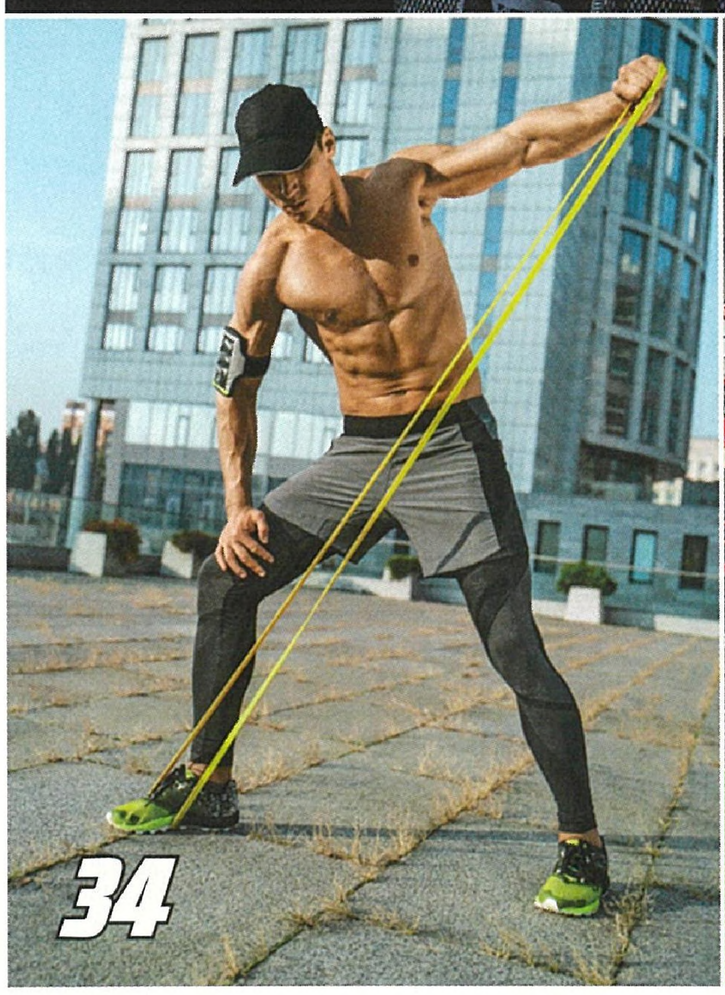
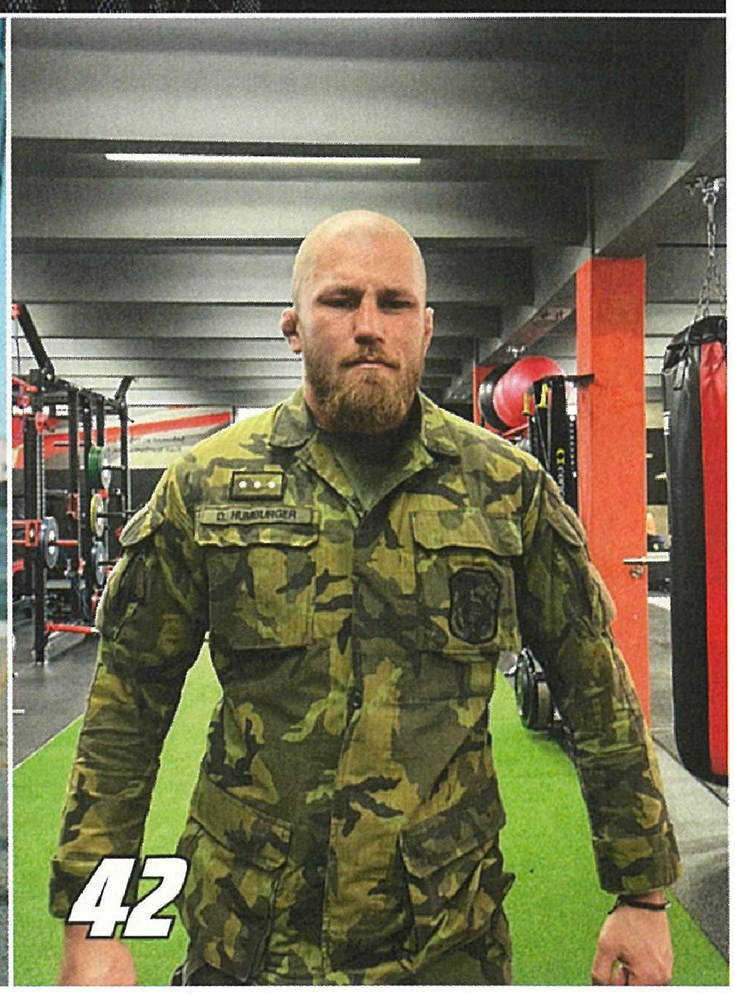
SVĚT KULTURISTIKY

obsah

E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz





NA OBÁLCE: VOJTĚCH NÁDENÍČEK
FOTO: TOMÁŠ VINTRLÍK, WWW.TOMASVINTRLIK.CZ

12 VOJTĚCH NÁDENÍČEK: „TĚLO DOSÁHNE TOHO, ČEMU MYSL UVĚŘÍ"
Vojta exceluje na soutěžních prknech už osm let. Jeho cesta k výsledkům je lemována disciplínou a neutuchajícím odhodláním.

20 NOOTROPNÍ SUPLEMENTY VS. ZVÝŠENÍ VÝKONNOSTI
Sportovci se stále snaží hledat nové cesty, které jim pomohou k ještě lepší formě.

24 NEJ JE PRO MĚ...
Petr Polák se zeptal deseti úspěšných osobností našeho železného sportu, kdo je jejich favorit napříč sportovními odvětvími.

28 VYZRAJTE NA STAGNACI
Cílem rozumného sportovce není vyhrávat, ale neustále se zlepšovat. Progres je totiž cestou k úspěchu.

31 OTAZNÍKY KOLEM SPLITU
Hledá se ideální tréninkový split.

34 ZACVIČTE SI VENKU
Efektivní trénink celého těla na čerstvém vzduchu. Komu by se nechtělo vypadnout aspoň někdy z přeplněného fitka.

42 DOMINIK HUMBURGER MÍŘÍ CO NEJDÁL A CO NEJVÝŠ
Osmadvacetiletý rodák z Liberce exceluje v jednom z nejnáročnějších a nejdynamičtějších sportů.

46 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 HANA CHLÁDKOVÁ.

50 JAK SE VYHNOUT ZRANĚNÍ
Nic neudělá sportovci větší čáru přes rozpočet než zranění. Udělejte maximum pro to, abyste nemocniční čekárnu znali jen z vyprávění.

54 CEDRIC McMILLAN
Letos uběhnou dva roky, co do kulturistického nebe odešel profesionální závodník IFBB Cedric McMillan.

56 LUKÁŠ HRUBÝ – MUŽ MNOHA PROFESÍ A ZÁJMŮ
Povídali jsme si se závodníkem v naturální kulturistice, organizátorem, trenérem, rozhodčím, moderátorem a realitním makléřem Lukášem Hrubým.

62 PAVEL MALINA SE UPSAL TROJBOJI
Říká o sobě, že je srdcem trojbojař, přesto původně pokukoval po kulturistice.

66 KATEŘINA OTTOVÁ – ZROZENÍ ŠAMPIONKY
Katka Ottová byla vloni nováčkem, přesto vítězila, kde mohla. Po roce cvičení a dvou týdnech diety absolutně ovládla výsledkové listiny.

PRAVIDELNÉ RUBRIKY

5 NAPSALI JSTE NÁM
Vybíráme z vašich e-mailů i ohlasů na sociálních sítích.

6 ZDRAVÍ
Na potréninkovou fázi je dobré nahlížet jako na přípravu před další tréninkovou jednotkou.

8 DO FORMY
Délka pohybového rozsahu patří k faktorům, které zásadně ovlivňují tréninkové výsledky

10 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.