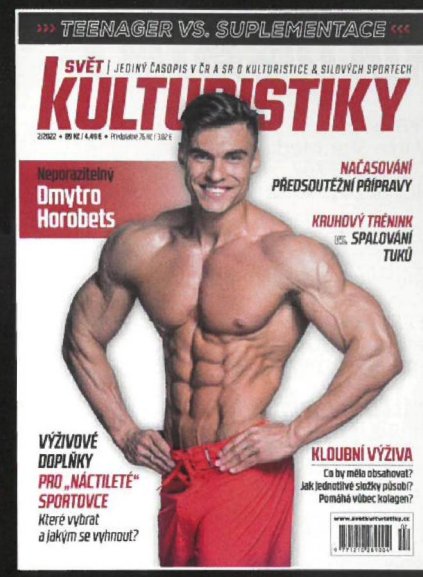

NA OBÁLCE: DMYTRO HOROBETS
FOTO: JOSEF ADLT

14 **VÍTĚZNÝ 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.