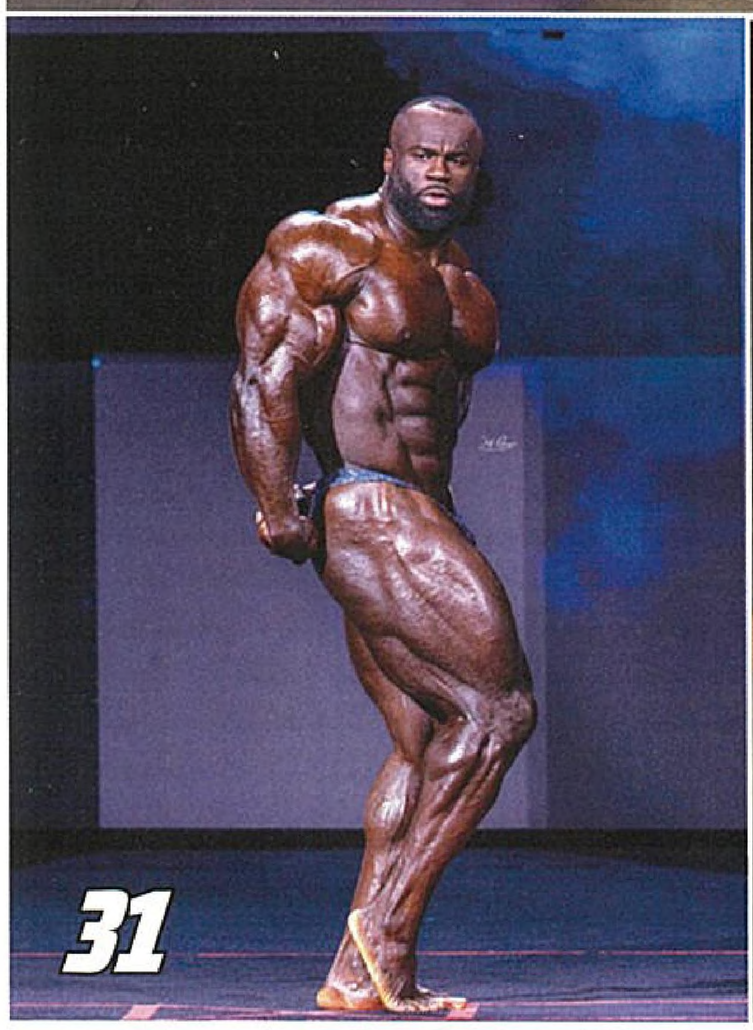
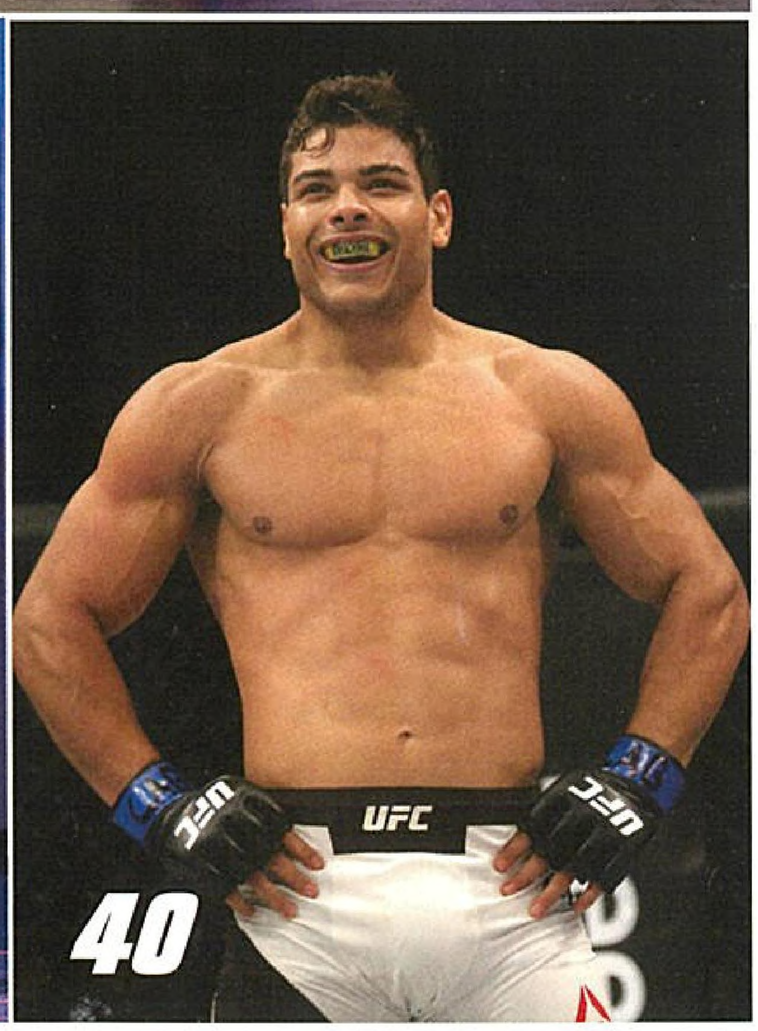
www.svetkulturistiky.cz

SVĚT KULTURISTIKY

Obsah

E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz





NA OBÁLCE: HONZA FOBL
FOTO: SHOWSHOOTS

12 HONZA FOBL: „VÍTĚZSTVÍ MUSÍ BÝT ZASLOUŽENÁ!"
Co úspěšný závodník prozradil o svých začátcích, odchodu z IFBB a týmu, který mu pomáhá dosáhnout cíle?

20 KTERÉ OLEJE JE DOBRÉ MÍT V KUCHYNI?
Výběr správného oleje na vaření bude mít zásadní vliv nejenom na výživový profil výsledného pokrmu, ale také na jeho chuť.

24 MŮJ NÁZOR
V oblíbené rubrice vyzpovídal Petr Polák několik úspěšných závodníků, aby zjistil, jaký je jejich gamechanger.

28 TAK TROCHU JINÝ POHLED NA PROPOJENÍ MEZI SVALEM A MYSLÍ
Naučte se intenzivně vnímat sami sebe a svět kolem, pomůže vám to nejenom v tréninku.

31 60. ROČNÍK LEGENDÁRNÍ SOUTĚŽE MR. OLYMPIA
Na letošní Olympii vyzpovídal Marcel Dietrich řadu bývalých i současných šampionů, nechyběl ani čerstvý Mr. O.

40 PAULO COSTA: ZE SKROMNÝCH POMĚRŮ K CELOSVĚTOVÉMU VĚHLASU
Těšte se na interview s brazilským MMA bojovníkem, který proslul nejenom svou silou, ale i charismatickým stylem boje.

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 DANIELA RŮŽIČKOVÁ.

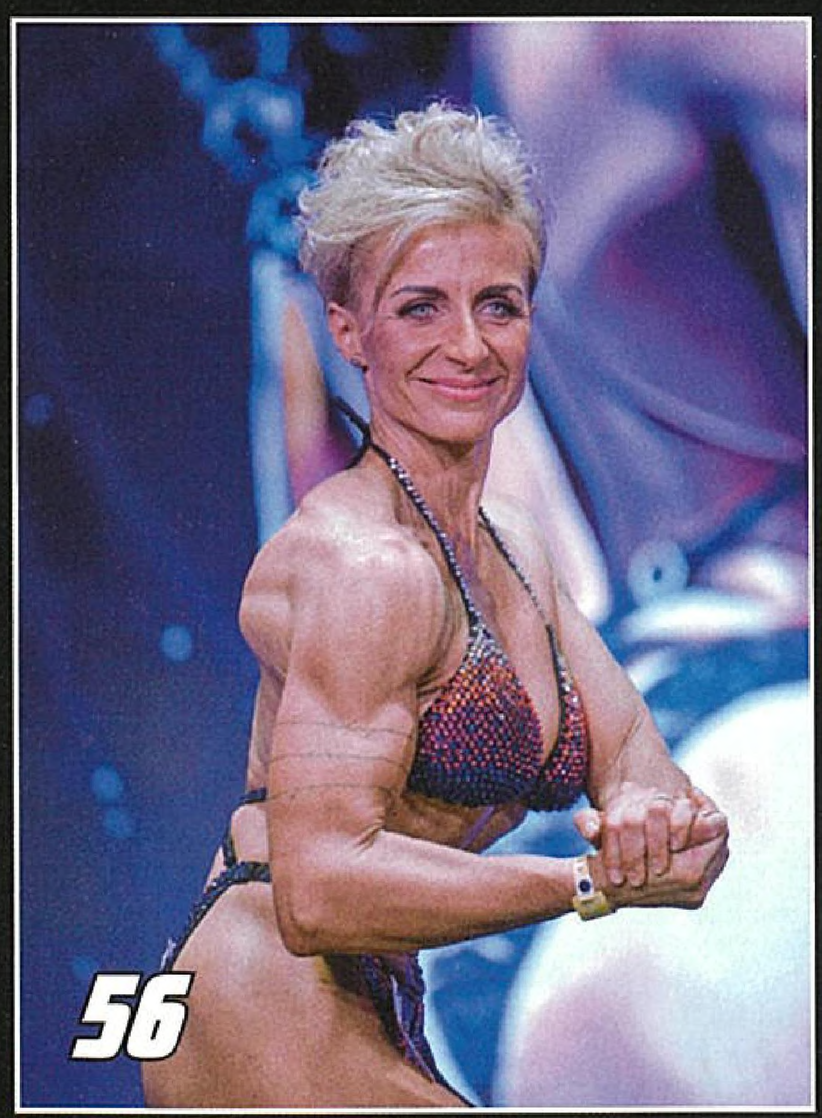
46 PROČ PRSNÍ SVALY NEROSTOU?
Čtyři nejčastější chyby v tréninku hrudníku, jak je napravit a co vám radí kulturistické legendy.

52 JAKÝ OBJEM TRÉNINKU JE IDEÁLNÍ PRO HYPERTROFII?
Pokud chcete vybudovat maximum svalové hmoty, potřebujete vědět, jak správně sestavit trénink.

56 LENKA MARTÍNKOVÁ BY NEMOHLA CVIČIT JEN PRO RADOST
Na splnění svého fitnessového snu si musela docela dlouho počkat, začala závodit až jako maminka malé dcerky, to ji ale v úspěšné kariéře rozhodně nebrzdilo.

62 MILAN MRÁZEK: „BEZ CÍLE NENÍ CESTA A BEZ CESTY NENÍ CÍL"
Rozhovor s pětinásobným mistrem světa v bench pressu.

66 DANIEL ŠVACH: „CHEMII SNIŽUJI, VÁHY ZVYŠUJI."
Interview nejen o zajímavých přístupech k tréninku a přípravě.



PRAVIDELNÉ RUBRIKY

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

6 DO FORMY
Na pořadí cviků záleží – a možná víc, než jste si kdy mysleli.

8 NA ZDRAVÍ
Víte, jak skoncovat s únavou v zimních měsících?

9 UVAŘTE SI DOBRÉ KUŘE Z KLATOV
Tentokrát tu pro vás máme recept na teryiaki kuřecí prsa s Pak Choi.

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.