

ČÍSLO 3/2019
Na titulní stránce:
Larry „WHEELS“
Williams

Foto: Per Bernal

MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 3/2019

SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 339. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 8. 2. 2019

STORY



10 SÍLA Z INTERNETU

Hvězda sociálních sítí a powerliferský zázrak Larry „Wheels“ Williams se rozhodl pro různorodost a stává se z něj i kulturista v těžké hmotnostní kategorii.

TRÉNINK

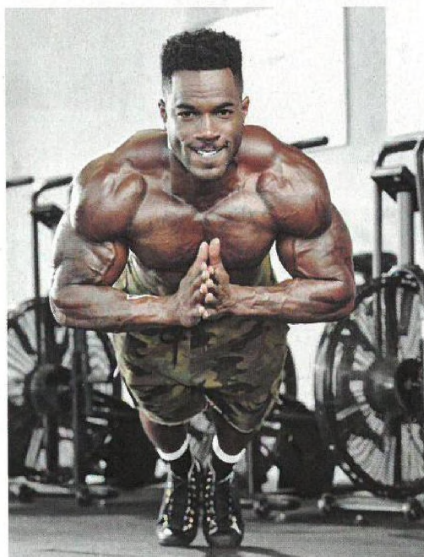


16 NOUZOVÉ VYRÝSOVÁNÍ

Chcete se zbavit nadbytečných kil? Nabízíme vysoce intenzivní tréninkový plán a o měsíc budete štíhlejší.

54 KLIKŮ BEZ OMEZENÍ

Vyzkoušejte 6 variací kliku.



TRÉNINK



62 7 CVIKŮ PRO POCTIVOU HMTU

Šampión Arnold Classic 2018 v kategorii physique Andre Ferguson nabízí nejlepší cviky pro výstavbu svalů.

PRO ŽENY



26 AGENTKA ZMĚNY

Úspěšná realitní makléřka díky cvičení porazila anorexii a bulimii.

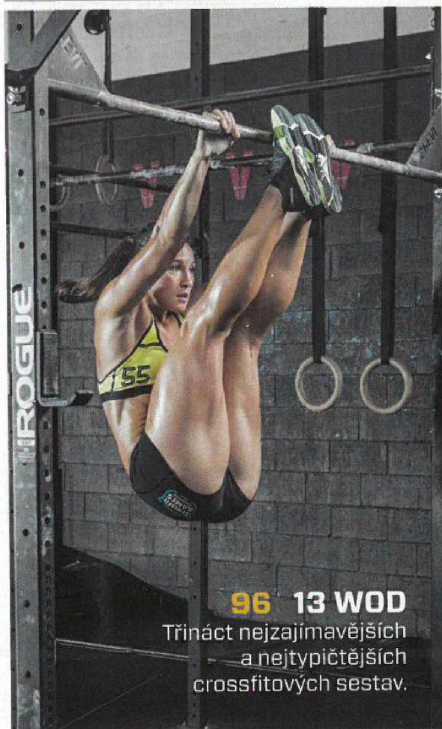
PROFIL



70 NEJLEPŠÍ Z NEJLEPŠÍCH

Český reprezentant Vlastimil Kužel patří v raw tlaku na lavičce do úzké světové špičky.

CROSSFIT



96 13 WOD

Třináct nejzajímavějších a nejtýpičtějších crossfitových sestav.

90 ČINKY A HORSKÉ KOLO

Od karate se Katarína Liptáková dostala ke crossfitu, který začala kombinovat s jízdou na horském kole.



HVĚZDY MINULOSTI

102 BERRY DeMEY

Tréninkové a dietní postupy - pokračování článku o nizozemském kulturistovi.



INTERVIEW

76 TRIUMF ESTETIKY

Slovák Peter Tatarka po zisku historicky prvního titulu mistra světa IFBB v kategorii classic physique se stal vzorem pro budoucí soutěže.

RUBRIKY

- 6, 8 **POSEDOWN:** Nejlepší v SAFKST, Arnold Sports Festival 2019
- 9 **ÚHEL POHLEDU:** Zrodily se hvězdy
- 34 **OČIMA KAVALÍRA:** Magdaléna Fejfarová, Vojtěch Trnka, Sibusiso Kotelo
- 37 **SVĚT FITNESS:** Zajímavosti o tréninku, zdraví a výživě
- 112 **VÝŽIVA:** Překvapivé výhody rezistentního škrobu
- 118 **SOUTĚŽE:** PeVan Clean Cup 2018
- 120 **INTERVIEW:** Petr Ják, akční režisér se sportovní minulostí...
- 122 **KVÍZ M&F:** Jan Žižka ve svitu hvězd
- 126 **RETRO:** Veslováním k vyrýsování; Restauriční stravování; Upažování vleže
- 128 **V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:** Co bude v čísle 4/2019?

VÝŽIVA



109 JEZTE A SOUČASNĚ SPALUJTE TUK!

Recepty na jídla pro pokrytí celého dne, které budou spalovat tuk za vás.

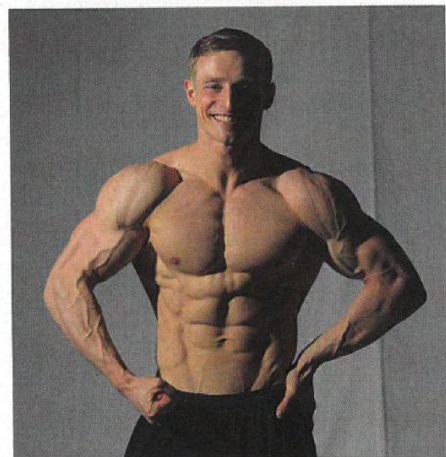
INSPIRACE



32 FANATIČKA DO CVIČENÍ

Herečka, tanečnice a fanatička do cvičení Rachele Brooke Smith o lásce k pohybu.

PROFIL



82 SNAHA A VÝDRŽ JSOU TO HLAVNÍ!

Ze sporé domácí posilovny se Aleš Lámka vypracoval ke 3 titulům mistra ČR ve physique i k internetovému byznysu.

DO FORMY S M&F 2018

114 ZAUJALI NÁS

