

Na titulní stránce:  
Florian Munteanu

foto:  
PER BERNAL

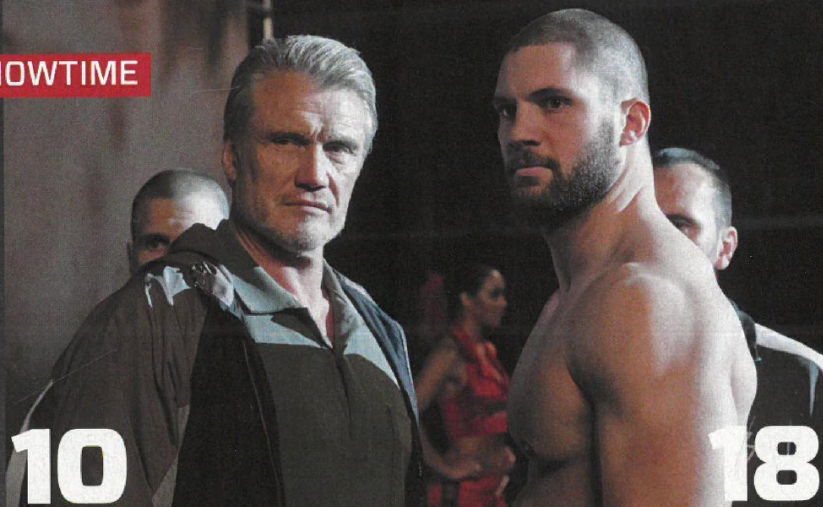
# MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 12/2018

Společná česko-slovenská edice • Vychází od roku 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 336. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 2. 11. 2018.

## SHOWTIME



### 10 NÁVRAT DRAGA

Dolph Lundgren podruhé v roli Ivana Draga

### 18 DRAGŮV SYN

Amaterský boxer Florian Munteanu v roli Viktora Draga ve filmu Creed 2

## PRO ŽENY



### 40 ZÁZRAČNÁ ŽENA

Kaskadérka a Ninja bojovnice Jessie Graff ohromuje svými schopnostmi.

## TRÉNINK



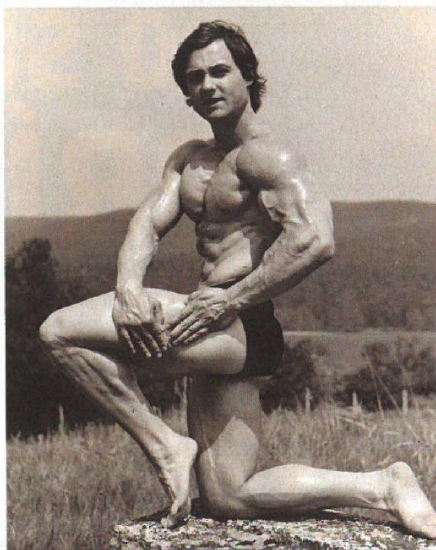
### 50 PŘEMĚNA ZIMNÍ HMOTY

Jak dosáhnout přeměny svalů se zacílením na problémové partie

## PROFIL

### 60 Mr. TRICEPS

Retrospektiva soutěžní kariéry Libora Minaříka, legendy československé kulturistiky (1. část).



### 84 VÁNOCE V DUCHU FITNESS

Rady a tipy, jak přežít svátky s čistým svědomím





## VÝŽIVA

### 94 ZDRAVÉ VÁNOČNÍ POSEZENÍ

Bez výčitek u svátečního stolu

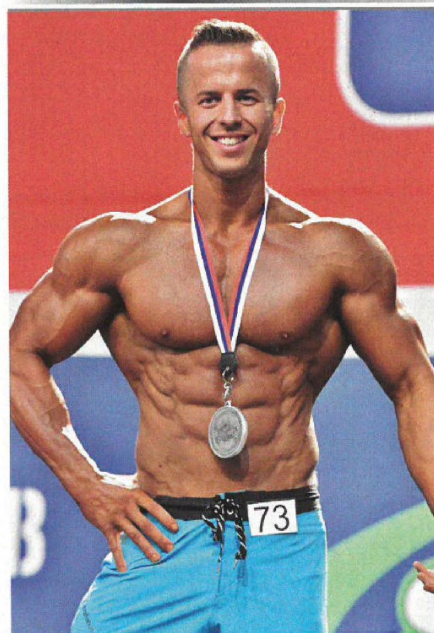
## SÍLA



### 74 SILNÉ ŽENY

11 nejsilnějších žen historie

## PROFIL



### 68 VYTRVALOSTÍ K PROFESIONÁLŮM

Cesta Slováka Dominika Antoše na profesionální men's physique pódiá

## PROFIL



### 78 NÁVRAT KLASIKY

Profil českého kulturisty Jakuba Šubrtá

## VÝLETY DO HISTORIE



### 100 SERGEJ JELISEJEV

Nové pohledy na život a smrt proslulého ruského vzpěrače a zápasníka.

## RUBRIKY

- 6** **POSEDOWN:** Big Dogs 3: Petráš 1120 kg
- 9** **ÚHEL POHLEDU:** Legendy se vrací
- 58** **POSEDOWN:** M. Anthony vs. W. Bonac
- 120** **MOTIVACE:** Dolph Lundgren
- 122** **RETRO:** 8 důvodů proč cvičit, Fit aj v zime, Jeden po druhém.
- 124** **V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:** Co bude v čísle 1/2019?
- 125** **Celoroční tematický přehled MUSCLE&FITNESS 2018**



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



## SOUTĚŽE

- 104** EVLS Prague Pro 2018
- 110** IFBB Cup Zvolen 2018
- 116** Tatranský pohár 2018



## DO FORMY S M&F 2018



### 30 NÁVRAT K ČINKÁM I DO FORMY

Příběh Andreje Hollého, vítěze v kategorii mužů od 36 do 45 let



### 34 Finalisté kategorie mužů od 36 do 45 let