

Obsah

E-mail: redakce@svetkulturstiky.cz



16



24



32

NA OBÁLCE: DOMINIK TRKAN
FOTO: JOSEF ADLT ve Fit Life Doubravka Plzeň16 **PETR RICHTÁR: CÍLEM JE SPOKOJENOST**

Odklon od kulturistiky mu otevřel zcela nové obzory, rád překonává překážky a vypadá to, že se mimo svoji komfortní zónu skvěle zabydlel.

24 **STEVE „KINGSNAKE“ KUČLO**

Pětkrát startoval na Mr. Olympia, pětkrát zazářil na prestižní Arnold Classic, pětkrát si z profi soutěže odvážel vítěznou trofej, sedmatřicetiletý Američan se během svojí dosavadní kariéry stihl nesmazatelně zapsat do historie tohoto sportu.

28 **NOOTROPIKA NEJEN V KULTURISTICE**

...jak fungují a která jsou nejlepší? Výživové doplňky stimulující pozornost, paměť a soustředění se ve sportu těší stále větší popularitě.

32 **„PLÁNY JSOU JASNÉ... VYHRÁT!“ ŘÍKÁ DOMINIK TRKAN**

Kulturistika mu ukázala směr, poskytla náplň každodenního života a nabídla vysněnou práci. Dnes patří k trenérům, od kterých si nechávají radit šampioni, a i na něj bezpochyby čeká řada velkých sportovních úspěchů.

40 **PROMOTÉŘI O SEZÓNĚ MINULÉ I NASTÁVAJÍCÍ**

Tentokrát jsme vyzpovídali Petra Pika, který se podílí na organizaci prestižní soutěže EVLS Prague Pro a velmi si cení možnosti být členem týmu, jenž fanouškům pravidelně nabízí setkání s nejlepšími světovými závodníky.

44 **SVALY & MYSL**

Zaměřte se na propojení mezi svalem a myslí a objevte v sobě vnitřní sílu, která vám pomůže k většímu úspěchu v posilovně i mimo ni.

51 **ZDRAVÉ ČI NEZDRAVÉ**

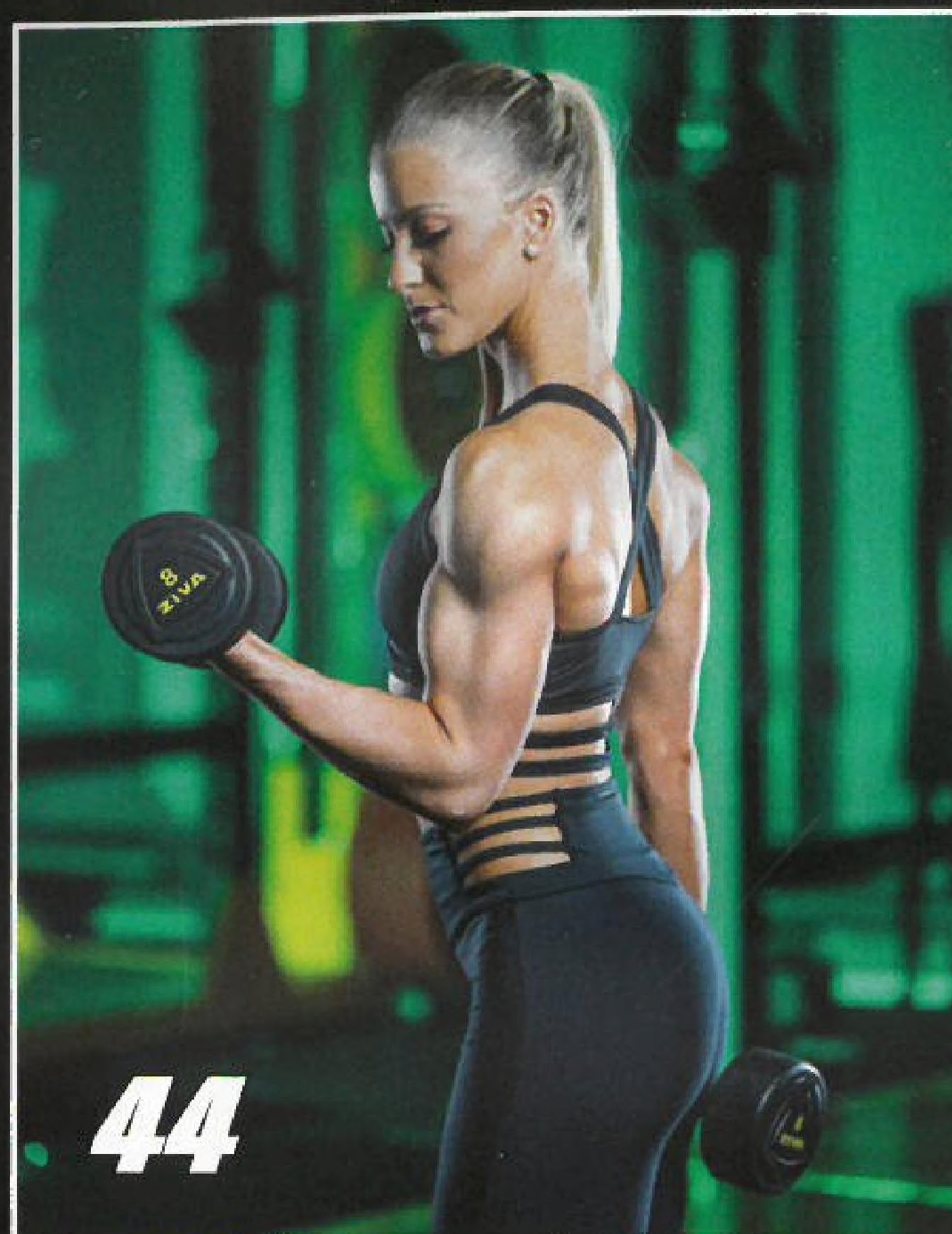
Rozhodli jsme se blíže podívat na skupiny potravin, které by ve vašem jídelníčku chybět neměly, ačkoliv právě u nich nejspíš často váháte.

55 **CO NA TO TRENÉŘI**

Na úspěchu závodníků mají nemalý podíl jejich trenéři, často se ptáme šampionů na spolupráci s trenérem, ale tentokrát to vezmeme z druhé strany, na naše otázky odpovídal Vjačeslav Vinogradov.

58 **PŘEDSOUTĚŽNÍ PŘÍPRAVA KATEGORIÍ BIKINY & FITNESS & WELLNESS**

Nárůst počtu startujících v ženských kategoriích jasně hovoří o jejich současné popularitě. Vyzpovídali jsme proto několik závodnic, které se s vámi podělí o strasti i slasti svojí předsoutěžní přípravy.



PRAVIDELNÉ RUBRIKY

5 **NAPSALI JSTE NÁM**

Vybíráme z vašich e-mailů i ohlasů na sociálních sítích.

6 **BLAHOPŘEJEME**

V lednu oslavila padesáté narozeniny Doc. PhDr. Daniela Stackeová, Ph.D.

8 **ZE SVĚTA SÍLY**

Ohlédnutí za událostmi v silovém sportu.

9 **SVALY MEZI PARAGRAFY**

Oblíbená rubrika prozradí, jak je to se zaměstnáváním občanů z Ukrajiny, zda je možné brát s sebou do fitka asistenčního psa a jaké má provozovatel fitness centra možnosti, když jeho klienty obtěžují kuřáci.

10 **SKFČR INFORMUJE**

Informace ze svazu kulturistiky – seznámte se s novým vedením a nahlédněte, jaké soutěže vás v nejbližší době čekají.

12 **SPALUJ TUKY**

Pomáhají vitaminy B se spalováním tuků?

14 **BUDUJ HMOTU**

Delty ve 3D. Využijte k budování mohutných deltových svalů speciální tréninkové techniky.