



Na titulní stránce:  
Matuš Valent

foto: HARRY GRIGSBY

# MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 10/2017

SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 322. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 8. 9. 2017.



SHOWTIME

34

**UNIVERZÁLNÍ VOJÁCI a jejich UNIVERZÁLNÍ DCERY**

Ida Lundgren a Bianca Van Damme jdou ve šlépějích svých akčních otců.

38



46 HIT IT

Vysoce intenzivní trénink pro sílu a hmotu.

## DO FORMY S M&F 2017



12

**RADĚJI SE ZEDRAT JAKO ZREZIVĚT**

Albert Szöke, vítěz kategorie mužů nad 45 let.



118

**REÁLNÍ LIDÉ, REÁLNÉ VÝSLEDKY**

Finalisté kategorie mužů nad 45 let.

## TRÉNINK



54

**20 TIPŮ PRO LEPŠÍ VÝKON**

Jak překonat výkonnostní stagnaci.

74 PRAXE DĚLÁ SVALY  
Zdokonalte techniku u dřepu, tlaku vleže a mrtvého tahu.



## STORY



60

### BRUTÁLNÍ ZÁDA

Trénink zad Johnnie Jacksona.

## INTERVIEW



84

### JEDNODUŠE ANDY

Bikini fitnesska Andrea Neumanová, bronzová medailistka z ME IFBB a vítězka Diamond Cup Ostrava.

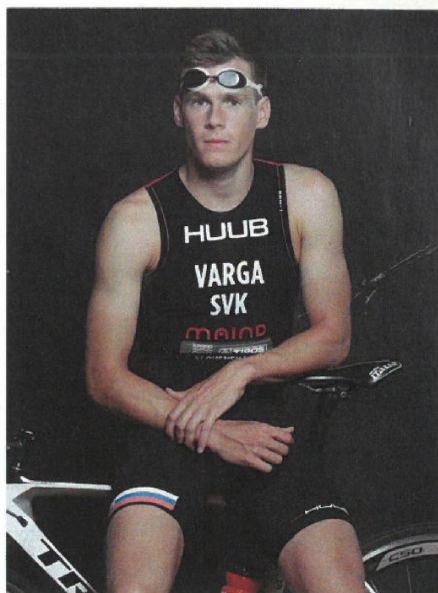
## VÝŽIVA



### 104 SACHARIDY NEJSOU NEPŘÁTELE

Jak tedy s nimi zacházet?

## PROFIL



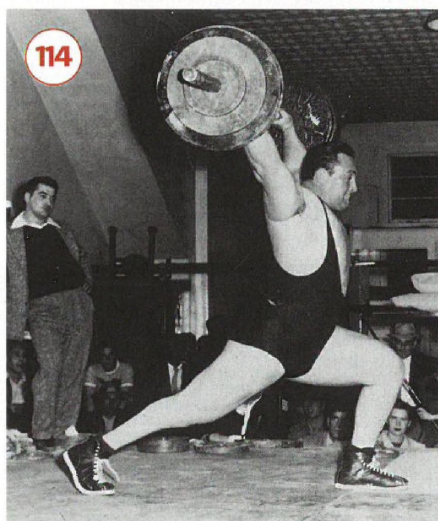
88

### OD PLAVÁNÍ K TRIATLONU

Richard Varga, čtyřnásobný mistr světa v akvatlonu a 11. na OH 2016 v triatlonu.

## RUBRIKY

- 4 **NAPSALI JSTE NÁM:** Kontaktní rubrika čtenářů M&F
- 6 **POSEDOWN:** Mayweather porazil McGregora
- 9 **ÚHEL POHLEDU:** Quo vadis, bodybuilding?
- 10 **MOZAIKA:** Ze setkání s vítězi DO FORMY S M&F 2017
- 15 **SVĚT FITNESS:** Zajímavosti o tréninku, zdraví a výživě
- 18 **OSOBNOST:** Sven-Ole Thorsen
- 114 **HVĚZDY MINULOSTI:** Douglas Hepburn
- 122 **KVÍZ:** Sebevražedný oddíl v akci
- 125 **ÚVAHA:** Na obhajobu činky
- 126 **RETRO:** Fakta o taurinu, John Grimek a dřepy, Legenda Bruce Lee
- 128 **V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:** Co bude v čísle 11/2017?



99



## SOUTĚŽE

- 94 Reebok CrossFit Games 2017, Madison, USA
- 98 Memoriál Vladimíra Ružičku, SCHODY 2017, Bratislava
- 99 M-SR v naturální kulturistice a fitness SANK 2017, Viničné
- 102 Pohár Slovanů 2017, Žilina



## TRÉNINK



78

### ZACÍLENO NA TRAPÉZY

Pročíte trapezové svaly z různých úhlů.



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