

Na titulní stránce:  
Dave Bautista

foto:  
PER BERNAL

# MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 7/2017

SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 319. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 2. 6. 2017.

SHOWTIME



## VZESTUP STRÁŽCE

Dave Bautista, jedna z hvězd filmu *Strážci Galaxie Vol. 2*, o svém životě a tréninku.



## 70 KLUB 100

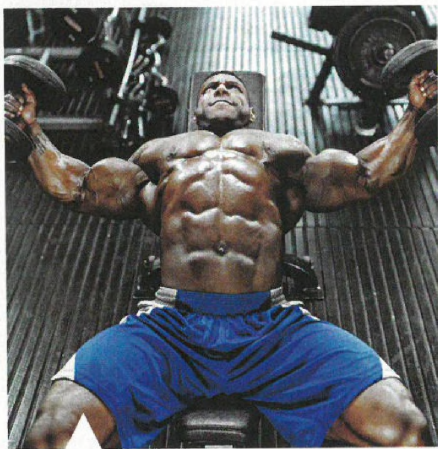
Jak využít série se 100 opakováními pro nové svalové přírůstky.

## PRO ŽENY



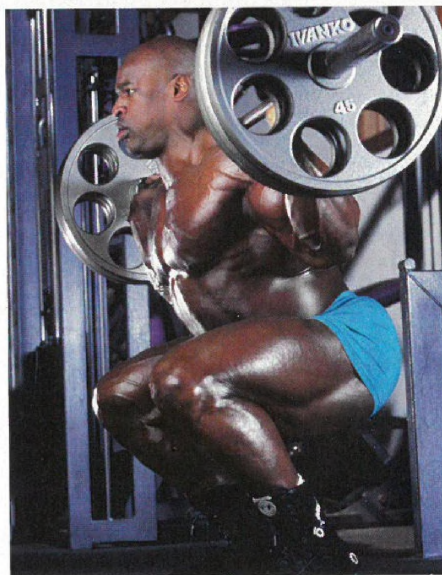
80  
ZLATÁ  
ANDREA  
JÓSZAYOVÁ,  
juniorská  
mistryně  
Evropy  
v bodyfitness.

## TRÉNINK



## 90 TLAK PRO ÚSPĚCH

Trénink hrudníku vycházející hvězdy profesionální kulturistiky Nathana De Asha.

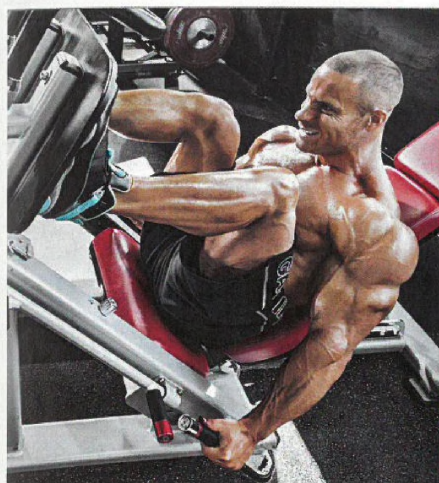


## 60 DŘEP S ČINKOU NA RAMENOU

Krok za krokem k bezpečnému a účinnému provedení standardního dřepu.



**TRÉNINK**



**42 CELÉ TĚLO**

Efektivní tréninkový plán pro všechny hlavní svalové partie.

**VÝŽIVA**



**84 ZDRAVÁ LETNÍ PARTY**

Nezdravá jídla nahradte novými recepty.

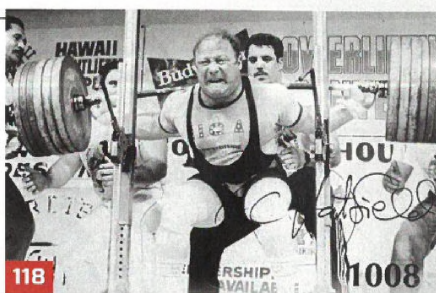


**100 DOMINANTNÍ POSTAVENÍ BÍLKOVIN**

... ve výživě silového sportovce je opodstatněné.



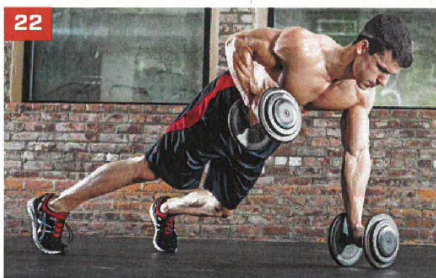
30



118

**RUBRIKY**

- 5 DOMÁCÍ SCÉNA:** Bronzoví - Šádek i Šárik
- 6 OČIMA ĽUDA MAJORA:** Zdroje motivace
- 7 ÚHEL POHLEDU:** Zázračný trénink
- 22 SVĚT FITNESS:** Zajímavosti o tréninku, zdraví a výživě
- 32 FITBODY:** Laura Takácsová
- 118 IN MEMORIAM:** Fred Hatfield
- 121 KDYSI A NYNÍ:** Shyby na hrazdě
- 122 KVÍZ:** Akční hvězdy kladné, záporné a kombinované
- 126 RETRO:** Odhalená ramena, Vitamin D, Činky nebo kardio?
- 128 V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:** Co bude v čísle 8/2017?



22

**PRO ŽENY**



**54 VYTVARUJTE SI KRÁSNÉ TĚLO!**

Skvělých výsledků ve formování postavy lze dosáhnout i s jednoručkami nebo s vlastní vahou.



112

**SOUTĚŽE**

- 104** M-SR v kulturistice mužů SAFKST 2017
- 108** M-SR v kulturistice mužů SKFČR 2017
- 112** ME IFBB 2017
- 116** Nejsilnější Slovák 2017



116



122



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