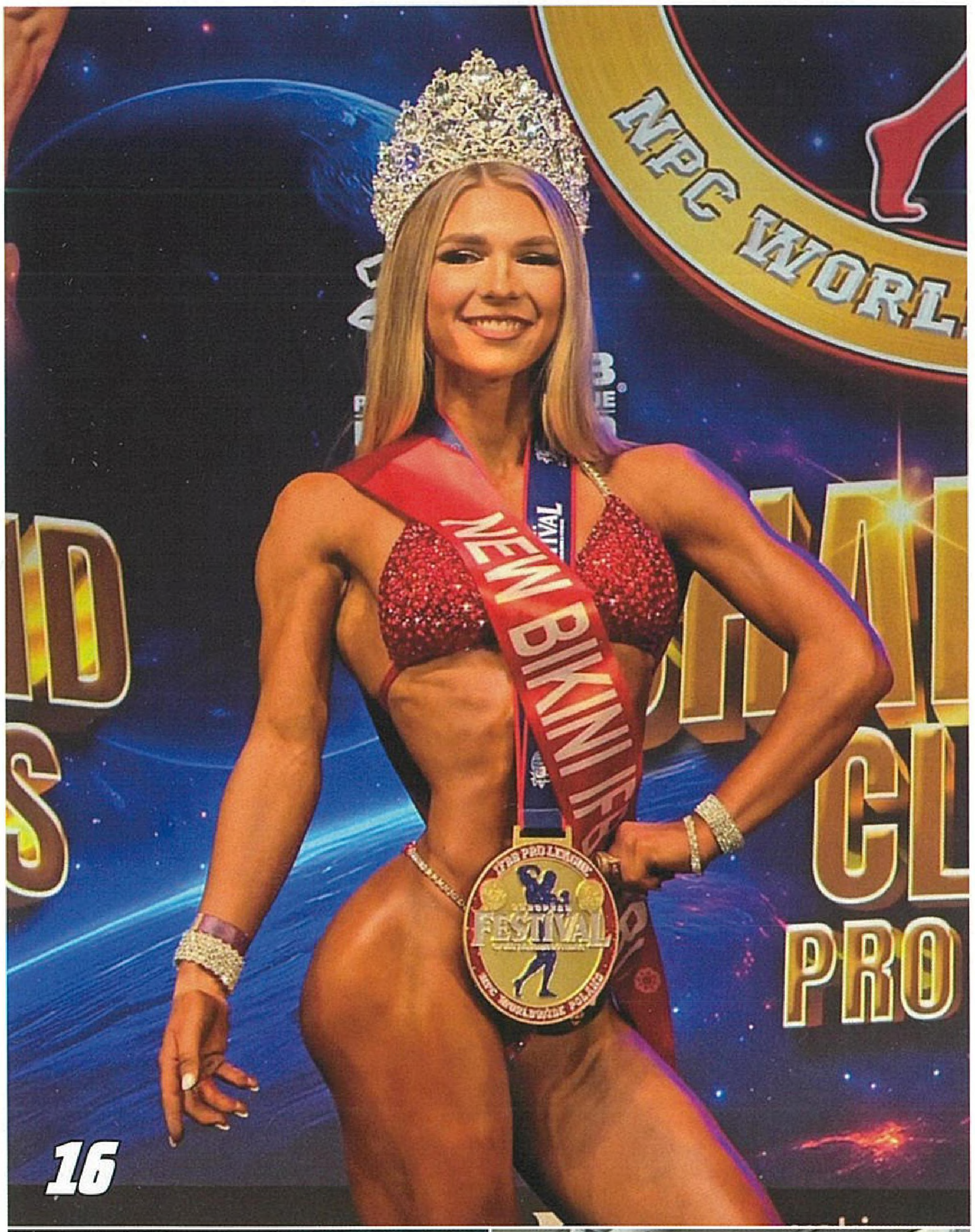
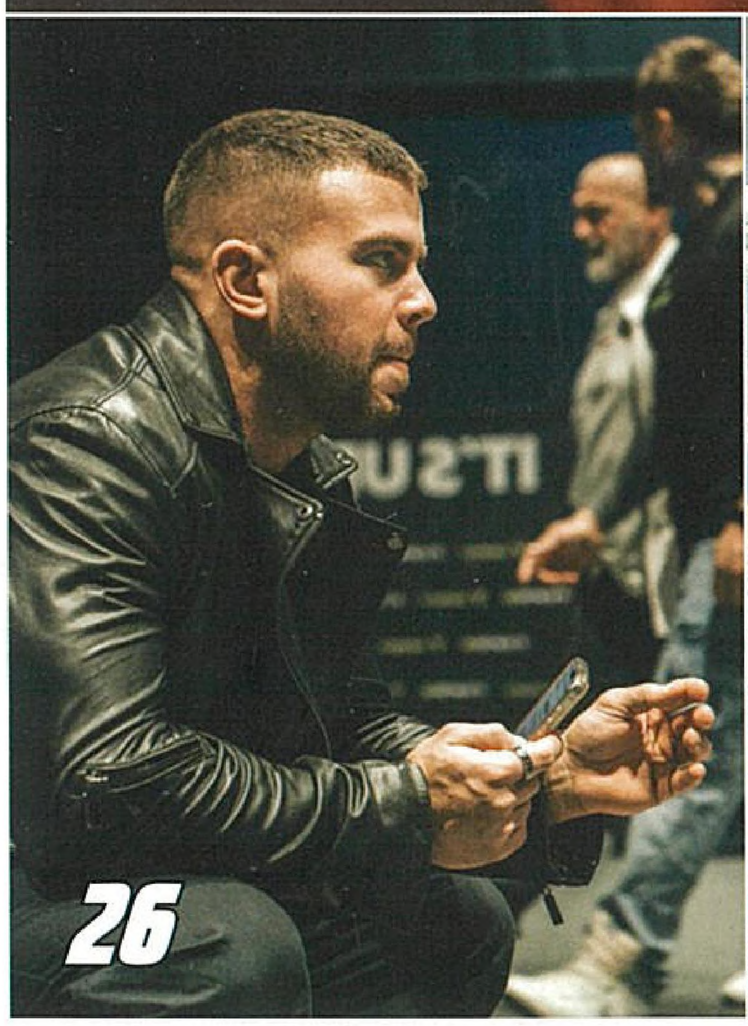
www.svetkulturistiky.cz

SVĚT KULTURISTIKY

obsah

E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz





NA OBÁLCE: JANA PAVLOVIČOVÁ
FOTO: MARCIN MAREK MICHALAK

16 OD PREMIÉRY K PRO: SÍLA JANY PAVLOVIČOVÉ
Rozhovor, který ukazuje, že skutečná síla bikiny fitness nezačíná na stage, ale dávno před tím.

23 SPRÁVNĚ ZACÍLENÁ SUPLEMENTACE
Kolik je pravdy na tom, že muži a ženy potřebují zcela odlišné výživové doplňky?

26 BRANISLAV BRUNO VÍ, JAK SE RODÍ PROFI FORMA
Trenér Branislav Bruno otevřeně popisuje cestu ke špičkové závodní formě.

32 BUDOVÁNÍ SÍLY A OBJEMU PO ČTYŘICÍTCE
Čtyřicáté narozeniny bývají pro mnoho lidí (aktivní sportovce nevyjímaje) symbolickou hranicí.

36 ZE ŽIVOTA KULTURISTY
S Honzou Foblem dnes uzavřeme jeho příběh o cestě na Mr. Universe.

40 NESTÁRNOUCÍ CYNTHIA ROTHROCK
Rozhovor s ikonou akčních filmů a jednou z předních osobností MMA.

42 KDYŽ CVIČÍ ŽENY ANEB ROZDÍLY V TRÉNINKU MUŽŮ A ŽEN
Posilovací trénink žen je opředený spoustou mýtů, přitom praxe i věda ukazují, že ženské tělo je silnější, odolnější a schopnější, než jsme si doposud mysleli.

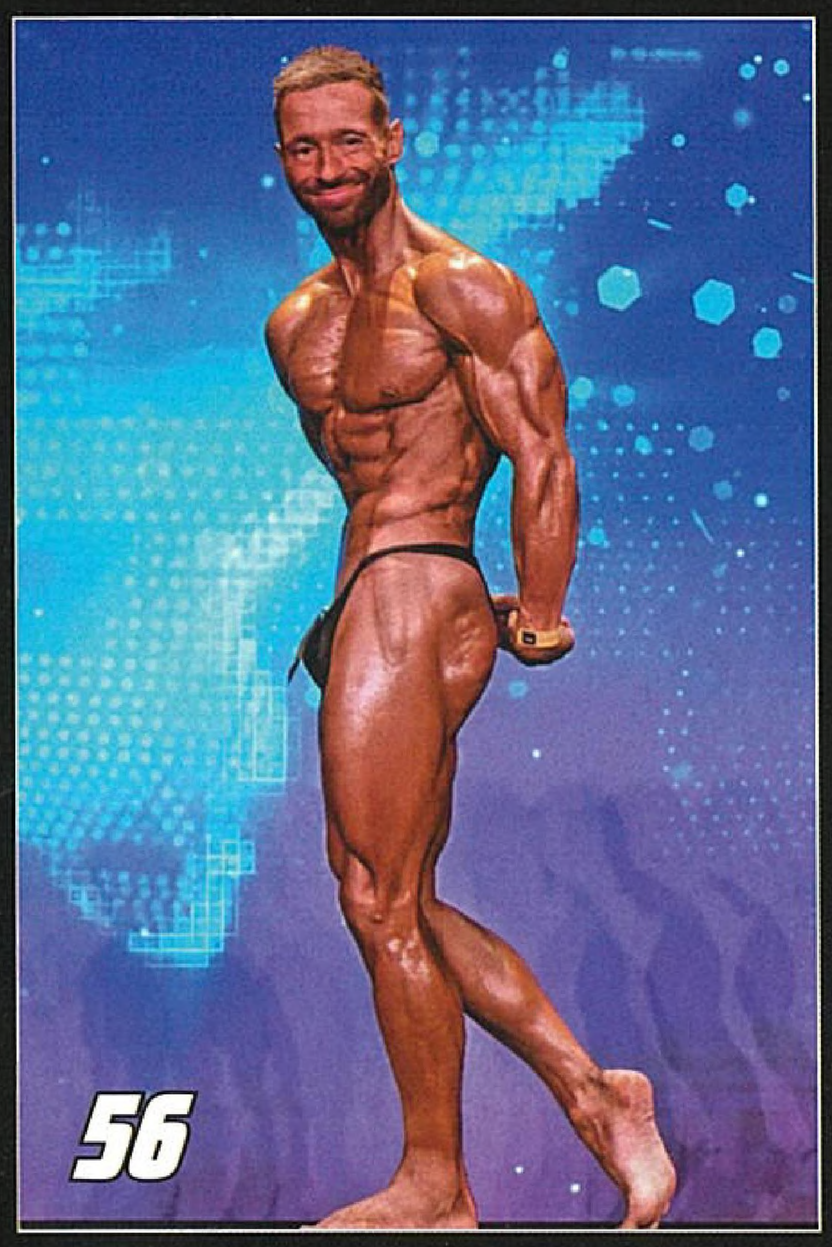
46 JÍDELNÍČEK NA MÍRU ŽENÁM VS. MUŽŮM
Mužský a ženský organismus se od sebe v mnoha ohledech liší a je třeba tyto odlišnosti promítnout i do sportovní výživy.

50 TAJEMSTVÍ SUPER BICEPSŮ ODHALENO
Triky a metody, které opravdu fungují.

56 „TRÉNINK DĚLÁ ZÁVODNÍKA," ŘÍKÁ PETR MACEK
Otevřený rozhovor o disciplíně, náročných přípravách i podpoře ze strany rodiny.

62 DOBRÉHO ZÁVODNÍKA NEDĚLAJÍ JENOM VÝKONY," ŘÍKÁ MARTIN HURDÁLEK
O cestě ke sportu, vývoji české powerlifterské scény i o tom, proč se dá závodit ve vyšším věku, jsme si povídali se závodníkem, trenérem a spoluzakladatelem federace FČST.

66 „KULTURISTIKA JE SOBECKÝ SPORT," SVĚŘUJE SE TOMÁŠ HANZELKA
V rozhovoru se s námi podělil o momenty, které jeho kariéru nejvíce formovaly.



PRAVIDELNÉ RUBRIKY

6 SLAVNÁ JMÉNA
Kde se vzaly hacken dřepy?

7 UVAŘTE SI DOBRÉ KUŘE Z KLATOV
Tentokrát tu pro vás máme recept na kuřecí rýžovou kaši – congee.

8 NA ZDRAVÍ
Sója není syrovátka.

10 DO FORMY
Test síly – jak zjistit 1RM.

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

14 CO CHYSTÁ ČESKÁ PCA
Pozvánka na soutěže pořádané federací PCA.

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.