



Na titulní stránce:
Hugh Jackman
Gal Gadot
Arnold Schwarzenegger
Dave Bautista
Dwayne Johnson

MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 6/2019

SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 342. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 10. 5. 2019

SPECIALITA



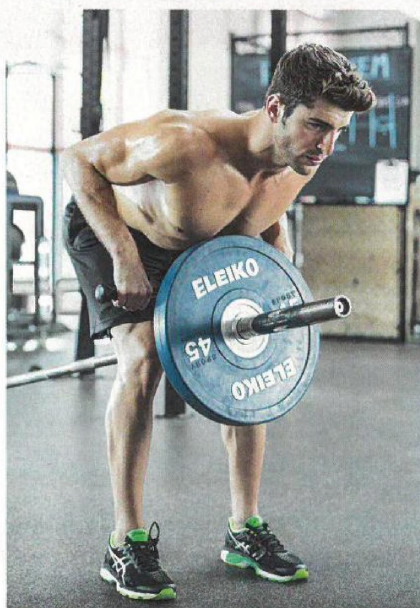
10 FILMOVÉ SVALY

Naučte se, jak vyformovat postavu hodnou filmového plátna.

TRÉNINK

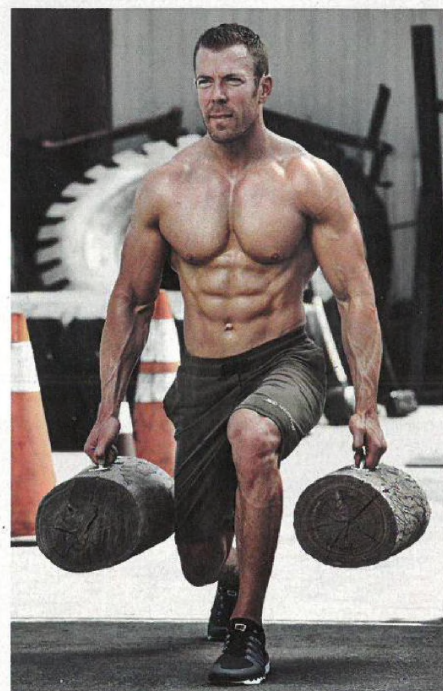
44 VARIACE BICEPSOVÝCH ZDVIHŮ

Porazte jednotvárnost tréninku bicepsů s unikátními variacemi a naberte centimetry na pažích.



52 LEPŠÍ TRÉNINKOVÝ SPLIT

Více námahy, více práce, větší přírůstky.

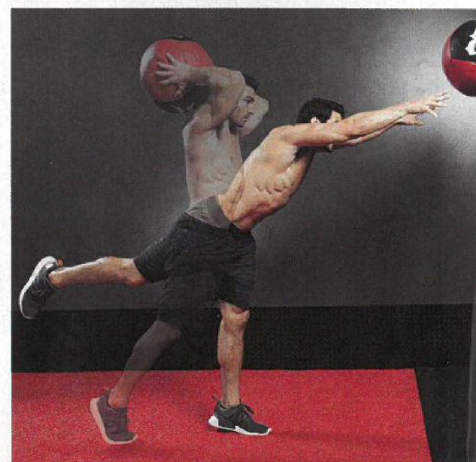


66 BÁJEČNÝ VENKOVNÍ TRÉNINK

Posilovna je někdy nuda. Tak proč si nezatrénovat venku?

74 TRICEPSOVÁ EXTENZE

Variace francouzských tlaků, tricepsových extenzí nad hlavou a zapažování.



DO FORMY 2019



18 SLÁVA VÍTĚZŮM

Vyhlášení výsledků 19. ročníku soutěže ve změně postavy za 3 měsíce



PRO ŽENY



60 NEJLEPŠÍ TĚLO VŮBEC

Tímto tréninkovým plánem na 8 týdnů úplně změníte svoji postavu.

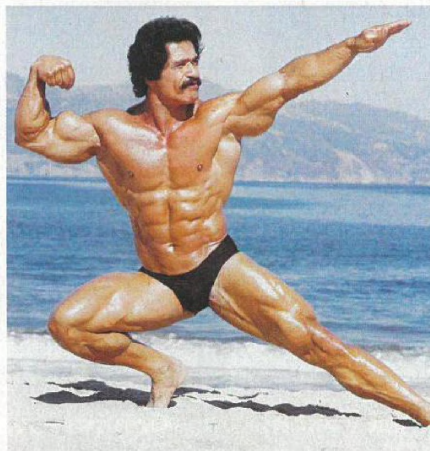


PROFIL

90 LÁSKA NA PRVNÍ POHLED

Profil české profesionální bikini fitnessky Veroniky Zemanové.

HVĚZDY MINULOSTI



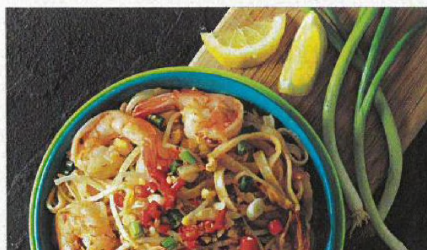
104 R.I.P. EDWARD CORNEY

Vzpomínka na mistra pózování a jednu z hlavních postav ikonického dokumentu *Pumping Iron*.

VÝŽIVA

96 BUĎTE FIT S THAJSKÝMI POKRMY

Obohatte svůj jídelníček dalšími zdravými a chutnými pokrmy.



PROFIL

82 RUSKÁ MAŠINA

Vladimír Semerád se na soutěžních podiích pohybuje 45 let a pořád trénuje stejně jako před léty.



RUBRIKY

- 6, 8 **Posedown:** Křížánek nadále neporažen
- 9 **ÚHEL POHLEDU:** Conan, Arnie a Momoa
- 26 **OČIMA KAVALÍRA:** Ján Beňo, Agáta Hlavačková, Dancovea Anderson
- 30 **ČISTĚ S PEVANEM:** Příběh dopingů
- 32 **SVĚT FITNESS:** Zajímavosti o tréninku, zdraví a výživě
- 38 **RADÍ NICOL:** Věčné téma – zadeček
- 40 **SHOWTIME:** Výstava Káji Saudka
- 122 **KVÍZ M&F:** George R. R. Martin a jeho trůny
- 128 **V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:** Co bude v čísle 7/2019?

SOUTĚŽE



- 112 **SOUTĚŽE:** M-SR žen a mužů SAFKST 2019
- 120 **SOUTĚŽE:** M-SR ve zvedání klády SASIM 2019