



Na titulní stránce:  
Arnold Schwarzenegger

foto: ART ZELLER

# MUSCLE & FITNESS

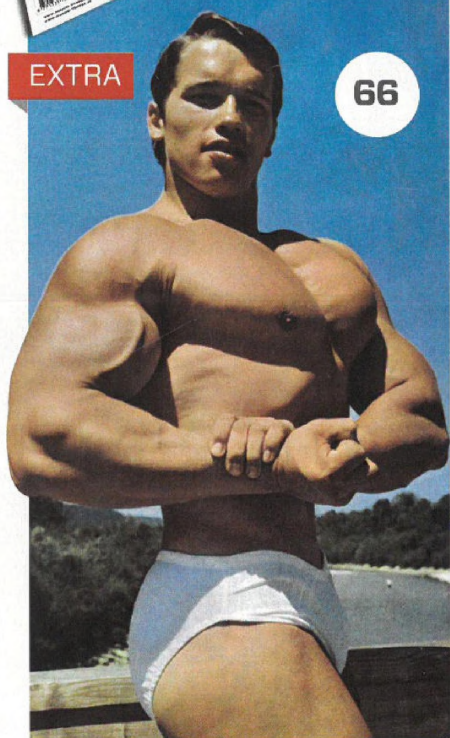
ČÍSLO 6/2018

SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 330. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 11. 5. 2018.

EXTRA

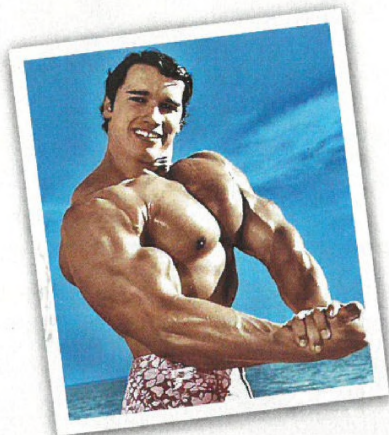
66



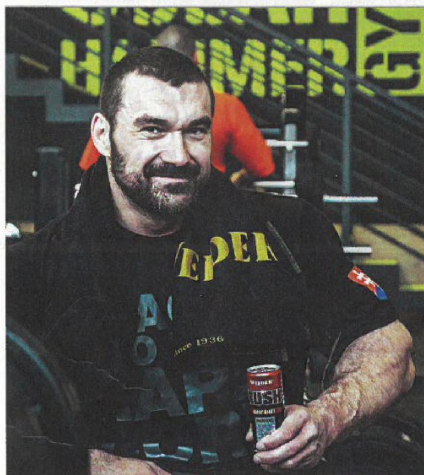
## HRUDNÍK

### Arnolda Schwarzeneggera

Masivní pektorální svaly takových dimenzí, jaké nenajdete u žádného dalšího kulturisty (1. část dvoudílného průvodce tréninkem)



## INTERVIEW



### 52 ŽELEZNÝ SOLÁR

Rastislav Solár naplnil další ze svých snů – rozhovor při příležitosti otevření fitcentra Solar Hammer Gym

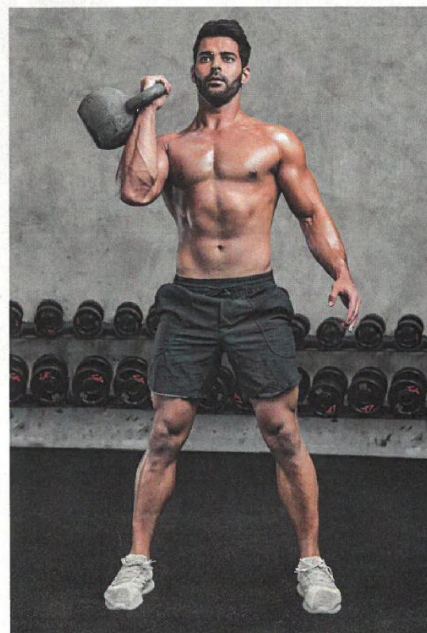
## SPECIALITA



### 94 GÜNTERŮV GAMBIT

Jak dokázal Günter Schlierkamp pokořit Ronnie Coleman v období jeho panování na trůnu Mr. Olympia?

## TRÉNINK



### 40 KETTLEBELL

Univerzální tréninkový nástroj pro sílu, výbušnost i spalování tuku.

### 85 PŘÍTAHY

Upřednostněte tahové cviky před tlakovými, vybudujete silná a široká záda.



## HISTORIE



**56 PŮLSTOLETÍ OD 1. MISTROVSTVÍ ČESKOSLOVENSKA V KULTURISTICE**  
Absolutní vítěz JURAJ VIŠŇÝ vzpomíná na počátky soutěžní kulturistiky i za pomoci dobových snímků.

## PROFIL



**60 DO TŘETICE VŠEHO DOBRÉHO**  
Profil mistra světa juniorů IFBB v klasické kulturistice JAKUBA PRCHALA

## VÝŽIVA



**74 KETODIETA**  
Téměř sto let stará dieta je zase moderní.



[www.muscle-fitness.cz](http://www.muscle-fitness.cz)  
[www.muscle-fitness.sk](http://www.muscle-fitness.sk)

## PRO ŽENY



### 110 KLADKOSTROJ

Jeden stroj, kterým procvičíte celé tělo – tentokrát trénink zaměřen na nohy.

## RUBRIKY

- 4 **NAPSALI JSTE NÁM**
- 6 **POSEDOWN:** Björnsson vítězem WSM 2018
- 8 **MYŠLENKA MĚSÍCE:** Jděte ven
- 9 **ÚHEL POHLEDU:** Zázraky se dějí
- 10 **DO FORMY S M&F 2018:** Vítězové 18. ročníku soutěže čtenářů
- 16 **SVĚT FITNESS:** Zajímavosti o tréninku, zdraví a výživě
- 36 **ZDRAVÍ:** Rehabilitační metoda SM Systém
- 50 **SÍLA:** Záda à la strongman
- 90 **VĚDA A VÝSKUM:** Regenerativní medicína a hormonální terapie
- 92 **PSYCHOLOGIE:** Boris Prekop – Důležitost stanovení cíle
- 104 **FIT TIP:** Andrea Fiedlerová
- 106 **INSPIRACE:** Tělo jako chrám
- 126 **KVÍZ:** Arnold Schwarzenegger a návraty k legendám!
- 130 **RETRO:** Desatero tréninku paží, Bylinky v kuchyni, Darování krve a sport
- 131 **MOTIVACE:** Whitney Johns
- 132 **V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:** Co bude v čísle 7/2018?



106



## FOTOSHOW

**81-82 POSTER:** Arnold Schwarzenegger  
**83-84 POSTER:** Margita Zámolová



104

## SOUTĚŽE

- 116 **Mistrovství SR mužů a žen 2018**
- 122 **Elite Pro Slovakia**
- 124 **Mistrovství SR ve zvedání klady**

