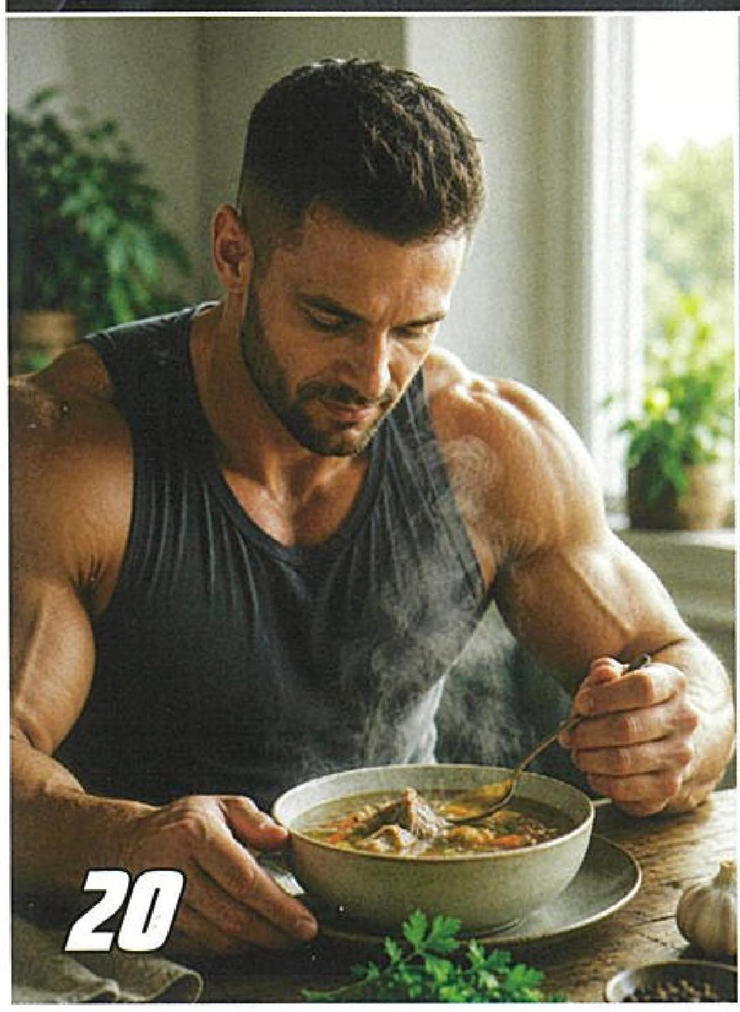
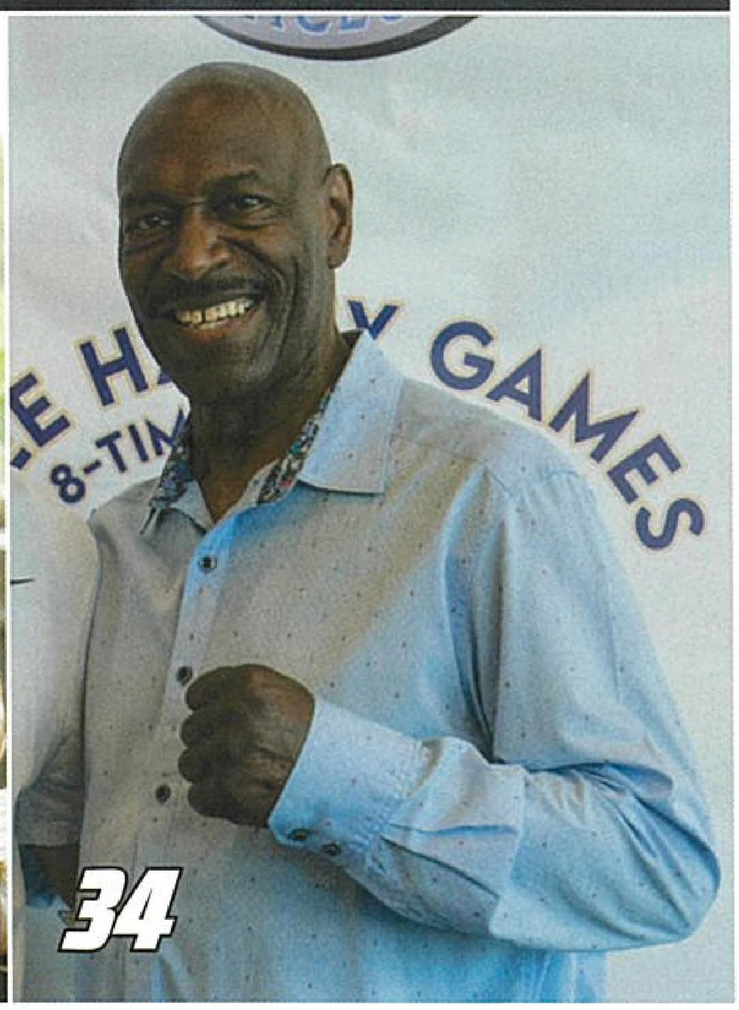
www.svetkulturistiky.cz

SVĚT KULTURISTIKY

obsah

E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz





NA OBÁLCE: RADEK VÍTEK
FOTO: JOSEF ADLT

12 RADEK VÍTEK: V KOMFORTNÍ ZÓNĚ SE VELKÉ VĚCI NERODÍ
Fitness nadšenec, podnikatel, vizionář a příležitostný závodník. Radek patří k lidem, kteří nemají příliš rádi komfortní zónu.

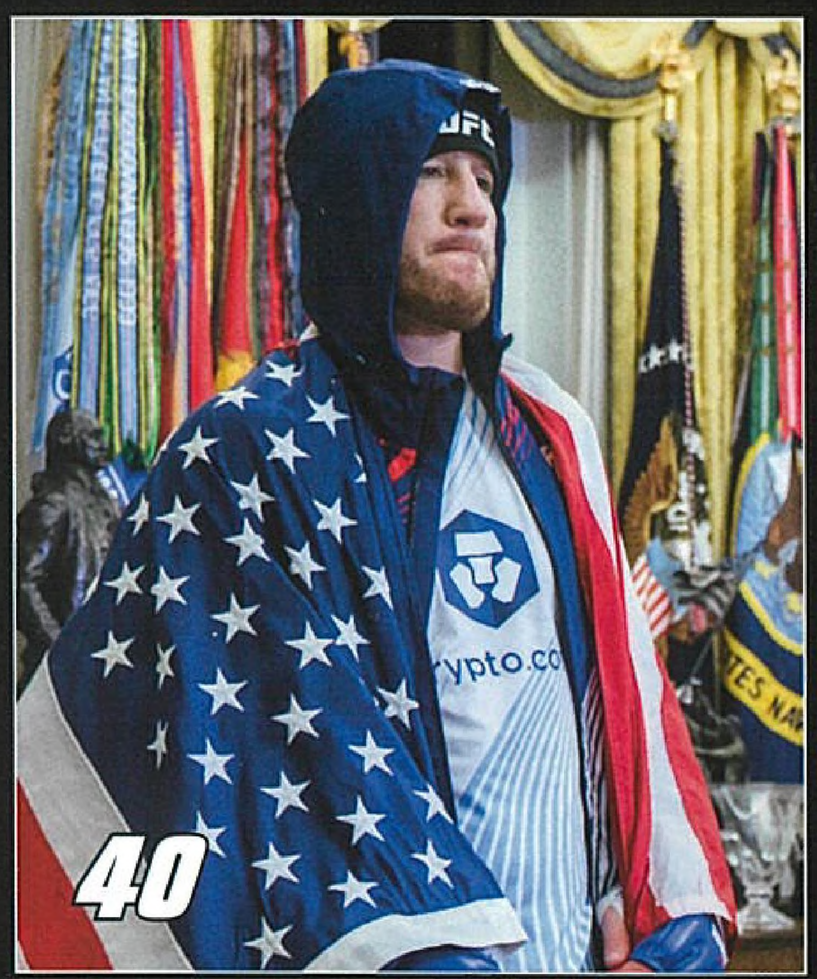
20 JAK STRAVA OVLIVŇUJE REGENERACI ŠLACH A VAZŮ?
Kvalitní jídelníček je při hojení pojivových tkání stejně důležitý jako rehabilitace.

24 KDYŽ JE SILNÝ STŘED, ZESÍLÍ CELÉ TĚLO
Proč už dávno nestačí jen sedy-lehy a plank? Protože na síle středu těla opravdu záleží.

30 KLOUBNÍ VÝŽIVA: OPRAVDU POMÁHÁ, NEBO JEN UDĚLÁ VÍTR V PENĚŽENCE?
Reklamy slibují zázraky, regeneraci chrupavek i návrat k bezbolestnému pohybu. Jaká je ale skutečnost?

34 LEE HANEY: DNEŠNÍ KULTURISTÉ PŘÍLIŠ SPĚCHAJÍ
Osminásobný vítěz soutěže Mr. Olympia Lee Haney patří mezi největší legendy světové kulturistiky.

38 PROČ JE POSEDLOST PŘEDLOKTÍM ZTRÁTOU ČASU
Opravdu vede cesta k mohutným pažím přes nekonečné ohýbání zápěstí?



40 JUSTIN GAETHJE: TĚLO STVOŘENÉ PRO BOJ
Síla, výbušnost, kondice a mentalita jednoho z nejtvrdších bojovníků UFC.

42 OBJEMOVÝ SPECIÁL
Průvodce objemovým tréninkem pro ty, co uvítají 10 kg hmoty navíc.

56 MICHAL ROLÍNEK: VE ŠKOLE PŘÍSNÝ UČITEL, NA PÓDIU EVROPSKÝ MEDAILISTA
Rozhovor se závodníkem federace ICN.

64 DANIELA POLÁKOVÁ SLÝCHALA, ŽE HOLKA BY TENHLE SPORT DĚLAT NEMĚLA.
Dnes patří mezi českou trojbojařskou špičku.

66 AMERICKÝ SEN DAVIDA HRONČOKA
Absolutní vítěz Amateur Olympia mezi profesionální elitou.

PRAVIDELNÉ RUBRIKY

7 UVAŘTE SI DOBRÉ KUŘE Z KLATOV
Tentokrát tu pro vás máme recept na kuřecí prsa s lesními houbami.

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

11 PCA
Federace PCA vás zve...

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.