



Na titulní stránce: Anita Dienesová a Jakub Jurník

foto: MARIAN ČAMBAL

MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO **11**/2018

Společná česko-slovenská edice • Vychází od roku 1991

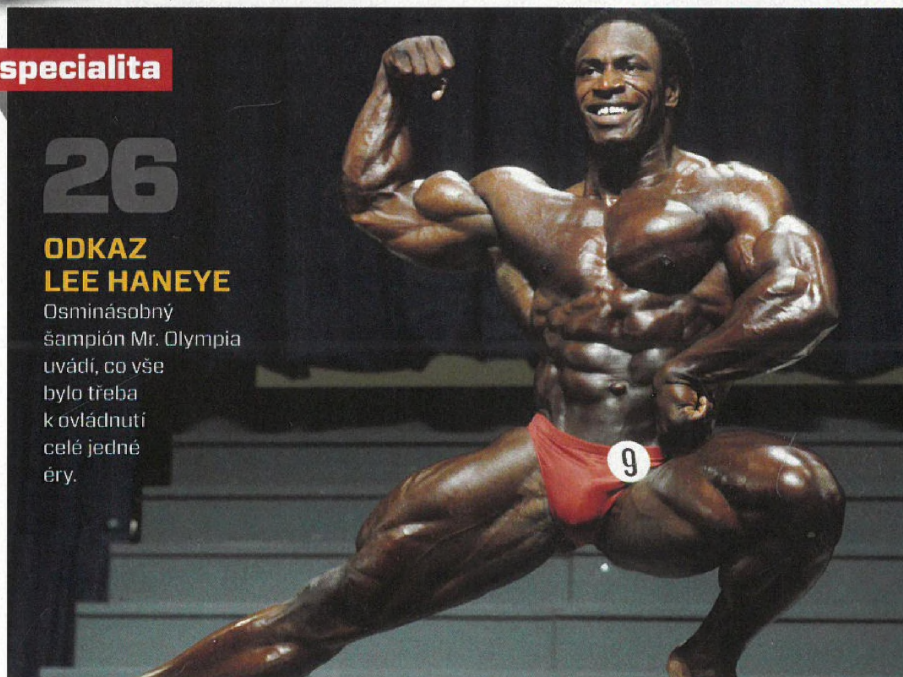
V celkovém pořadí od začátku vycházení 335. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 5. 10. 2018.

specialita

26

ODKAZ LEE HANEYE

Osmínásobný šampión Mr. Olympia uvádí, co vše bylo třeba k ovládnutí celé jedné éry.



DO FORMY S M&F 2018



10 VYSTUPETE Z KOMFORTNÍ ZÓNY!

Vítězka kategorie žen 26-35 let
Anita Dienesová

INTERVIEW



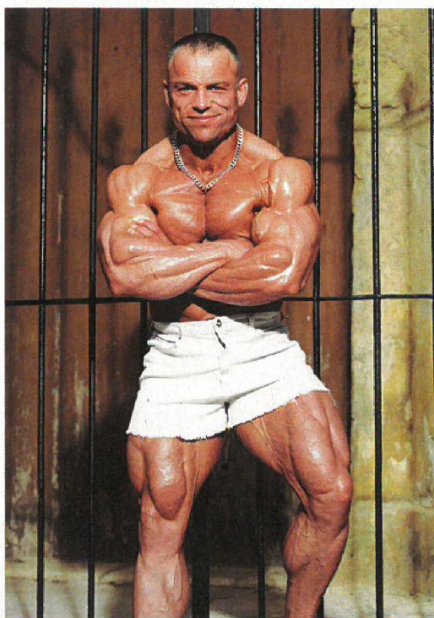
54 PŘIPRAVENÝ NA VŠECHNO

Košický hasič Adrián Fičík necvičí pro atraktivní vzhled, ale proto, aby neselhal při výkonu povolání.

INTERVIEW

75 PETR VANIŠ

Otevřeně o doping



14 TA NEJVĚTŠÍ VÝZVA

Vítěz kategorie mužů 26-35 let
Jakub Jurník

106 Finalistky a finalisté v kategoriích 26-35 let



TRÉNINK



18 ZIMNÍ OBJEMOVKA, I. ČÁST

Nabalte na sebe nové vrstvy svalové hmoty s tímto účinným tréninkovým programem.



66 KAŽDÝ DEN DŘEPLY

30denní dřepovací výzva, po které svaly porostou nejen na nohou.

VÝŽIVA

82 ZDRAVÉ SLADKOSTI

Lehké a chutné dobroty bez výčitek.



PROFIL



102 FENOMEN

Powerlifter z Komárna Tomáš Ryšavý patří ke světové špičce v raw benchpresu a mrtvém tahu

RUBRIKY

- 6 POSEDOWN: Našinci v Las Vegas
- 8 MOTIVACE
- 9 ÚHEL POHLEDU: *Business first...*
- 38 SVĚT FITNESS: Zajímavosti o tréninku, zdraví a výživě
- 118 VÝLETY DO HISTORIE: Tommy Sansone
- 122 KVÍZ M&F: Od Mavericka k Ethanu Huntovi
- 126 RETRO: Rady začátečníkům od profesionálů; Pravidla užívání kreatinu; Hledá se sparringpartner
- 128 V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ: Co bude v čísle 12/2018?

SOUTĚŽE



114 SUVERÉNNÍ TRIUMF PIROSE

Středoevropský pohár strongmanů, Sládkovičovo, SR

116 ŠAMPIONEM MIŠA CHODIAKOV

ME strongmanů do 23 let a do 105 kg, Šamorín, SR



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



SOUTĚŽE

92 KRÁL JE MRTEV, AŽ ŽIJE KRÁL!

Phil Heath neobhájil prvenství, novým držitelem titulu Mr. Olympia se stal Shawn Rhoden!

PRO ŽENY



58 JÓGA PRO SPRÁVNÉ HOLKY

Možná právě nadešel čas na změnu. Dejte šanci józe.

VÝŽIVA

86 VÝŽIVOVÝ SOUBOJ

Tři populární výživové programy na hubnutí.

