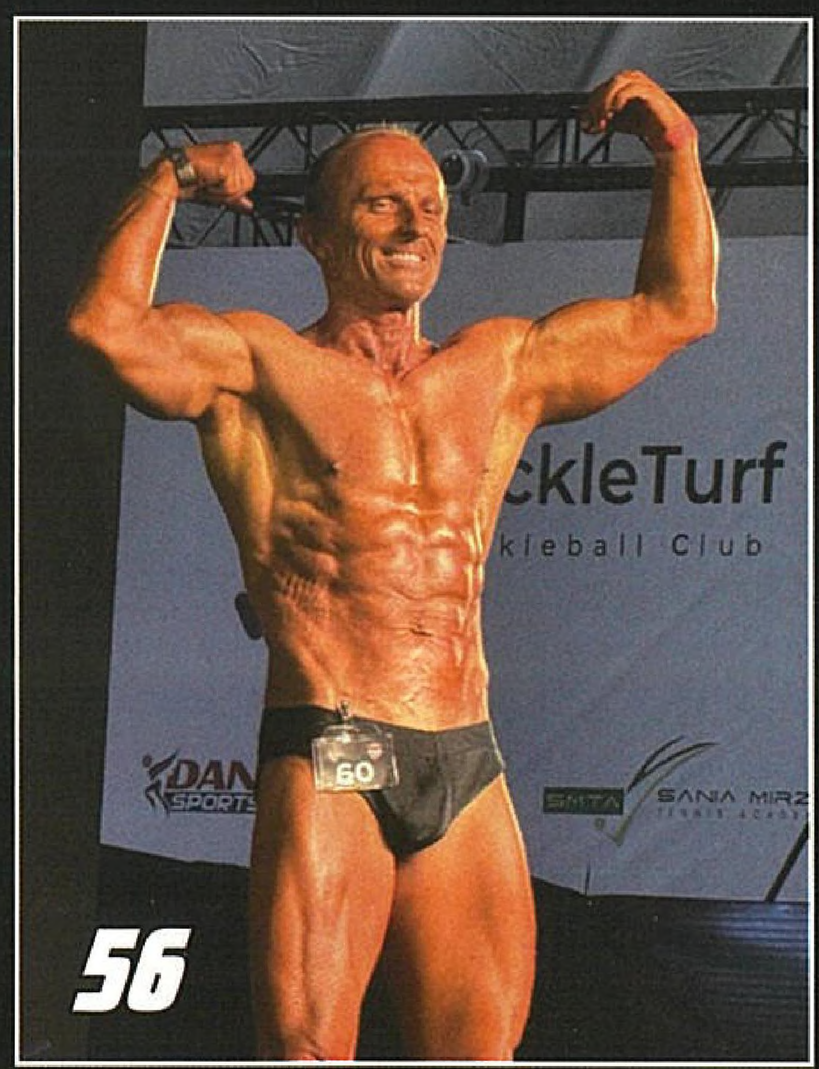
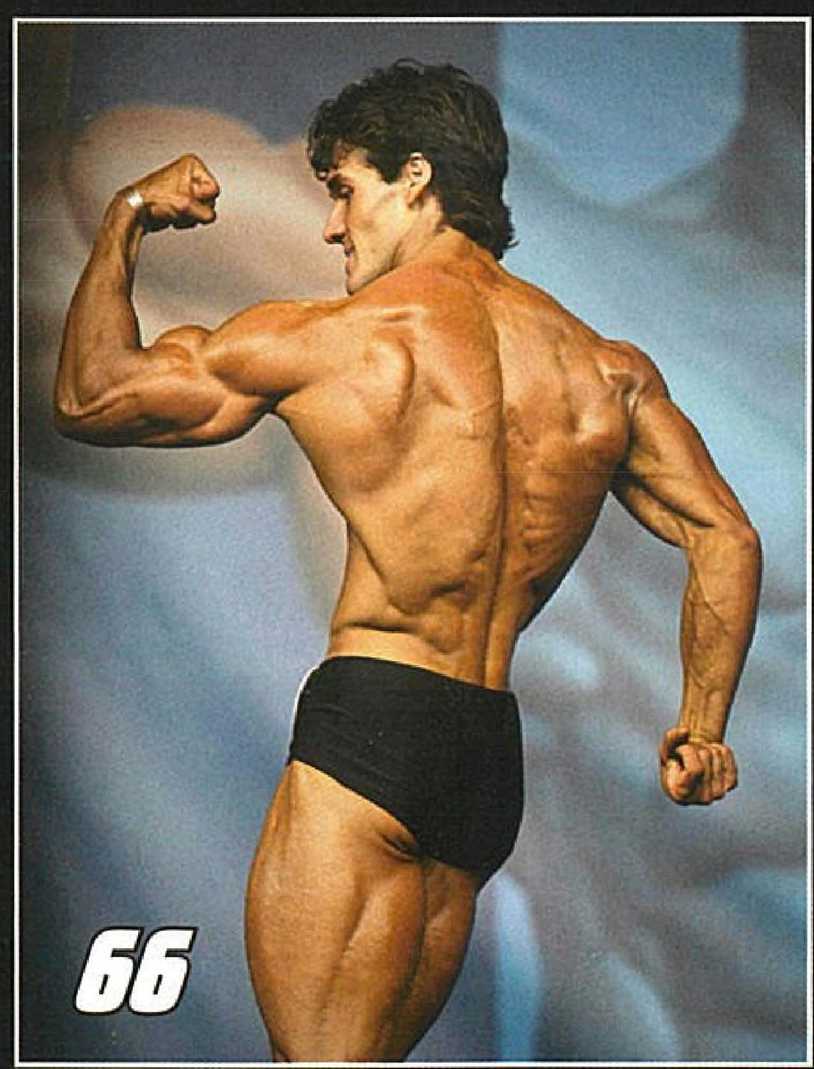
PRAVIDELNÉ RUBRIKY

6 **SLAVNÁ JMÉNA**
Kde se vzaly Andersonovy dřepy?

7 **UVAŘTE SI DOBRÉ KUŘE Z KLATOV**
Tentokrát tu pro vás máme recept na letní gyros bowl s tzatziki.

8 **ČSNKF INFORMUJE**
Pozvánka na akce pořádané Českým svazem naturální kulturistiky a fitness a informace o těch, které již proběhly.

10 **PCA**
Reportáž ze soutěže PCA Trilands.

60 **FČST INFORMUJE**
Novinky z Federace českého silového trojboje.

70 **NEVÍTE SI S NĚČÍM RADY? PTEJTE SE!**
Pokud chcete vědět, jak dosáhnout optimálních výsledků, ptejte se toho, kdo ví, jak cvičit i jíst, a umí svoje vědomosti předávat.