

Na titulní stránce:  
James „Flex“ Lewis

foto:  
PER BERNAL

# MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 4/2017

SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 316. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 10. 3. 2017.

STORY

## JE DOBRÉ BÝT KRÁLEM

66

James „Flex“ Lewis, šampion 212 Olympia, rozmlouvá o svém nevšedném příběhu.



### DO FORMY S M&F

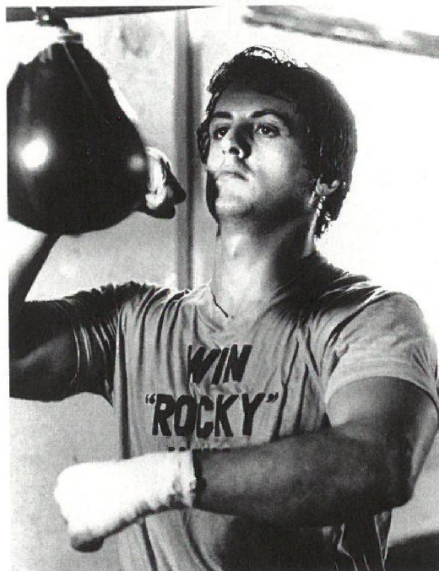


**122**  
ZÁKLADNÍ CVIKY  
A KONDIČNÍ TRÉNINKY  
Pavel Kováč, vítěz  
soutěže DO FORMY  
S M&F 2016 v kategorii  
mužů od 36 do 45 let.

**124** REÁLNÍ LIDÉ - REÁLNÉ VÝSLEDKY  
Finalisté soutěže DO FORMY S M&F 2016  
v kategorii mužů od 36 do 45 let.

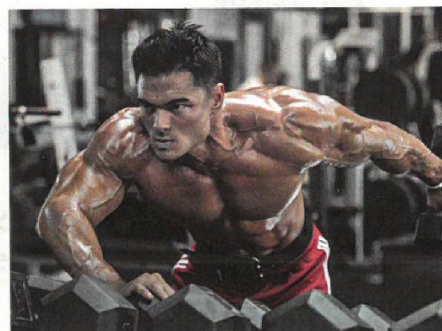


### SHOWTIME



**8** ROCKY @ 40  
Italský hřebec Silvester Stallone  
je pořád šampion.

### TRÉNINK



**92** NEMÁM V PLÁNU UBRAT PLYN!  
Trojnásobný šampion Men's Physique  
Olympia Jeremy Buendia se připravuje  
do útoku na čtvrtý titul.



**46** POJĎTE S NÁMI DO FORMY!  
Druhá část trojdílného seriálu  
tréninkových návodů, vhodných také pro  
účastníky soutěže DO FORMY S M&F 2017.

**74** WINKLAAROVY SLOUPY  
S tímto tréninkem Roellyho Winklaara,  
jednoho z nejmasivnějších profesionálních  
kulturistů současnosti, vybudujete  
větší stehna.

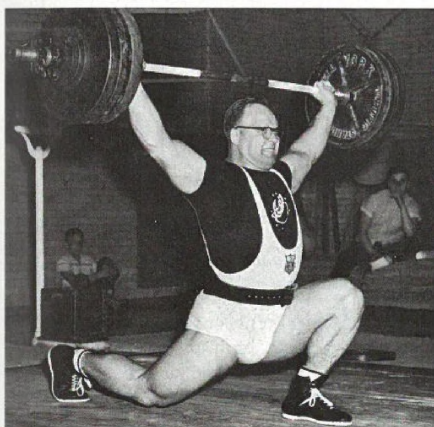


## PROFIL



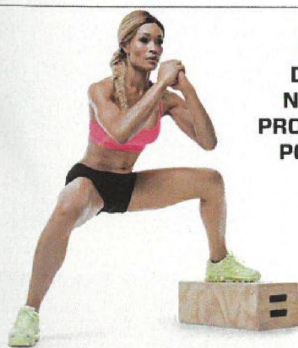
**116 HEZKÉ SVALY**  
Lenka Ferenčuková, vítězka  
Arnold Amateur 2017  
ve physique žen nad 163 cm.

## IN MEMORIAM



**112 NORBERT SCHEMANSKY**  
Největší americký vzpěrač všech dob

## PRO ŽENY

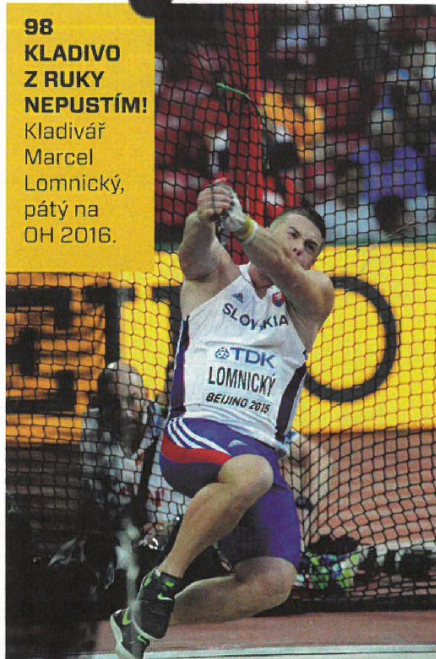


**58  
DŘEP  
NEJEN  
PRO HEZKÉ  
POZADÍ**

S 28 variacemi tohoto hlavního  
posilovacího cviku zajdete daleko  
nad rámec základů.

## INTERVIEW

**98  
KLADIVO  
Z RUKY  
NEPUŠTÍM!**  
Kladivář  
Marcel  
Lomnický,  
pátý na  
OH 2016.

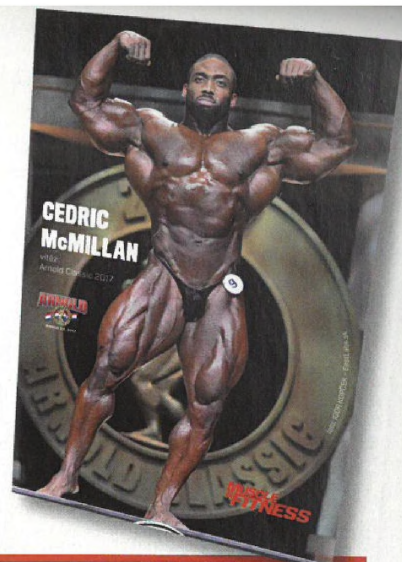


## RUBRIKY

- 4 NAPSALI JSTE NÁM:** Kontaktní rubrika našich čtenářů
- 6 OČIMA ĽUDA MAJORA:** ... a nikdy to nezdávejte!
- 7 ÚHEL POHLEDU:** Rocky má 40!
- 18 POSEDOWN:** Arnold Sports Festival 2017
- 20 PÍŠE ARNOLD:** Tipy pro hardgainery
- 22 SVĚT FITNESS:** Zajímavosti o tréninku, zdraví a výživě
- 38 FITBODY:** Agáta Hlavačková
- 102 OSOBNOST:** Roger Snipes
- 121 METODIKA:** Kdysi a nyní: Kliky na bradlech
- 128 KVÍZ:** Legendy odcházejí nečekaně, aneb kdo byl Ludovít Major
- 130 RETRO:** Chyby při cvičení nohou, Trénink je lék na špatnou náladu, Žlutek nebo bílek?
- 132 V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:** Co bude v čísle 5/2017?



**28**



## FOTOOBJEKTIVEM

**81-82** Cedric McMillan  
**83-84** Angelica Teixeira

## SOUTĚŽE



- 85 Arnold Classic 2017:** McMillanův splněný sen
- 90 212 Arnold Classic 2017:** Ashkaniho triumfální premiéra

## VÝŽIVA



**104 SÍLA Z MISKY**  
Rychlá a zdravá jídla, které se  
vejdu do jediné misky.



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