



Na titulní stránce:  
NIMAI  
DELGADO

foto: PER BERNAL

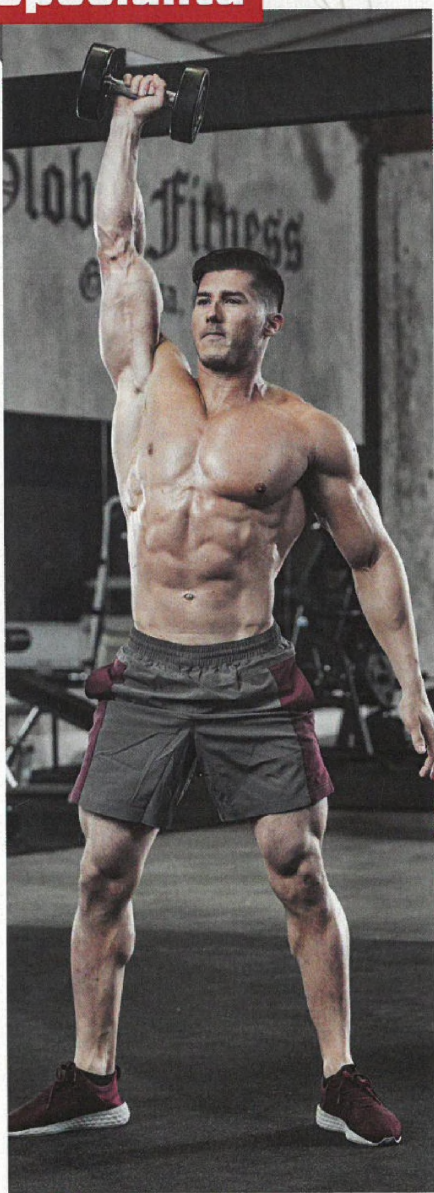
# MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 8/2018

Společná česko-slovenská edice • Vychází od roku 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 332. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 6. 7. 2018.

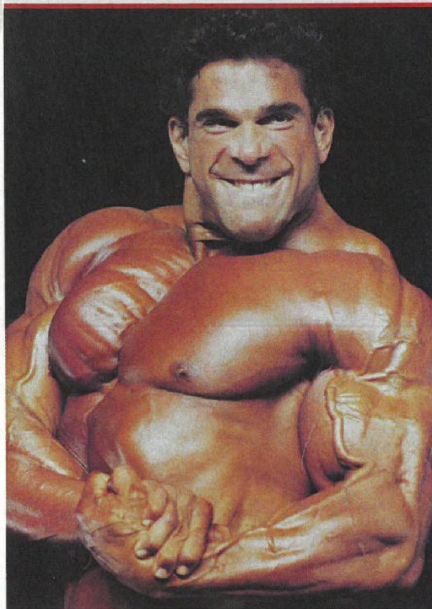
## specialita



### 10 VEGANSKÉ SVALY

Profesionální závodník v men's physique NIMAI DELGADO vybuřoval impozantní svaly bez živočišných produktů

## STORY



### 100 BIG LOU

Příběh legendárního Lou Ferrigna, jednoho z nejmasivnějších kulturistů své éry.

## VÝŽIVA

### 64 MÉNĚ MASA JE NĚKDY VÍCE

Zkuste se překonat a staňte se vegetariánskou příšerou ve vaší posilovně, aniž byste přišli o svalovou hmotu.



## SHOWTIME



### 4 SLY OPĚT NA ÚTĚKU

Do kin přichází pokračování kasovního trháku - Plán útěku 2



## PROFIL

### 82 TAKOVÁ NORMÁLNÍ ŠAMPIONKA

Slovenka Adela Ondrejovičová určuje současné trendy v profesionálním bodyfitness.

## TRÉNINK

### 72 BENCH BEAST

Za 10 týdnů plus 10 kilogramů. Tréninkový plán pro zlepšení výkonu v benchpresu.



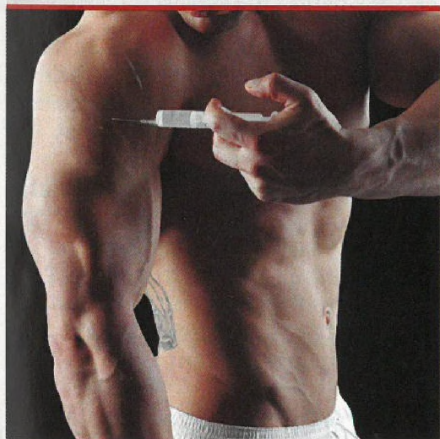
## KARDIO



### 88 KARDIO TRÉNINKY NA LÉTO

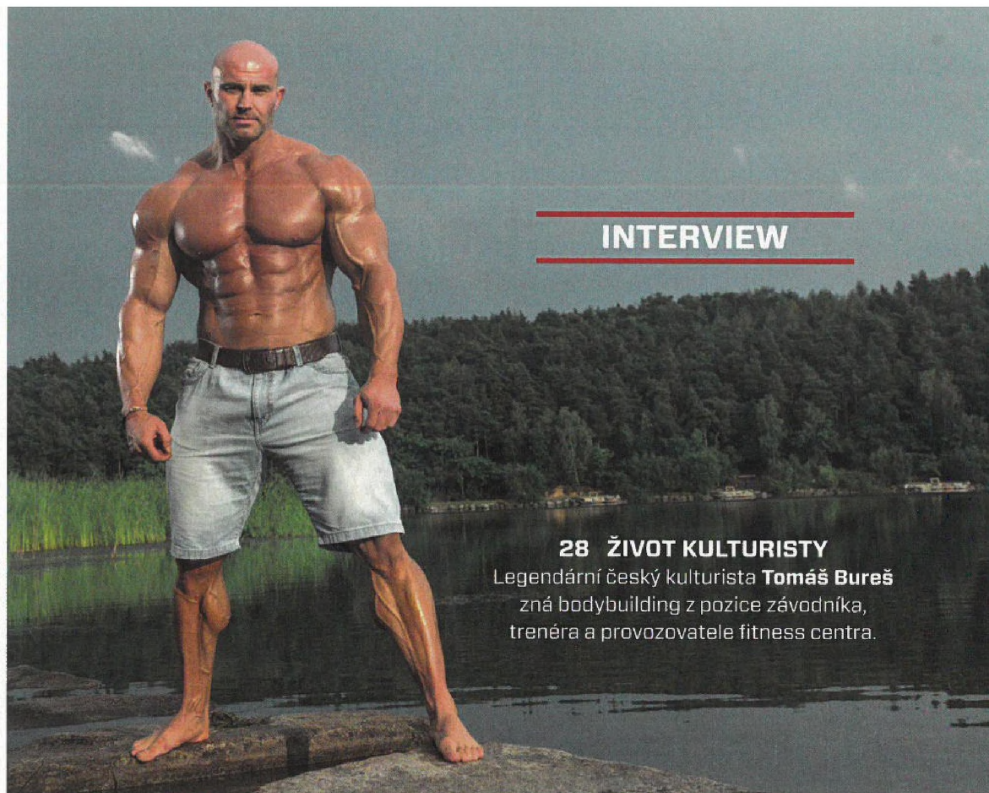
Buduje svaly a spaluje kalorie

## ZDRAVÍ



### 56 OTEVŘENĚ O STEROIDECH

O zneužívání steroidů se sice mluví, ale jen málo se ví o jejich skutečném působení.



## INTERVIEW

### 28 ŽIVOT KULTURISTY

Legendární český kulturista **Tomáš Bureš** zná bodybuilding z pozice závodníka, trenéra a provozovatele fitness centra.

## VÝŽIVA



### 51 ZELENINĚ ZDAR!

Jíst zeleninu a snížit tak příjem sacharidů nebylo nikdy tak jednoduché

## RUBRIKY

- 6 **POSEDOWN:** Vémola i nadále jedničkou
- 8 **GUEST EDITORIAL:** A. Schwarzenegger – Dobrý začátek
- 9 **ÚHEL POHLEDU:** Síla vzoru
- 34 **SVĚT FITNESS:** Zajímavosti o tréninku, zdraví a výživě
- 112 **SOUTĚŽE:** Mistrovství ČR juniorů 2018
- 118 **VÝLETY DO MINULOSTI:** Se lvíčkem na prsou – J. Skobla, V. Pšenička (J. Švub)
- 122 **KVÍZ M&F:** Hollywoodské hvězdy komiksově éry!
- 126 **RETRO:** Nezapomínejte na trénink mozku!, Přírůstky z gravitace, Vybudujte brutální sílu
- 128 **V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:** Co bude v čísle 9/2018?



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

## DO FORMY S M&F 2018



### 24 FINALISTKY KATEGORIE ŽEN 15-25 LET



### 20 KLÍČEM K PŘEMĚNĚ BYLA STRAVA!

Vítězka kategorie do 25 let  
**Evelyn Molnářová**