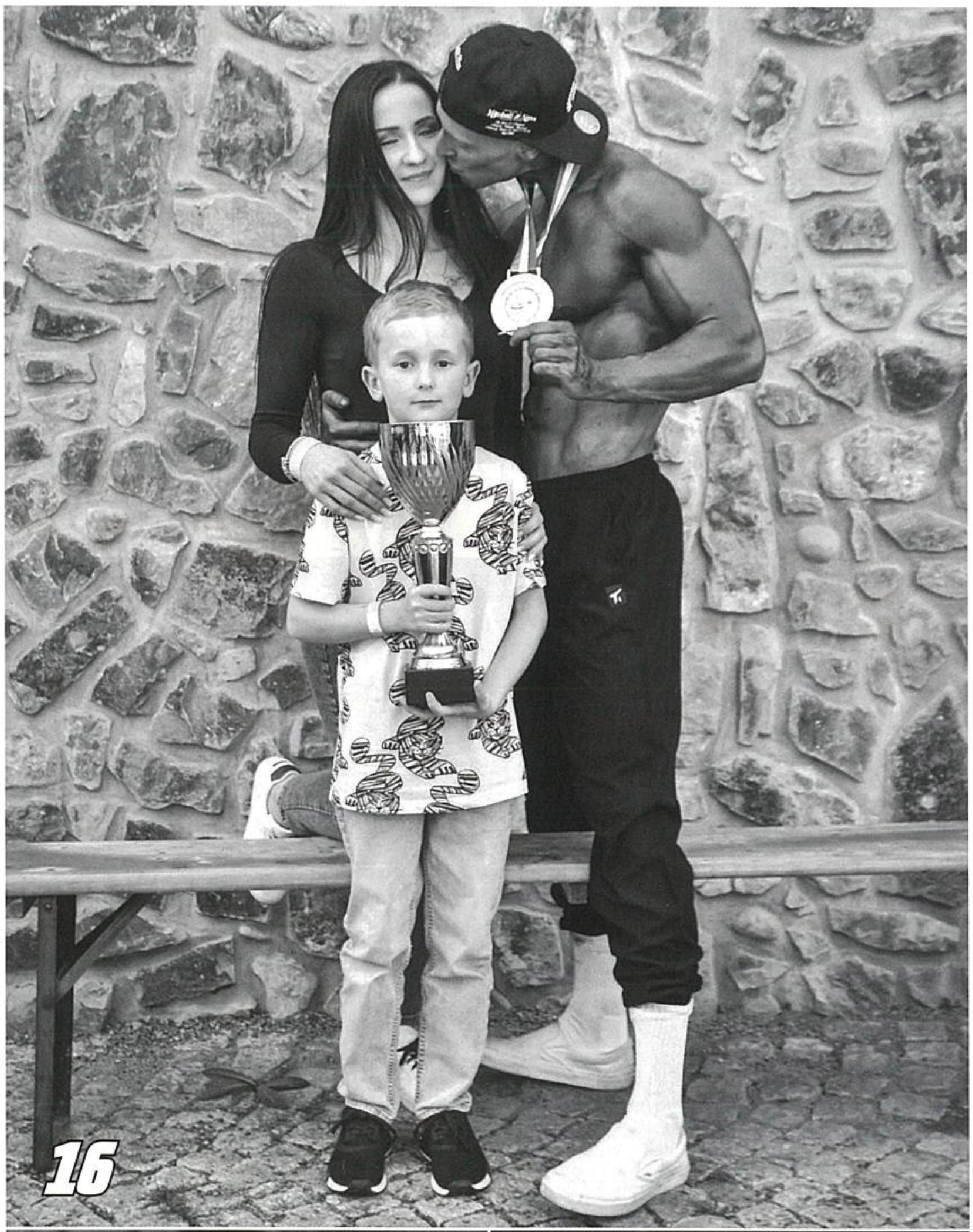
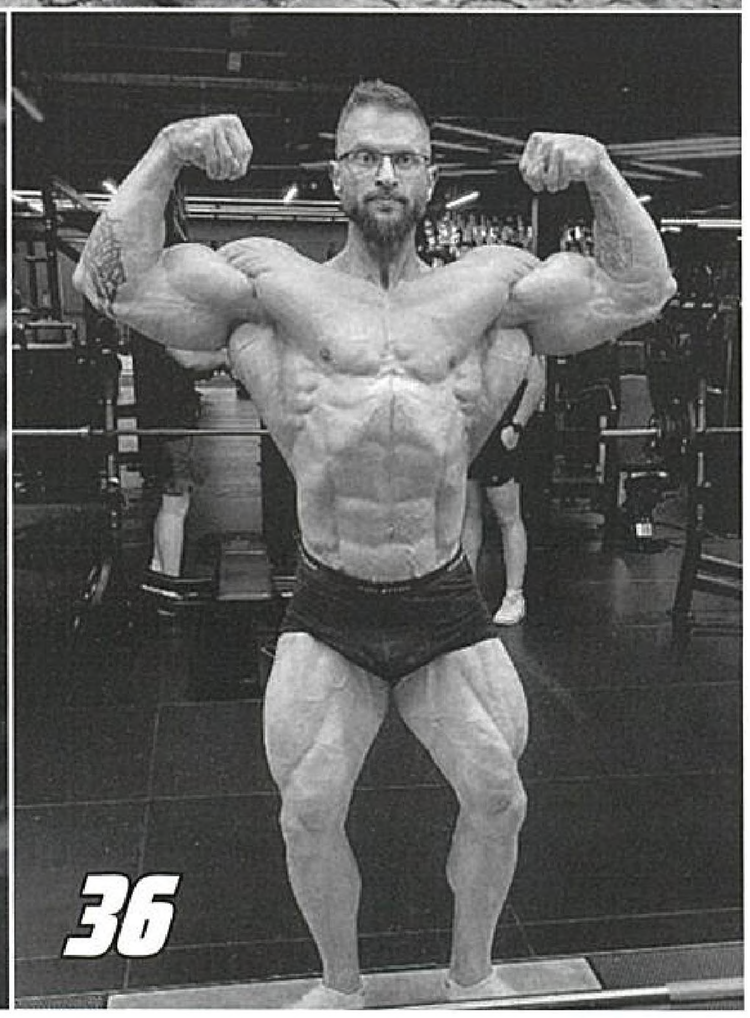
www.svetkulturistiky.cz

SVĚT KULTURISTIKY

obsah

E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz





NA OBÁLCE: ZDENĚK PIEKARZ
FOTO: IGOR KOPČEK, EASTLABS

16 JAK ZDENĚK PIEKARZ SKLOUBIL ZÁVODĚNÍ S RODINNÝM ŽIVOTEM
Zdeněk je důkazem, že kombinace vášně, odhodlání a rodinné podpory může dovést člověka k výsledkům, o kterých většina jen sní.

22 SACHARIDY V OBJEMOVÉ FÁZI
Budování svalů vyžaduje nejenom adekvátní přísun bílkovin, ale také kvalitní zdroj energie – tzn. sacharidy.

26 ČESKO-SLOVENSKÉ KOMETY ROKU 2025
Když se ohlédneme za uplynulým kulturistickým rokem, můžeme říci, že byl – minimálně z pohledu českého fanouška – nadmíru úspěšný.

32 PROGRES BEZ STAGNACE
Jak v tréninku stále dosahovat výsledků a neustále se posouvat kupředu, aniž by na tebe cenila zuby stagnace?

36 ZE ŽIVOTA KULTURISTY
S Honzou Foblem tentokrát o tom, jak probíhala jeho cesta na Mr. Universe.

40 FRANCIS NGANNOU
Exkluzivní setkání v legendárním Extreme Couture MMA gymu, Las Vegas.

42 ŠOKUJÍCÍ PROGRES STEHEN UŽ ZA 8 TÝDNŮ
Stačí znát pár klíčových technik, pochopit svoje možnosti i limity a využít ty tréninkové principy, které opravdu fungují.

50 JAK ROZTÁHNOUT KŘÍDLA – TAJEMSTVÍ EXTRÉMNÍ ŠÍŘKY ZAD
Máme pro tebe několik opravdu skvělých tipů, jak na šířce zádových svalů efektivně zapracovat.

56 LENKA KRUSE: „MOTIVUJÍ MĚ MOJE VLASTNÍ CÍLE“
Patří mezi závodnice, které moc dobře vědí, že úspěch není dílem náhody.

62 VLASTIMIL KUŽEL SE CHYSTÁ NA NOVOU ROLI V ČESKÉM POWERLIFTINGU
V exkluzivním rozhovoru pro náš časopis prozrazuje nejenom to, jaké má plány ve funkci viceprezidenta IPL, ale i jak vypadala cesta, která ho na tento post přivedla.

66 PRVNÍ ČESKÁ ZÁVODNICE S PROFI KARTOU FIT MODEL NPC – EVA DLABAJOVÁ
Vaše mysl může být buď vaším nejsilnějším spojencem, nebo největším soupeřem.

PRAVIDELNÉ RUBRIKY

7 UVAŘTE SI DOBRÉ KUŘE Z KLATOV
Tentokrát tu pro vás máme recept na salát s grilovaným kuřecím masem, borůvkami a avokádem.

8 NA ZDRAVÍ
Nová tvář kreatinu – jak kreatin monohydrát překračuje hranice silového tréninku.

10 DO FORMY
Přinášíme pět způsobů, jak se rozcvičit.

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.