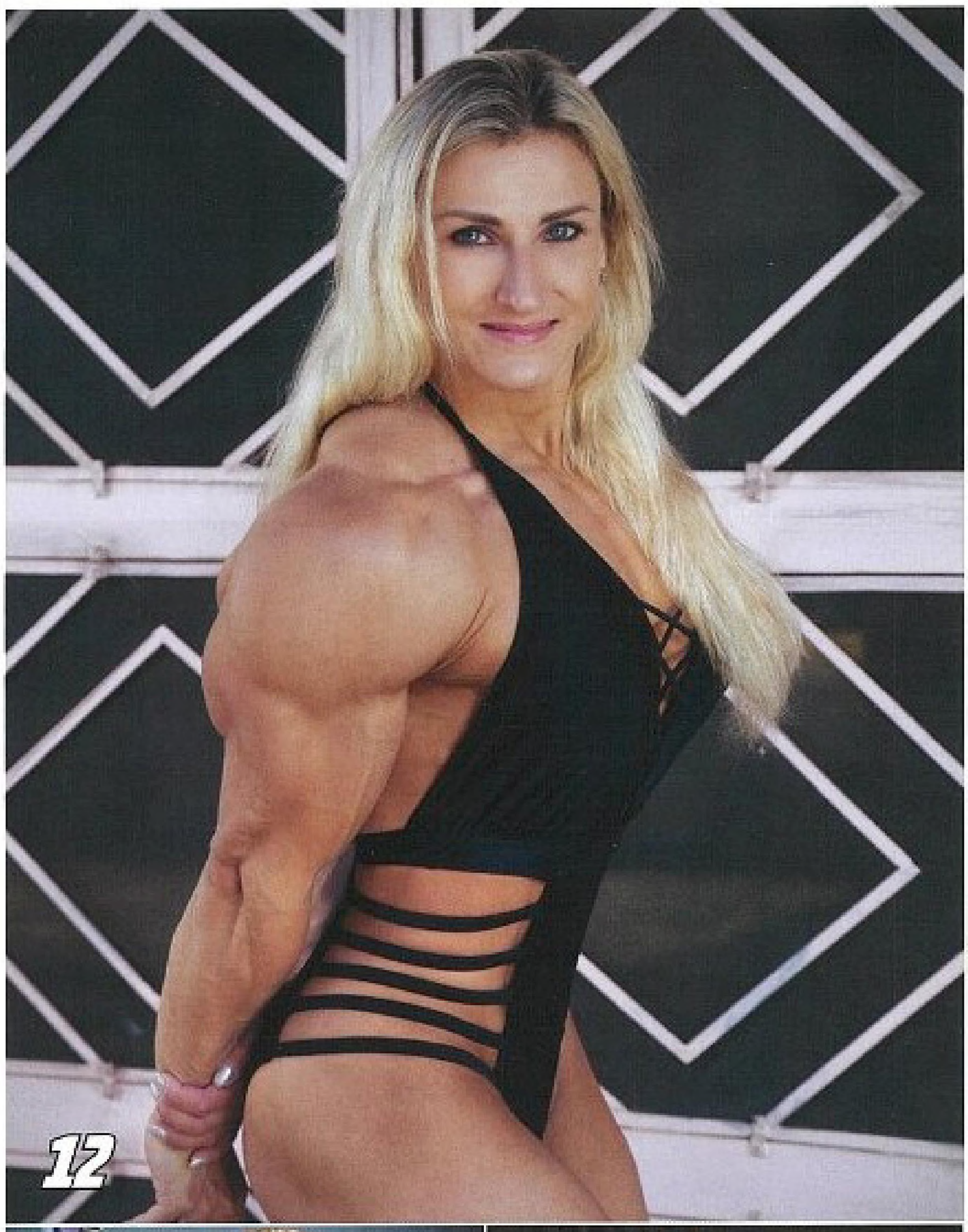
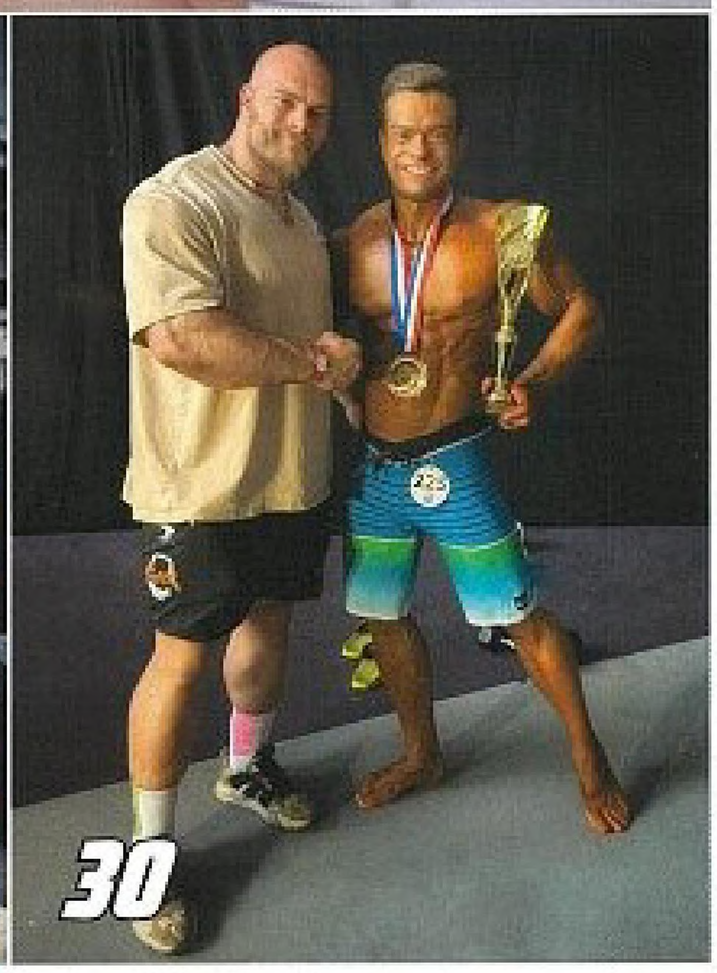
www.svetkulturistiky.cz

SVĚT KULTURISTIKY

Obsah

E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz





NA OBÁLCE: LENKA FERENČUKOVÁ
FOTO: JAKUB NYTRA

12 LENKA FERENČUKOVÁ A JEJÍ CESTA NA OLYMPII

Na soutěžním pódiu debutovala v roce 2004. Nyní už šest let exceluje mezi profesionálkami prestižní federace IFBB PRO League.

18 MÁLO KALORIÍ = MÁLO TESTOSTERONU?

Může nízkokalorická strava snížit hladinu testosteronu? Na co si dát pozor při sestavování jídelníčku, když potřebujete udržet sílu a svalovou hmotu.

22 SLAVOJ BEDNÁŘ: O SPLNĚNÝCH SNECH A KLÍČI, KTERÝ OTEVÍRÁ CESTU K ÚSPĚCHU

Jeho krédem je intenzita a jeho vytrvalost vražedná. Rok, co rok se jeho protivníky stávají ti nejlepší závodníci světa a on přesto nikdy nepřestává bojovat sám se sebou.

26 DIETNÍ TIPY, KTERÉ VÁS DOVEDOU K CÍLI

Jestli chcete opravdu kvalitně zúročit výsledky tvrdého tréninku, potřebujete si vědět rady s výživou.

30 PŘEDSTAVUJEME: TRENÉRA DOMINIKA TRKANA A JEHO SVĚŘENCE

Kdo se připravuje pod křídly jednoho z našich nejúspěšnějších a nejžádanějších trenérů?

38 ANABOLICKÉ OKNO – MÝTUS NEBO REALITA?
Termín „anabolické okno" je už dlouhou dobu pomyslným Damoklovým mečem visícím nad hlavou všech kulturistů, kteří právě končí svůj intenzivní trénink.

40 MATADOR ČESKÉHO MMA PETR MONSTER KNÍŽE O SILOVÉ PŘÍPRAVĚ ZÁPASNÍKŮ
Rozhovor s jedním z nejrespektovanějších bojovníků naší scény.

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 JANA ŠÁDKOVÁ.

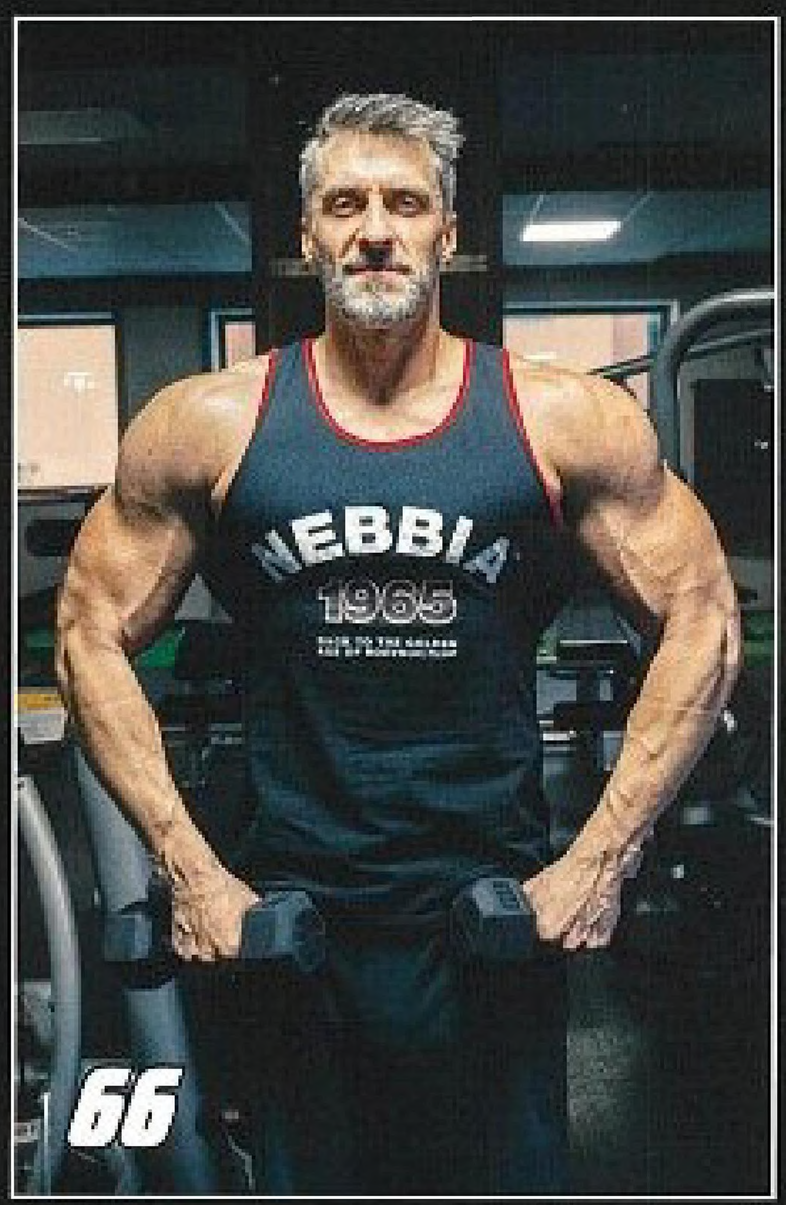
46 6 CVIKŮ PRO PERFEKTNÍ BŘICHO
Představujeme jednoduché, nicméně efektivní tréninky břišních svalů, které zvládnete během několika málo minut.

52 NARUŠITELÉ VAŠEHO TRÉNINKU
Kterým jevům byste neměli dát vůbec šanci a na co si dát během cvičení pozor?

56 JIŘÍ PETRÁŠEK VYMĚNIL KIMONO ZA ZÁVODNÍ PLAVKY
Jako junior exceloval v judu, ale nakonec si ho získal posilovací trénink. Dnes je Jirka jedním z našich nejúspěšnějších závodníků federace ICN.

62 LÁSKA NA PRVNÍ ZATAŽENÍ – KATKA A MICHAL ŠVECOVI
Už skoro dvacet let se ubírají společnou životní cestou a říct, že si mezi sebou vybudovali opravdu silný vztah, je v případě úspěšných trojbojařů tvrzení o mnoha významech.

66 KAMIL ŘÍHA: „HLAVA UMÍ BÝT VELKÝ POMOCNÍK NEBO TAKY TICHÝ ZABIJÁK."
Není mnoho závodníků, kteří se na soutěžní dráhu vydají těšně před čtyřicítkou. Vyzpovídali jsme jednoho z nich...



PRAVIDELNÉ RUBRIKY

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

6 NA ZDRAVÍ
Kreatin a jeho přínos pro zdraví. Co o tomto suplementu nevíte?

8 DO FORMY
Jak budovat svaly, aniž byste navýšili použitou zátěž?

9 UVAŘTE SI DOBRÉ KUŘE Z KLATOV
Tentokrát tu pro vás máme recept na pečené kuře na hříbkách a bramborách.

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.