

Na titulní stránce: DWAYNE JOHNSON

foto: PER BERNAL

MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 10/2018

Společná česko-slovenská edice • Vychází od roku 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 334. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 7. 9. 2018.

showtime

10 DWAYNE JOHNSON ZACHRAŇUJE SVĚT

Trénink, který absolvoval Dwayne v přípravě na titulní roli ve filmu Hercules.



TRÉNINK



60 SVALY JAKO SKÁLY

Zkuste vybudovat nadloktí s obvodem 61 cm, jaká má Morgan Aste.



74

VŠE O TLACÍCH NAD HLAVU

Rozšířte horizonty svého tréninku ramen nabídkou různých tlakových cviků.

82 PŘIPRAVEN K BOJI

12-týdenní program elitního vojáka, jímž si vypracujete postavu i fyzickou, která vás nezradí.



INTERVIEW



20 O ÚSPĚCHU VŽDY ROZHODUJE HLAVA

Slovenský mistr Evropy v sprint triatlonu Richard Varga o tréninku, výživě a úspěchu.

DO FORMY S M&F 2018



24 JEN CVIČIT NESTAČÍ

Vítězka kategorie žen 36-45 let
Michaela Hricková

28 FINALISKY KATEGORIE ŽEN 36-45 LET



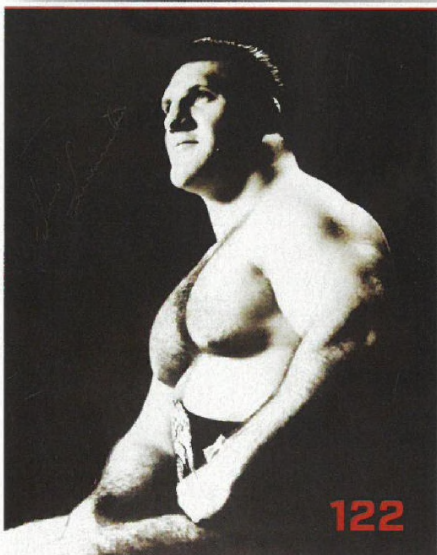
PRO ŽENY



46 HODNA NÁSLEDOVÁNÍ

Trénink Valentiny Lequeux pro tvrdé břicho a pevný zadeček.

RUBRIKY



122

- 6 **POSEDOWN:** Vzpomínka na Ľuda Majora
- 8 **SENIOR GYM:** Tak jde čas
- 9 **ÚHEL POHLEDU:** Klíč ke všemu
- 30 **SVĚT FITNESS:** Zajímavosti o tréninku, zdraví a výživě
- 122 **HVĚZDY MINULOSTI:** Bruno Sammartino
- 126 **RETRO:** Kdy spalujete nejlépe tuky? Obvyčejný bicepsový zdvih? Jaké suplementy si vzít po tréninku
- 128 **V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:** Co bude v čísle 11/2018?

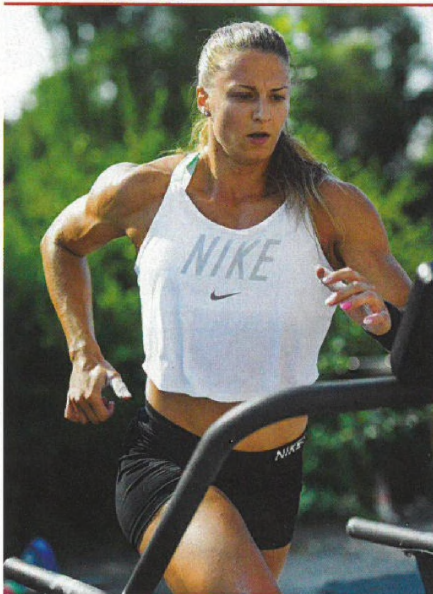


PROFIL

94 KRŮČEK OD OLYMPIE

Slovenský kulturista Igor Illés obsadil při své profesionální premiéře druhé místo, a tak mu těsně unikla účast na Mr. Olympia 2018.

CROSSFIT

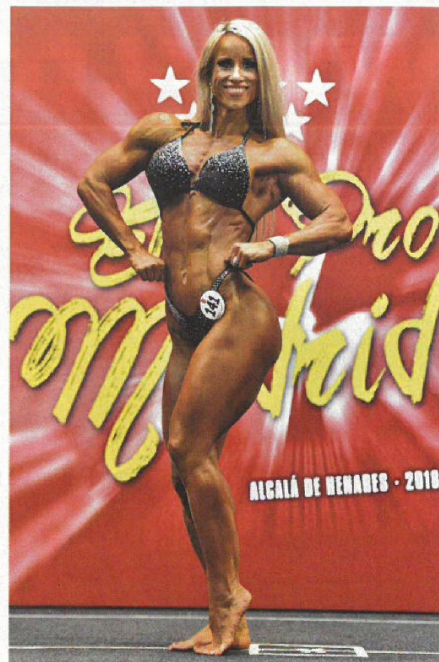


68 NEJZDATNĚJŠÍ NA SLOVENSKU

Interview s nejuspěšnější slovenskou crossfiterkou Karin Freyovou.



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



PROFIL

100 MISTRYNĚ PREMIÉR

Profil ostřílené české kulturistky Michaely Kohutové

SOUTĚŽE

- 116 Evropský pohár v naturální kulturistice a fitness ICN 2018
- 120 Evropský pohár dvojic V4 Strongman v Šali



VÝŽIVA

106 CHUTNÉ SENDVIČE

5 receptů, které zasytí vaše hladové svaly

