



ČÍSLO 2/2019  
Na titulní stránce:  
Michal Křižánek

foto:  
JOSEF ADLT

# MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 2/2019

**SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991**

V celkovém pořadí od začátku vycházení 338. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 11. 1. 2019

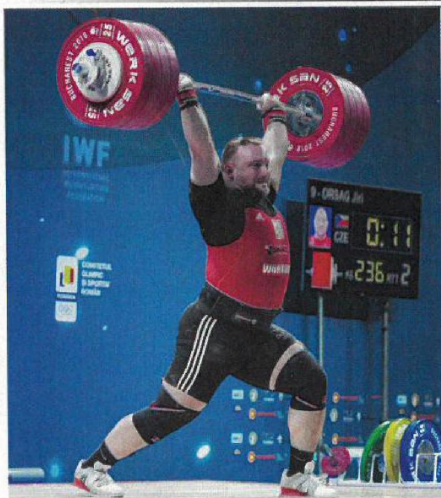
## PROFIL



## 10 KRÁL

Pouhých 19 měsíců soutěžní kariéry stačilo Michalu Křižánkovi k titulu profesionálního mistra světa IFBB International.

## PROFIL

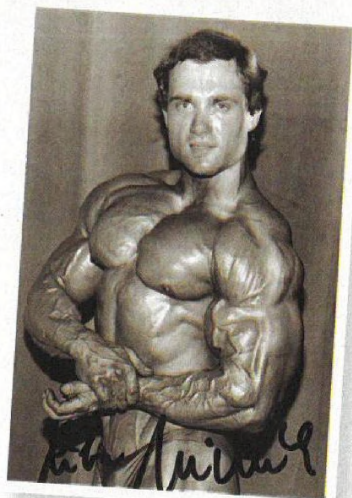


## 82 ŽÍT SVŮJ SEN

Příběh vzpěrače Jiřího Orsága, kluka z venkova, který se stal profesionálním sportovcem ve světě silových sportů.

## 72 Mr. TRICEPS

Retrospektiva soutěžní kariéry MVDr. Libora Minaříka (dokončení z čísla 12/2018)

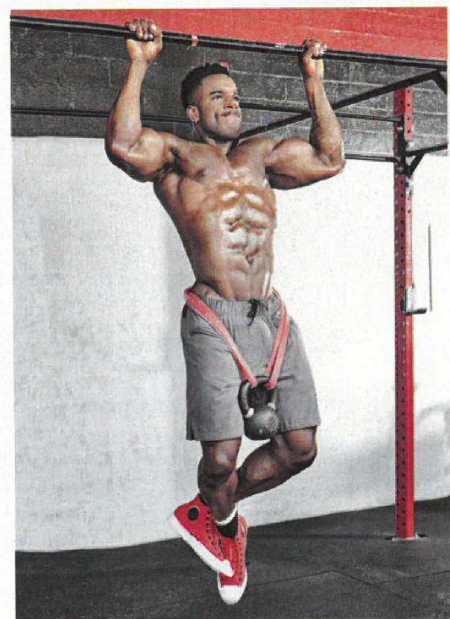


## TRÉNINK



## 26 SÍLA + VÁHY

Průvodce powerliftingem pro začátečníky



## 58 SHYBY 1 CVIK, 6 MOŽNOSTÍ

Zvedejte svou váhu



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

CROSSFIT



90 2 X NEJZDATNĚJŠÍ V ČR

Interview s Jakubem Brichtou, dvojnásobným vítězem kvalifikace Reebok CrossFit Games Open v ČR

VÝLETY DO HISTORIE



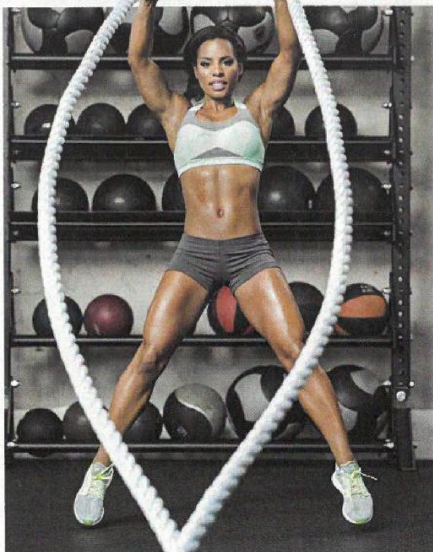
108 BERRY DeMEY

Při pohledu na něho byste přísahali, že Berry DeMey je trikem, vymyšleným Joe Weiderem za účelem vyzdobení jeviště Mr. Olympia

SOUTĚŽE

118 Fitness Cup Žilina 2018 ve fitness dětí

PRO ŽENY



50 8 TÝDNŮ PRO KRÁSNÉ TĚLO

Komplexní tréninkový plán pro spalění tuku a zpevnění svalů



94 30DENNÍ DIETNÍ VÝZVA PRO KRÁSNÉ TĚLO

Přebudujte své stravovací návyky pomocí diety Whole30

RUBRIKY

- 6 **POSEDOWN:** Ledecká královnou českého sportu
- 9 **ÚHEL POHLEDU:** Renesance estetiky?
- 34 **SVĚT FITNESS:** Zajímavosti o tréninku, zdraví a výživě
- 122 **KVÍZ M&F:** Aquaman, komiksový hrdina ze dna oceánu
- 126 **RETRO:** Pořádný úchop, Fantastická pětka pro nohy a hýždě, Jak užívat sacharidové koktejly (gainery)
- 128 **V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:** Co bude v čísle 3/2019?

VÝŽIVA



102 ZDRAVÉ A PESTRÉ RYBÍ HODY

Připravte si ryby a mořské plody po vzoru pescatariánů.

DO FORMY S M&F



18 KDYŽ JE CÍL, NAJDE SE I CESTA

Příběh Iva Mikuše, vítěze v kategorii mužů nad 45 let

22 Finalisté kategorie mužů nad 45 let

TRÉNINK



66 ŠPATNÉ TRÉNINKY

Proč i dobré cvičence potkávají špatné tréninky a jak se jim vyhnout.