

Obsah

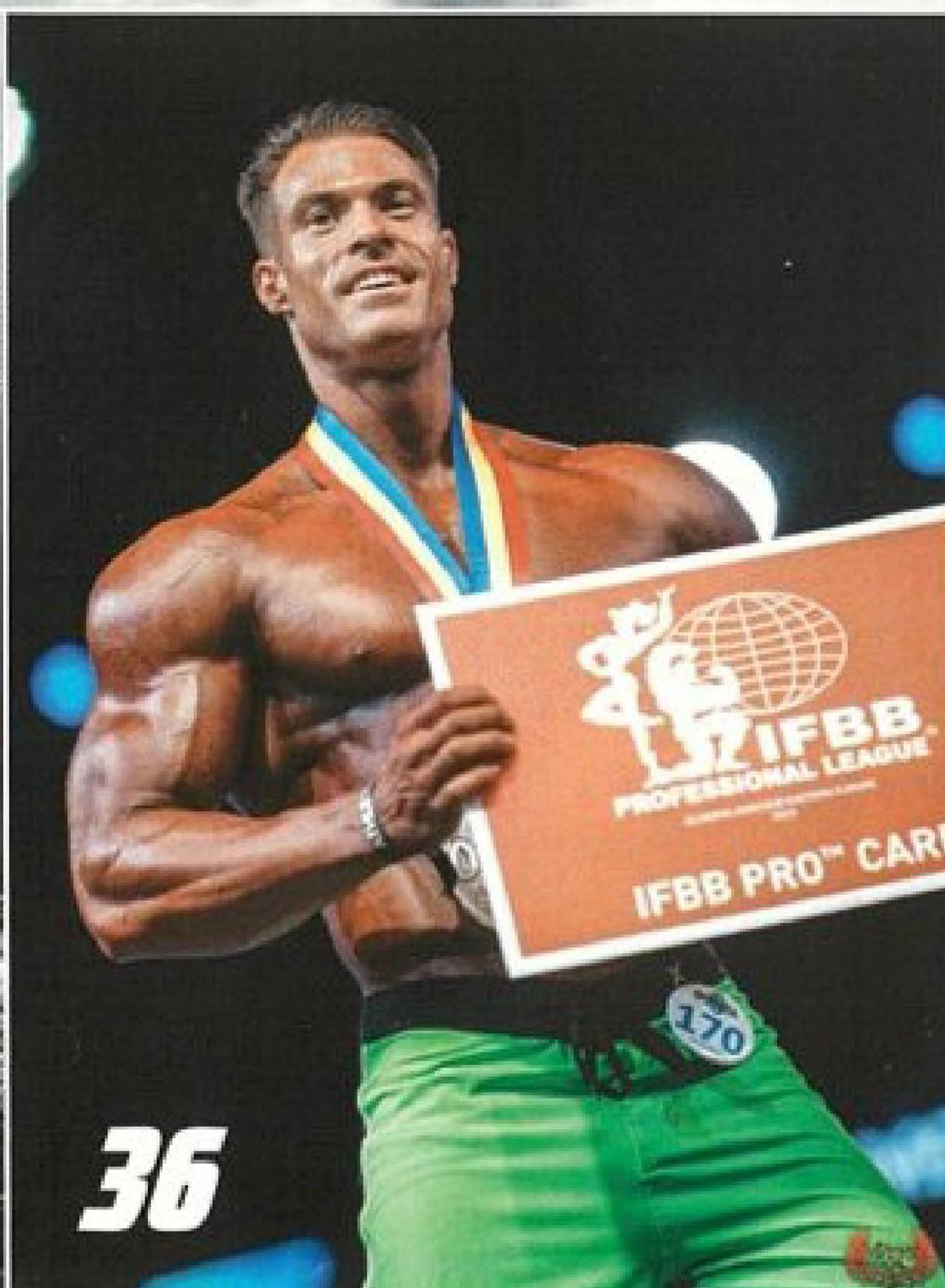
E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz



10



21



36

NA OBÁLCE: RENÉ BLAHOVSKÝ
FOTO: PETER ŠULIČ**10 „TVRDÁ DŘINA PORAZÍ TALENT“
RENÉ BLAHOVSKÝ**

Skřízel úspěchy v kulturistice, dnes spíš než svaly prezentuje svou sílu a kondici. V bojových sportech není žádným začátečníkem, do ringu se oklikou vedoucí přes kulturistickou stage po pár letech vrací.

16 CO JÍST PO TRÉNINKU A PROČ

Potréninková porce jídla může zásadně ovlivnit regeneraci svalů, doplnění energie i následný nárůst výkonnosti či síly.

21 NASTARTUJTE SVŮJ TRÉNINK

Co byste měli udělat, aby se z průměrné tréninkové jednotky stala skutečná bomba?

**24 PŘEDSTAVUJEME: TEAM INSPIRE
HAVLÍČKŮV BROD**

Jakých úspěchů dosáhli v letošní sezóně talentovaní svěřenci trenéra Lukáše Ondráčka?

30 MISTROVSTVÍ ANTIOXIDANTŮ

Odstartoval šampionát látek, které našemu organismu v mnoha směrech pomáhají. Bude mít tenhle závod jednoho jasného vítěze?

**36 TOMÁŠ MRÁZ: „MEN'S PHYSIQUE
JE NOVÁ KAPITOLA MÉHO ŽIVOTA“**

Snil o tom, že jednou bude držet nad hlavou legendární Stanley Cup. Když ale loni na Olympia Amateur Eastern Europe pózoval se dvěma medailemi a čerstvou profi kartou, atmosféra zimního stadionu mu zcela jistě nechyběla.

40 LYOTO MACHIDA: „MUSÍŠ ZÁPASIT S NEJLEPŠÍMI A PORÁŽET JE!“

Osmadvacet výher a dvanáct proher takové jsou výsledky legendárního brazilského fightera, který na svůj poslední zápas stále čeká.

42 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 ALENA NÁDENÍČKOVÁ.

46 BICEPSY – VÍCE HMOTY, LEPŠÍ TVAR

Malé svaly, které budí velkou pozornost. Tak by se daly v krátkosti popsat bicepsy. Nejspíš se mezi vámi nenajde nikdo, kdo by právě téhle partii pozornost nevěnoval.

54 DIANA TIMČÁK SI ŽIVOT UŽIVÁ...

...z každého dne se snaží vytěžit co nejvíc a sportovní svět ji zná především jako úspěšnou závodnici kategorie bikini fitness.

62 MARIE TOMEČKOVÁ BOŘÍ MÝTY A PŘEKONÁVÁ REKORDY

Její typický den začíná v kanceláři a končí ve fitku. Dopoledne byste nejspíš nehádali, že si při mrtvém tahu nalóží na činku přes dvě stě kilo.



62

66 „SOUPEŘÍM SAMA SE SEBOU,“ ŘÍKÁ NATALIJA KORNIUK

Pět závodních sezón, z toho čtyři na mezinárodní úrovni. Celkem získala 18 medailí, a to jak v rámci českých, tak zahraničních závodů. Její život ale zdaleka není jen o soutěžních trofejích...



66

PRAVIDELNÉ RUBRIKY

5 NAPSALI JSTE NÁM

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

6 OHLÉDNUTÍ

Otevřeme téma, jak se kulturistika změnila od dob, kdy se v ní prosadil a kraloval Arnold Schwarzenegger.

7 UVAŘTE SI DOBRÉ KUŘE Z KLATOV

Tentokrát tu pro vás máme recept na kuřecí paličky v medové marinádě.

8 ČSNS INFORMUJE

Pozvánka na akce pořádané Českou společností pro naturální sport a informace o těch, které již proběhly.

58 FČST INFORMUJE

Novinky z Federace českého silového trojboje.

70 ZEPTĚJTE SE

Pokud chcete vědět, jak dosáhnout optimálních výsledků, ptejte se toho, kdo ví, jak cvičit i jíst, a umí svoje vědomosti předávat.