



Na titulní stránce: Arnold Schwarzenegger

foto: ART ZELLER

MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 9/2017

SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 321. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 4. 8. 2017.

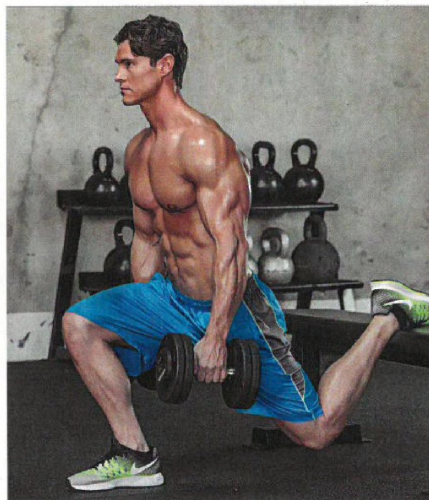
EXTRA



72

ARNOLD
 Sedmdesátník Arnold Schwarzenegger o sobě svými vlastními slovy

TRÉNINK



50 SPALTE 1000 KALORIÍ V JEDNOM TRÉNINKU!

Můžete se zbavit půl kila tuku během jednoho týdne.

62 DVOJITÝ ZÁSAH
 Využijte pozitiva antagonistického tréninku.



DO FORMY S M&F 2017



10 DEN PLNÝ RADOSTI

Ze setkání s vítězi 17. ročníku soutěže čtenářů M&F ve změně postavy za tři měsíce.

PRO ŽENY

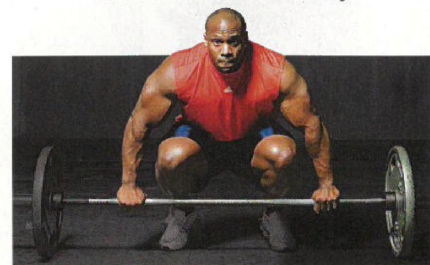


88 FIT PRO ŽIVOT

Díky funkčnímu tréninku budete silnější a štíhlejší.

TRÉNINK

102 BULHARSKÁ METODA
 Jak aplikovat revoluční vzpěračský systém do kulturistické metodiky.





TRÉNINK

108 TRICEPS ZE VŠECH ÚHLŮ
Vyčerpejte všechny tři hlavy tricepsu.

VÝŽIVA



98 OSVĚŽTE SE ZDRAVĚ
Koktejly plné čerstvého ovoce a bylinek.

PROFIL



118 HVĚZDA DĚTSKÉHO FITNESS
Nelli Novodomská, pětinašobná mistryně světa a Evropy ve fitness dětí.



PRO ŽENY

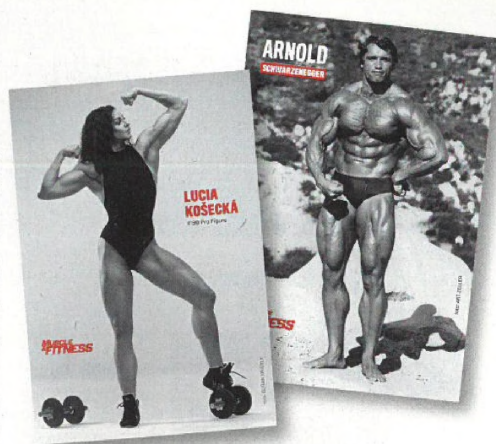
46 EMILY NEMÁ ŽÁDNÁ TAJEMSTVÍ
Fitness modelka Emily Skye má na internetu přes 13 milionů fanoušků.

RUBRIKY

- 4 NAPSALI JSTE NÁM:** Kontaktní rubrika čtenářů M&F
- 6 POSEDOWN:** Úspěšní sportovci ve FIT PLUS a FIT-PRO Czech
- 8 OČIMA LŮDA MAJORA:** Radosti cesty
- 9 ÚHEL POHLEDU:** Všechno nejlepší, Arnoldo!
- 16 SVĚT FITNESS:** Zajímavosti o tréninku, zdraví a výživě
- 78 EXTRA:** Luděk Nosek vzpomíná na Arnolda
- 124 KVÍZ:** Arnoldovy otázky
- 126 JUNIOR GYM:** Cvičení s dětmi (IV.)
- 128 VÝLETY DO MINULOSTI:** Příběh jedné fotografie
- 129 KDYSI A NYNÍ:** Výpady
- 130 RETRO:** Jak vyzrát na hrudník, Stahování kladky trochu jinak, Stop bolesti zad
- 131 MOTIVACE:** Arnold Schwarzenegger
- 132 V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:** Co bude v čísle 10/2017?

VÝŽIVA

112 VAJÍČKO SE HODÍ VŠUDE
Téměř každé jídlo můžete vylepšit lahodným vajíčkem.



81-82 POSTER: Arnold Schwarzenegger
83-84 POSTER: Lucia Košecká

PROFIL



67 NEJLEPŠÍ Z NEJLEPŠÍCH
Český powerlifter Petr Petráš.

SOUTĚŽE



- 85** Margita Zámolová na New York Pro 2017
- 120** Aquasys Strongman Cup 2017, Žďár nad Sázavou
- 123** Strongman Šahy Cup 2017



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