



- 14 VÍTEŽNÝ DMYTRO HOROBETS**
Neuvěřitelných jednadvacet vítězství má na svém kontě talentovaný ukrajinský závodník kategorie Men's Physique.
- 16 TEENAGER VS. SUPLEMENTACE**
Je vhodné či dokonce nutné, aby dospívající sportovci užívali výživové doplňky? Pokud ano, které vybrat a jakým se naopak raději vyhnout?
- 24 KRUHOVÝ TRÉNINK A SPALOVÁNÍ TUKŮ**
Při kruhovém tréninku spálíte více kalorií než při klasickém kardio cvičení, a přitom vám nezabere zdaleka tolik času.
- 28 KLOUBNÍ VÝŽIVA SILOVÝCH SPORTOVců**
Silový trénink klade zátěž nejen na svalovou hmotu, ale také na měkké pojivové tkáně, tj. například na vazy nebo šlachy. Jaké suplementy byste měli volit pro účinné vyživování kloubů?
- 32 MOHUTNÉ SVALY POTŘEBUJÍ SILNÉ A ZDRAVÉ KLOUBY**
Riziko opotřebení kloubů a narušení chrupavky je u silových sportů značné, minimalizujte ho odpovídajícím tréninkem, vhodnou stravou a suplementací.
- 35 KDY ZAČÍT S PŘEDSOUTĚŽNÍ PŘÍPRAVOU**
S příchodem nové soutěžní sezóny se otázka načasování předsoutěžní přípravy stává velmi aktuální. A pro debutanty zvlášť.

40 **PROMOTÉŘI O SEZÓNĚ MINULÉ I NASTÁVAJÍCÍ**

Za dobře zorganizovanou soutěží vždy stojí člověk nebo skupina lidí, kteří věnovali svůj čas, energii a peníze na to, aby se celá akce mohla uskutečnit ke spokojenosti závodníků i diváků.

46 **PAVEL SZOTKOWSKI**

se na soutěžním pódiu cítí jako ryba ve vodě. Svědčí o tom i jeho neuvěřitelná flexibilita, s jakou volí soutěžní kategorie podle toho, aby vyhovoval váhovým podmínkám a svou formou mohl konkurovat soupeřům.

50 **DEVATERO TIPŮ NA BUDOVÁNÍ SÍLY**

Těžko byste ve fitku našli někoho, koho by nárůst síly nepotěšil. Nemusí to být vaše priorita, ale síla se vždycky hodí, protože pozitivně ovlivní výkonnost i budování svalové hmoty.

55 **CO NA TO TRENÉŘI**

Na úspěchu závodníků mají nemalý podíl jejich trenéři, často se ptáme šampionů na spolupráci s trenérem, ale tentokrát to vezmeme z druhé strany.

60 **ANTON „TONY“ PODŠKUBKA**

Pojďme nahlédnout do života výjimečné osobnosti kulturistiky a silových sportů.



64 **VERONIKA VOJTÍŠKOVÁ NA CESTĚ ZA SVÝM SNEM**

Když v patnácti začala chodit do fitka, vůbec nepřemýšlela o tom, že by někdy závodila, dnes patří k našim úspěšným reprezentantkám.

68 **TRÉNINK RAMEN SE SABINE SIMITSOPOULOS**

Snaží se hledat rovnováhu mezi ženskostí a svalovou hmotou, což se jí bezpochyby skvěle daří.



PRAVIDELNÉ RUBRIKY

6 **NAPSALI JSTE NÁM**

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

8 **CESTA K VÝSLEDKŮM**

Víceúčelový TRX systém zajistí břišním svalům zcela novou stimulaci.

9 **SVALY MEZI PARAGRAFY**

Oblíbená rubrika prozradí, jak je to se zaměstnáváním občanů z jiných států EU a jaké povinnosti vyplývají pro majitele fitness center, kteří si v rámci fitka zřídí dětský koutek.

10 **ZE SVĚTA SÍLY**

Ohlédnutí za událostmi v silovém sportu.

12 **BEZPEČNÝ TRÉNINK**

Trhačky vám pomohou zvládnout vyšší zátěž, ale zadarmo to nebude.