



Na titulní stránce:
MILAN ŠÁDEK

Foto:
ONDŘEJ
ČEČETKA

MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 9/2019

SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991

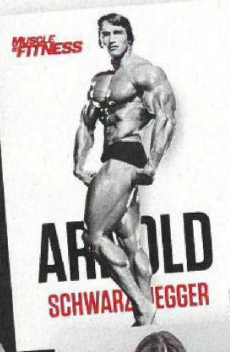
V celkovém pořadí od začátku vycházení 345. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 2. 8. 2019

PROFIL



10 CESTA KULTURISTY

Retrospektiva sportovní kariéry jednoho z nejlepších českých kulturistů MILANA ŠÁDKA - od dorosteneckých vavříků až po úspěchy mezi profesionály.



4 X
POSTER!

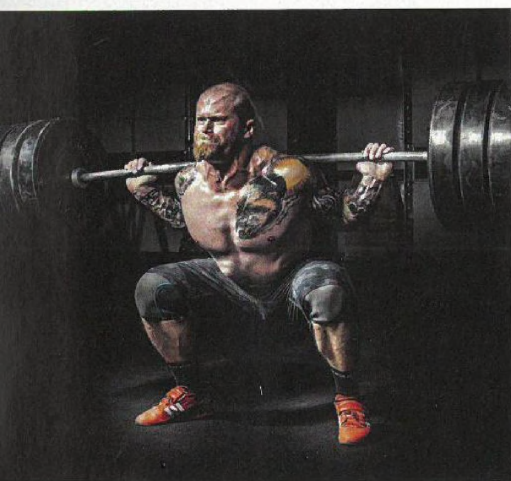
INTERVIEW



24 VENI, VIDI, VICI

Slovenská fitnesska Michaela Pavlová sklízí úspěchy na všech polích.

TRÉNINK

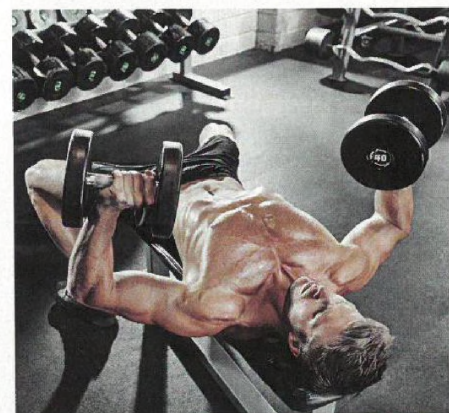


46 KORTE

Lifterný trénink, hojně využívaný také pro účely budování svalové hmoty

50 ZMĚNA K LEPŠÍMU

Odměnou techniky provedení známých cviků k hlubším a širším zádovým svalům.



56 POŘÁDNÁ RÝSOVAČKA

4týdenní tréninkový program od fitness modela Daveye Fishera vymačká tuk z vašich svalů.

TRÉNINK

**72 SVALY ZE SÓJE**

Vytvarujte svaly a zvyšte sílu podle tréninkového plánu od veganského influencera Marca Laterzy.

DO FORMY 2019

**18 POTŘEBNÁ JE CHUŤ A ODVAHA**

Příběh vítěze kategorie mužů 16–25 let Erika Hajdyla

**22 Finalisté kategorie mužů 16-25 let**

PROFIL

**88 NEOBYČEJNĚ OBYČEJNÝ ČLOVĚK**

Mimořádně komplexní osobnost česko-slovenské kulturistiky Anton Podšubka slaví své sedmdesátiny.



PRO ŽENY

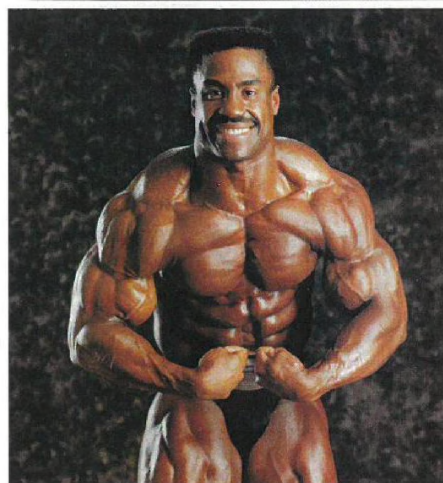
64 ZATÍNÁNÍ

Držitelka titulu Bikini Olympia Angelica Teixeira vybuodovala své sedací a břišní svaly i díky oddanosti vrcholovým kontrakcím.

RUBRIKY

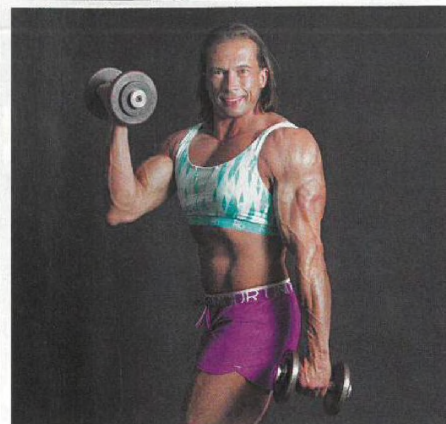
- 6 POSEDOWN:** Nemůžeš? Přidej!
- 8 MUSCLE NEWS:** Rhoden obviněn ze znásilnění
- 9 ÚHEL POHLEDU:** Časy jsou zlé, Kamile...
- 32 SPECIALITA:** Experiment s tvrdou prací
- 34 VÝŽIVA:** Červená řepa
- 36 VÝŽIVA:** Zdravá jídla na celý den
- 38 PSYCHOLOGIE:** Soustředte se!
- 81 POSTER:** Arnold Schwarzenegger
- 82 POSTER:** Michaela Pavleová
- 83 POSTER:** Roman Volák
- 84 POSTER:** Dominika Gajdošová
- 124 SOUTĚŽE:** Aquasys Strongman Cup 2019
- 126 KVÍZ M&F:** Mr. Olympia očima historie
- 130 POSEDOWN:** Podivná Olympia; Vzpomínka na Luda Majora

HVĚZDY MINULOSTI

**116 NATURÁL**

Mistr světa IFBB a vítěz Arnold Classic Mike Ashley slaví šedesátku.

PROFIL

**78 VĚRA MIKULCOVÁ: JDU SVOJÍ CESTOU**

Česká profesionální kulturistka miluje to, co dělá.

VÝŽIVA

**98 ZÍSKEJTE LICENCI KE GRILOVÁNÍ!**

Postupte na vyšší úroveň grilování s novými grilovacími technikami.

**106 POVYŠTE STEAKY**

Vyzkoušejte recepty zahrnující snídani, ovocnou oblohu na pizze a klasický steakový sendvič přehodnotíte.

VĚDA

94 NOOTROPIKA

Jsou pro mozek lepším posilovačem jídlo, tablety, vitamíny nebo výživové doplňky? Vstupte do světa nootropik, který se neustále vyvíjí.

