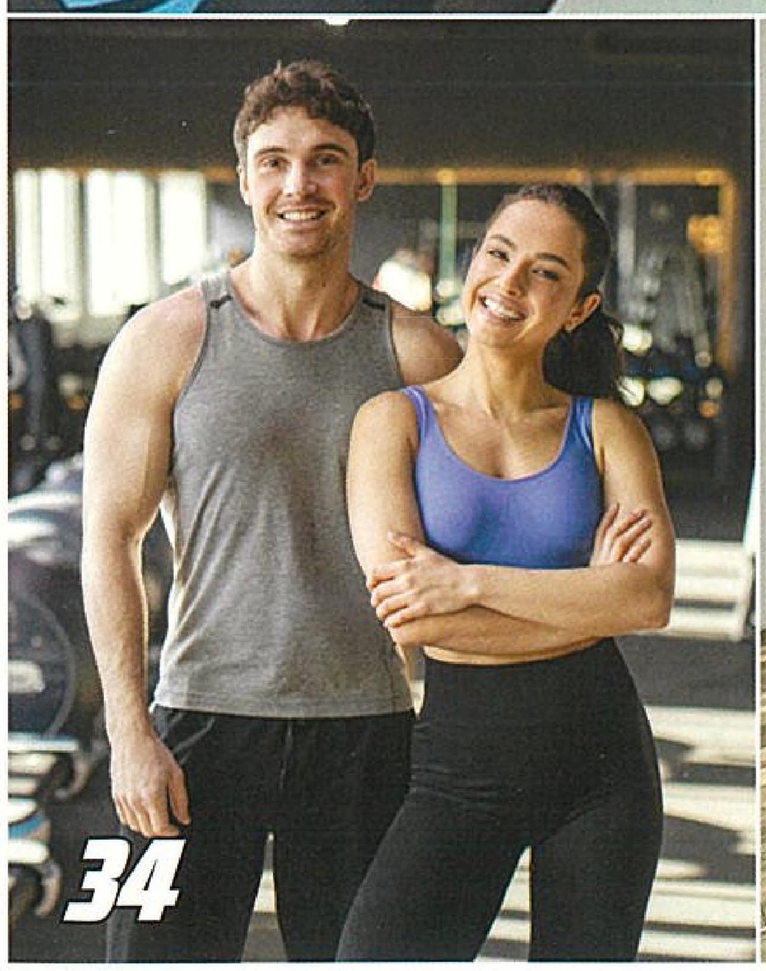
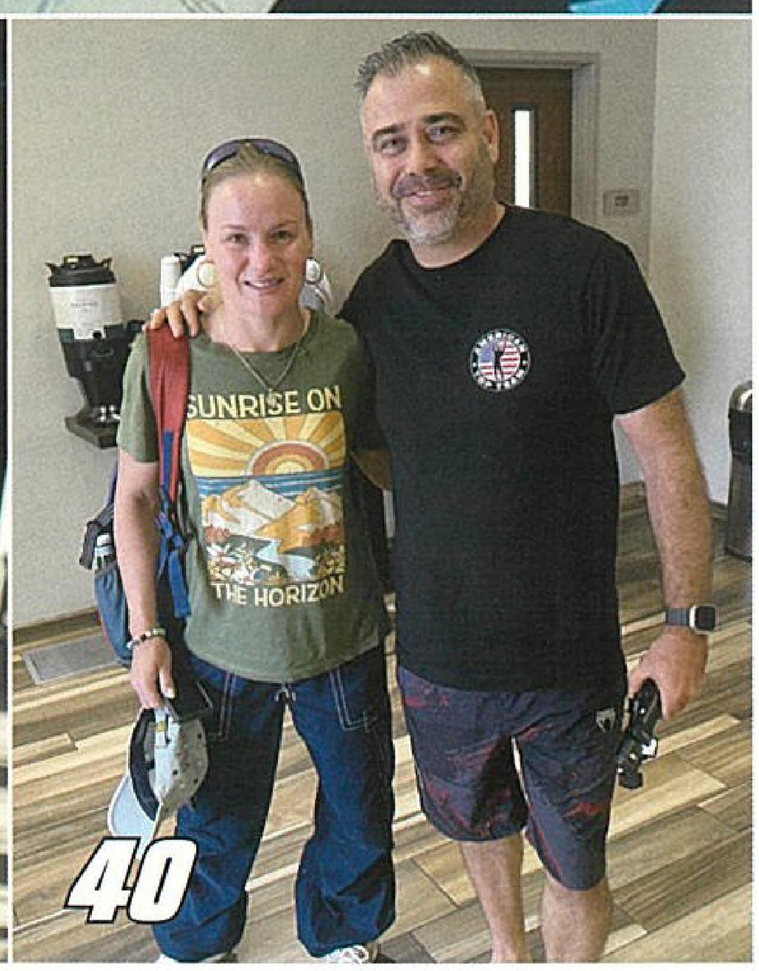
www.svetkulturistiky.cz

SVĚT KULTURISTIKY

obsah

E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz





NA OBÁLCE: MICHAELA KINC
FOTO: SYLWESTER SZYMCZUK

14 ČERSTVÁ NPC PROFESIONÁLKA MICHAELA KINC
Vyměnila baletní sál za fitko a doma má dnes už celou sbírku medailí. Jak spletitá cesta vedla k jejímu letošnímu velkému úspěchu?

20 IMUNITA VE FORMĚ: SUPLEMENTY NA OBRANU PROTI VIRÓZÁM
Jaký arzenál suplementů vám pomůže zůstat v gymu a ne na gauči s kapesníkem u nosu?

25 NPC AUSTRIA
Profesionální úroveň, silné emoce a úspěchy českých závodníků.

28 JÍDELNÍČEK PODLE ROČNÍHO OBDOBÍ
Jak sestavit jídelníček, abyste drželi krok s ročním obdobím a přesto si zachovali formu?

34 CESTA K LEPŠÍ VERZI SEBE
Jak překonat strach z posilovny a skutečně uspět.

38 ZE ŽIVOTA KULTURISTY
Honza Fobl se tentokrát zamýšlí nad tím, jestli by měl kulturista vyběhnout kopec.

40 VALENTINA SHEVCHENKO
Královna UFC odhaluje svoje tajemství úspěchu: strategie, odolnost a radost z maličkostí.

42 JAK ROZŠÍŘIT DELTY
Osvědčené tipy + efektivní cviky. Ale pozor! Budete mít problém projít dveřmi.

48 PLÁNOVANÉ PŘETRÉNOVÁNÍ JAKO CESTA K BUDOVÁNÍ HMOTY
Tahle účinná speciální technika vám při správném využití pomůže odstartovat nárůst svalové hmoty.

56 MARTIN MRÁZ ZAČAL ZÁVODIT AŽ VE ČTYŘICETI
Přesto má našlápnuto k profi kartě v Classic Physique a jasně ukazuje, že věk není překážkou.

62 POWERLIFTER ONDŘEJ ŠČUGLÍK (NEJEN) O CESTĚ K REKORDŮM
Světový rekordman začínal svou sportovní kariéru na florbalovém hřišti, dnes ovšem patří k nejtalentovanějším mladým powerlifterům.

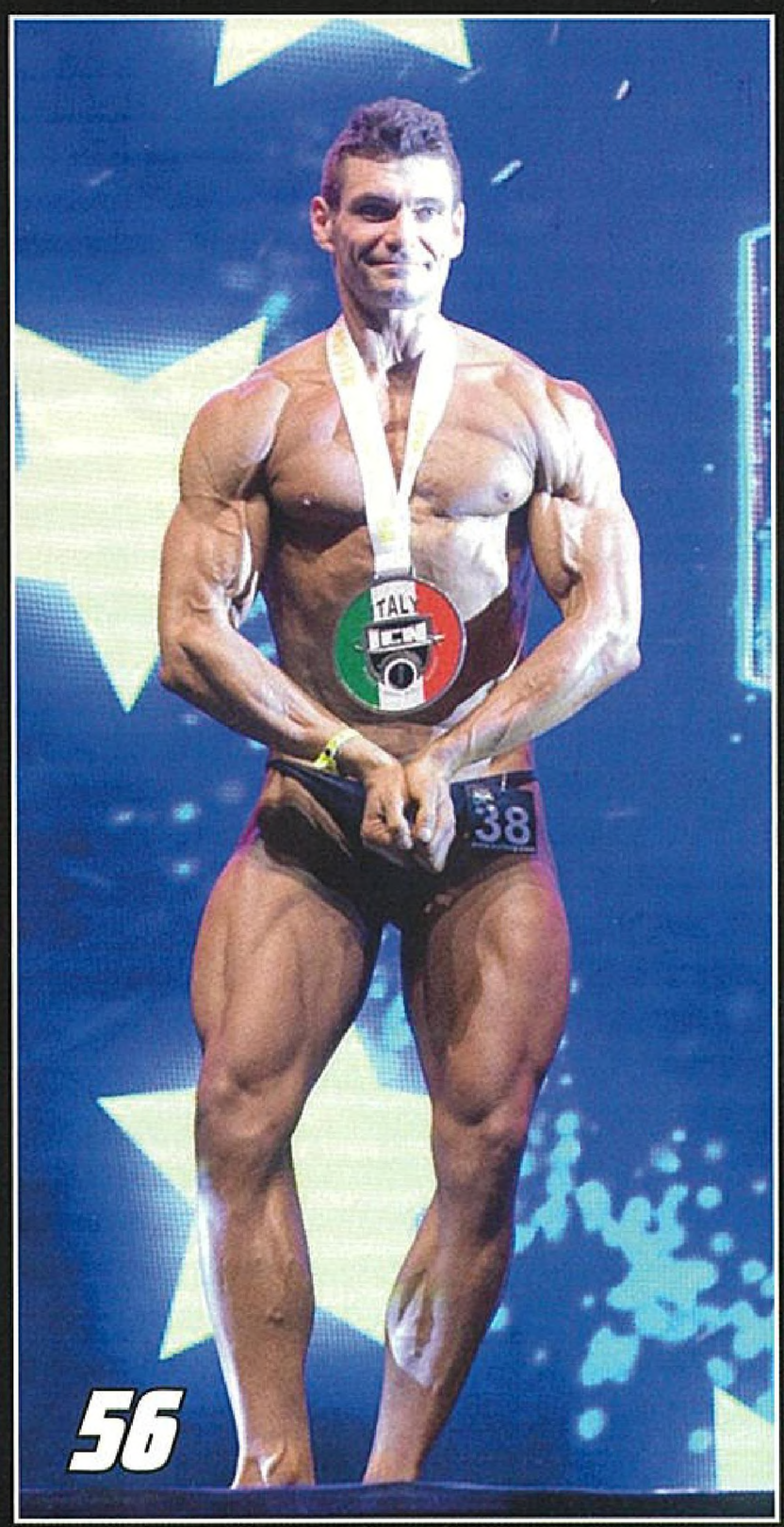
66 TŘIAŠEDESÁT STARTŮ A TÍM TO NEKONČÍ
Petra Zvoníčková je rozhodnutá naplnit svůj potenciál.

PRAVIDELNÉ RUBRIKY

6 UVAŘTE SI DOBRÉ KUŘE Z KLATOV
Tentokrát tu pro vás máme recept na zdravé housky s kuřecí šunkou a avokádem.

8 DO FORMY
Mentální reset – jak neztratit motivaci, když je letní forma dávno pryč.

12 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 NEVÍTE SI S NĚČÍM RADY? PTEJTE SE!
Pokud chcete vědět, jak dosáhnout optimálních výsledků, ptejte se toho, kdo ví, jak cvičit i jíst, a umí svoje vědomosti předávat.