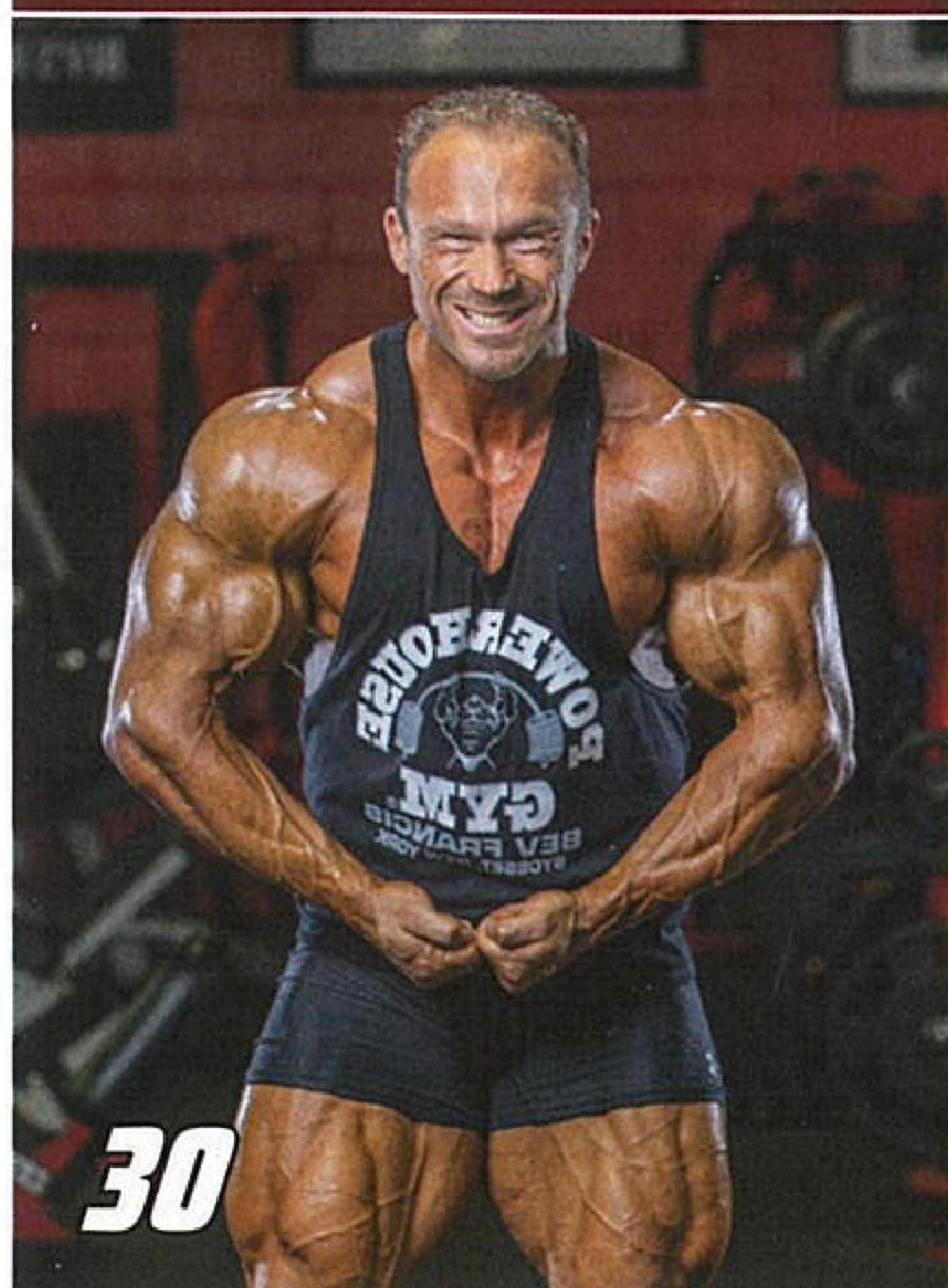


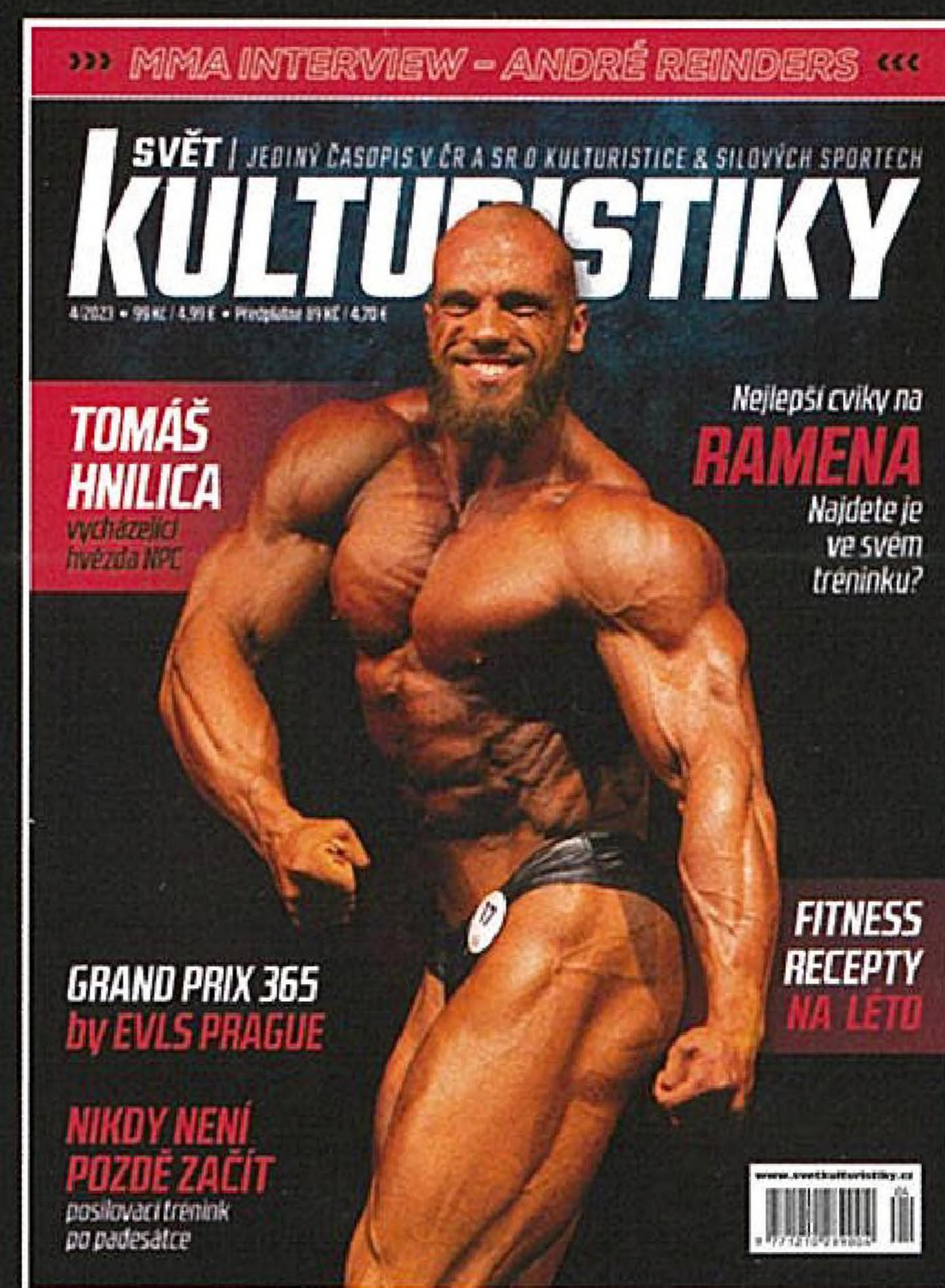
# svět KULTURISTIKY

# Obsah

E-mail: redakce@svetkulturistiky.cz



NA OBÁLCE: TOMÁŠ HNILICA  
FOTO: JAKUB KONEČNÝ, IG @JAKUBEXISTE



## 12 TOMÁŠ HNILICA – VYCHÁZEJÍCÍ HVĚZDA NPC

Tvrdí o sobě, že mu možná nebyla příroda nakloněna ohledně fyzických dispozic, ale docela určitě mu sudičky přály, když se rozdávala pevná vůle, smysl pro disciplínu a cílevědomost. Důkazem jsou dvě medaile z Grand Prix 365.

## 17 GRAND PRIX 365 BY EVLS

EVLS Prague, známá především pořádáním prestižních soutěží v Praze, spojila svoje síly se společností 365 gym a zrodila se tak první regionální NPC soutěž pořádaná na Slovensku.

## 22 NEJLEPŠÍ CVIKY NA RAMENA

Jsme tady s dalším dílem „Nejlepší cviky na...“, který staví na výsledcích vědeckých studií v kombinaci s osobními zkušenostmi sportovců.

## 30 SLAVOJ BEDNÁŘ SE DRŽÍ PRAVIDLA NIKDY NESEJÍT Z CESTY

Slavoj má za sebou dlouhou cestu. Takovou, která vyjde jen pár lidem, a často mnohem více talentovaným. On sám tu svou považuje za neuvěřitelnou.

## 34 BRONZOVÝ JOSEF KVĚTOŇ

Nejen o obrovském úspěchu z letošní soutěže New York Pro jsme si povídali s jedním z našich nejlepších současných závodníků.

## 40 SEDM OTÁZEK PRO ANDRÉ REINDERSE

Kdo jiný by mohl erudovaně komentovat současnou MMA scénu u nás, než jeden z nejúspěšnějších a nejvyhledávanějších trenérů, profesionální mistr Evropy (WFCA) a ČR André Reinders.

## 42 **NIKDY NENÍ POZDĚ ZAČÍT POSILOVAT**

Posilovací trénink je nejenom efektivní cestou k dobré kondici, ale také účinnou prevencí (a terapií) stárnutí.

## 46 **ANTONÍN PAVLÍČEK SBÍRÁ ZKUŠENOSTI NA TŘECH KONTINENTECH**

Do Prahy si na Diamond Cup zaskočil pro profi kartu, o pár týdnů později přistál v Bejrútu a následně ověnčený bronzovou medailí ze svého profesionálního debutu pokračoval na Barbados.

## 53 **UVAŘTE SI S HONZOU TURKEM DOBŘE KUŘE Z KLATOV**

Zapomeňte na nudné kombinace kuřecího s rýží, Honza Turek pro vás připravil něco mnohem lepšího. V tomto čísle si pochutnáte na kuřecím rizotu s červenou řepou.

## 54 **FITNESS RECEPTY NA LÉTO**

Do zdravého jídelníčku bezesporu promlouvá i roční období. Léto fandí lehčím pokrmům, čerstvé zelenině a salátům. Přesně v tomto duchu se nesou následující recepty.

## 62 **MARTIN MEDVEDYK VS. SÍLA**

Co o svém vztahu k síle a silovému sportu prozradil jeden z našich nejúspěšnějších juniorských trojbojařů?

## 66 **S VERONIKOU VOJTÍŠKOVOU VE FITKU I V KUCHYNI**

Nikdo by v ní nehledal holčičku, co měla sport výslovně zakázaný a jako malá byla v nemocnici víc než doma. Dnes je z Veroniky aktivní, sebevědomá žena a úspěšná sportovkyně.



## PRAVIDELNÉ RUBRIKY

### 5 **NAPSALI JSTE NÁM**

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

### 6 **Z DOMÁCÍ SCÉNY**

Společenský dům Casino v Mariánských Lázních se stal před nedávnem svědkem události, která rozhodně stojí za zmínku. PhDr. Luděk Nosek získal ocenění „sportovní legenda“.

### 7 **SVALY MEZI PARAGRAFY**

Oblíbená rubrika prozradí, jak je to se vstupem zdarma pro závodníky, zda můžete po žadatelích o zaměstnání žádat výpis z rejstříku trestů a jestli je zaměstnavatel oprávněn nařídít zaměstnancům dovolenou.

### 8 **SKFČR INFORMUJE**

Zprávy z činnosti svazu, úspěchy reprezentantů a plány do budoucna.

### 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.