



Na titulní stránce:  
**KARINA ELLE**

foto: PER  
BERNAL

# MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO **9/2018**

**Společná česko-slovenská edice • Vychází od roku 1991**

V celkovém pořadí od začátku vycházení 333. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 3. 8. 2018.

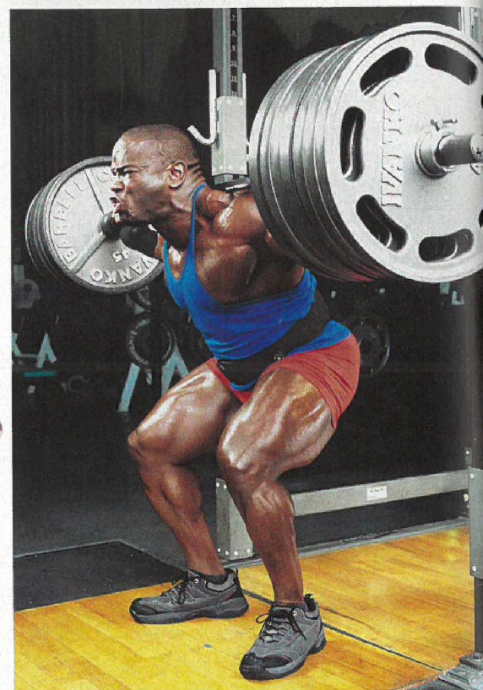
**specialita**



**64**

**DVĚ OSMIČKY**

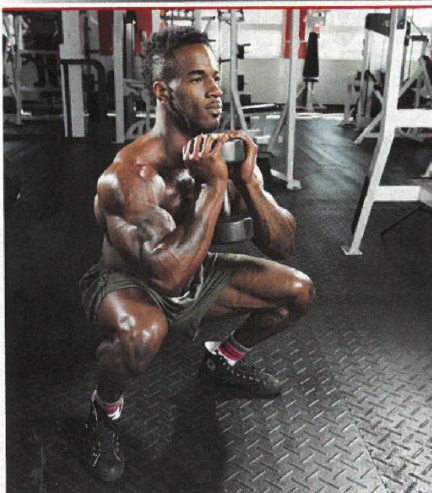
Osmero propojení mezi **Lee Haneyem** a **Ronnie Colemanem** – dvěma ikonami s osmi prvenstvími na Mr. Olympia.



**84 SUPER-SÍLA**

Specializovaný silový program pro zvyšování síly. A cesta ke svalovým objemům je zaručená.

**TRÉNINK**



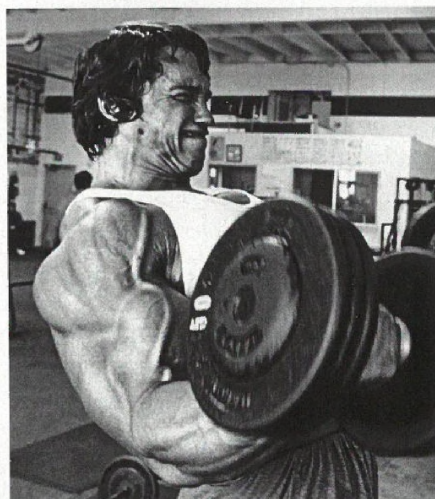
**22 JEDNORUČKA**

Dva tréninkové plány na procvičení těla jednoručkou

**72**

**10 TRÉNINKOVÝCH NÁPRAV**

Nejběžnější tréninkové problémy a jak je napravit



**PRO ŽENY**



**48 VÍCEKLOUBOVÉ KOMBINOVANÉ CVIKY**

Dva-tři cviky v jednom – rychlý a účinný trénink pro spalování kalorií a budování svalů.



## SHOWTIME



### 10 ELLE, JEEJ

Inspirujte se bikiní modelkou a senzací Instagramu **Karinou Elle**

## CROSSFIT

56

### CROSSFIT V BĚŽNÉM FITKU

Dva tréninky, kvůli kterým nemusíte chodit do specializovaných tělocvičen.



## PROFIL



### 98 SEZNAMTE SE: VERONIKA FAKTOROVÁ

Nejen o tréninku a dietě s úspěšnou slovenskou fitnesskou

## RUBRIKY

- 4 **NAPSALI JSTE NÁM**
- 6 **POSEDOWN:** Našinci na Olympia Weekendu 2018
- 8 **NOVINKA:** Šampion lidu
- 9 **ÚHEL POHLEDU:** Horku navzdory
- 20 **DO FORMY S M&F 2018:** Finalisté kategorie mužů 15-25 let
- 34 **SVĚT FITNESS:** Zajímavosti o tréninku, zdraví a výživě
- 118 **HVĚZDY MINULOSTI:** John Citrone
- 122 **KVÍZ M&F:** OLYMPIA WEEKEND 2018
- 126 **RETRO:** Pod tlakem, Výjimečná ramena, Klasické tělo
- 128 **V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ**

## DO FORMY S M&F



16 **DVOJNÁSOBNĚ DOBRÝ POCIT**  
Vítěz kategorie do 25 let **Karol Vozdecký**



www.muscle-fitness.cz  
www.muscle-fitness.sk

## VÝŽIVA



102 **HAMBURGERY PRO SVALY**  
5 hamburgerových receptů od vyhlášených kuchařů

## PROFIL



78 **CELOŽIVOTNÍ BODYBUILDING**  
Nejlepší český kulturista kategorie masters  
**Ivan Horáček**

## SOUTĚŽE

- 112 Nestville Strong Men 2018
- 114 Mistrovství ČR v naturální kulturistice a fitness 2018



112