



SVĚT | JEDINÝ ČASOPIS V ČR A SR O KULTURISTICE & SILOVÝCH SPORTECH

KULTURISTIKY

odhad čtenosti v periodě vydání:

25 000 čtenářů

počet kontaktů čtenářů s časopisem

v periodě vydání:

110 000 kontaktů

Cena za výtisk: 89 Kč

Cena ročního předplatného: 459 Kč

Cena inzerce: 90 000 Kč / tisková str.

Distribuce: v ČR v prodejní síti PNS

a předplatné, v SR v prodejní síti

Mediaprintkapa a předplatné

Časopis Svět kulturistiky dostal do super formy už celou generaci příznivců posilování. Od roku 1990 přináší informace a rady týkající se tréninku a správné výživy. Vychází jako dvoměsíčník.

Na jeho stránkách najdete rozhovory s našimi i zahraničními závodníky. Sleduje dění na jak na amatérské, tak profesionální scéně a přitom zůstává skvělým průvodcem i těm vyznavačům zdravého životního stylu, kteří si kladou za cíl mít vysportovanou postavu, aniž by pomýšleli na závodní kariéru.





SVĚT | JEDINÝ ČASOPIS V ČR A SR O KULTURISTICE & SILOVÝCH SPORTECH

KULTURISTIKY

Témata pro rok 2022

1/22 **uzávěrka 24.11.2021** **vychází 17.12.2021**

Hlavní téma: **VYKROČTE Z PRŮMĚRNOSTI**
Trénink – naučte se přizpůsobit cvičební program svým individuálním potřebám.

Méně tradiční
tréninkové techniky – plyometrický trénink atd.
Výživa – jak se vyhnout dietním stereotypům.
Suplementace – účinné látky, které se vyplatí na etiketě najít.

2/22 **uzávěrka 26.1.2022** **vychází 18.2.2022**

Hlavní téma: **SILNĚJŠÍ SVALY VYŽADUJÍ SILNĚJŠÍ KLOUBY**
Trénink – jak sestavit tréninkový program, aby ve svém rozvoji svaly nepředběhly klouby.
Výživa – skladba jídelníčku pro zdraví vašich kloubů.
Suplementace – kloubní výživa silových sportovců.

3/22 **uzávěrka 30.3.2022** **vychází 14.4.2022**

Hlavní téma: **SVALY vs. MYSL**
Trénink – do jaké míry ovlivní dosažení optimálních výsledků kvalita propojení mezi svalem a myslí.
Výživa – „chytrý“ jídelníček – využijte maximálně svoje znalosti a sestavte si jídelníček svých snů.
Suplementace – nootropní látky v kulturistice a silových sportech.

4/22 **uzávěrka 1.6.2022** **vychází 17.6.2022**

Hlavní téma: **OVĚŘENÉ TAKTIKY PRO SUPER VYRÝSOVANÉ BŘIČHO.**
Trénink – břicho, kterým na pláži ohromíte.
Výživa – před soutěžní dieta z dílny opravdových profíků.
Suplementace – čím doplnit dietu, aby výsledky stály za to.

5/22 **uzávěrka 3.8.2022** **vychází 19.8.2022**

Hlavní téma: **PRO A PROTI KRUHOVÉHO TRÉNINKU**
Trénink – výhody i nevýhody kruhového systému tréninku v silových sportech.
Výživa – jak dodat energii, aniž byste nabírali tuky.
Suplementace – předtréninkové nakopávače.

6/22 **uzávěrka 27.9.2022** **vychází 14.10.2022**

Hlavní téma: **TRÉNINK A VÝŽIVA OPTIMALIZUJÍCÍ HLADINU HORMONŮ**
Trénink – jak jednotlivé typy tréninku ovlivňují hormonální aktivitu.
Výživa – zabiják svalů jménem kortizol.
Suplementace – mohou dostupné výživové doplňky výrazně navýšit hladinu anabolických hormonů?





SVĚT | JEDINÝ ČASOPIS V ČR A SR O KULTURISTICE & SILOVÝCH SPORTECH

KULTURISTIKY

ceny inzerce a její formáty

platné od 1. 1. 2022

Ceny inzerce

1/1	90 000,-
1/2	55 000,-
1/3	39 000,-
1/4	29 000,-
druhá obálka	120 000,-
třetí obálka	100 000,-
čtvrtá obálka	140 000,-

Ceny jsou uvedeny v Kč bez DPH.

Ceny vkládané inzerce a příloh

do 10 g/ks	1,80
do 30 g/ks	2,50
do 50 g/ks	2,90

Vyšší gramáž a náročnější materiály dohodou. Nutno dodat do tiskárny alespoň 8 dnů před distribucí.

Ceny jsou uvedeny v Kč bez DPH.

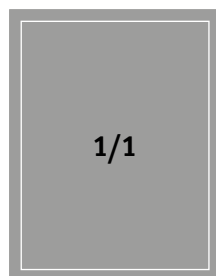
Slevy, přírázky, storno poplatky

za opakování:	
2-3x	-5 %
4-6x	-10 %
7-10x	-15 %
11-12x	-20 %
při platbě předem sleva	-2 %
za požadovanou pozici	+10 %
graf. zpracování inzerce	+10 %
storno poplatky:	
po uzávěrce	50 %
od 7 prac. dnů před uveřejněním	100 %

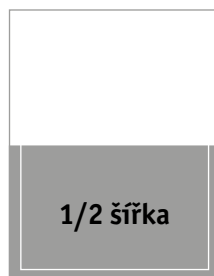
Harmonogram 2022

Číslo	Objednávky do	Vychází
01/22	24.11.2021	17.12.2021
02/22	26.01.2022	18.02.2022
03/22	23.03.2022	14.04.2022
04/22	25.05.2022	17.06.2022
05/22	27.07.2022	19.08.2022
06/22	21.09.2022	14.10.2022
01/23	23.11.2022	16.12.2022

Formáty inzerce



Formát na spad
205 × 280 mm
Formát na zrcadlo
195 × 270 mm



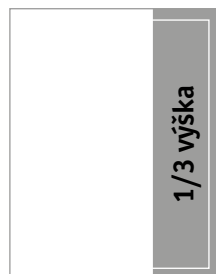
Formát na spad
205 × 140 mm
Formát na zrcadlo
185 × 135 mm



Formát na spad
100 × 280 mm
Formát na zrcadlo
97 × 270 mm



Formát na spad
205 × 93 mm
Formát na zrcadlo
185 × 90 mm



Formát na spad
70 × 280 mm
Formát na zrcadlo
65 × 270 mm



Formát na spad
205 × 70 mm
Formát na zrcadlo
185 × 67 mm



Formát na spad
100 × 140 mm
Formát na zrcadlo
95 × 135 mm



U formátů na spad je nutno **přidat 5 mm** na ořez po všech stranách

Rozměry jsou uvedeny jako šířka × výška.

Technické požadavky pro podklady

PDF v tiskové kvalitě: PDF/X-1a, 300 dpi, CMYK, ořezové značky (posun 3 mm), u formátů na spad přesahy na ořez (spadávk) 5 mm

Illustrator CS2 a nižší (CMYK, texty převedené do křivek)

Photoshop CS2 a nižší (300 dpi, CMYK)

Nepřijímáme soubory ve formátu CorelDRAW.

Texty: DOC, DOCX, ODT | Obrázky: JPEG, TIFF, PSD | Loga: AI, EPS, PDF

Technické údaje

Periodicita: měsíčník

Čistý formát časopisu: 205 × 267 mm

Sazební obrazec strany: 184 × 247 mm

Tisk: ofset

Barevnost: 4/4 CMYK

Obálka: 4/4, 170 g/m² křída, UV lak

Blok: 4/4, 70 g/m² křída

Rastr: 150 lpi

Vazba: V1 šitá