



Na titulní stránce:
Štefan Havlík

Foto:
Ulrich Oehmen

MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 7/2019

SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991
V celkovém pořadí od začátku vycházení 343. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 7. 6. 2019

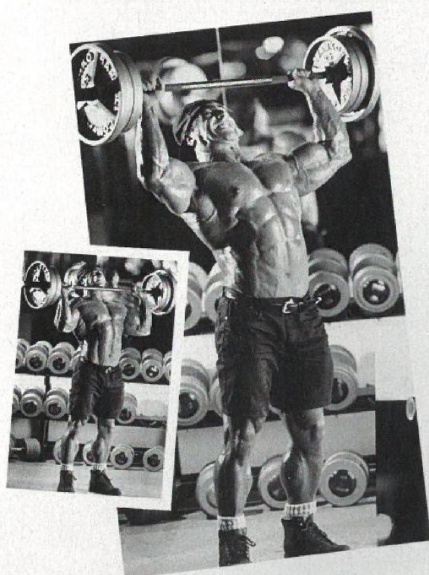
SPECIALITA



8 MŮJ ŽIVOT S KULTURISTIKOU

Příběh slovenského top kulturisty Štefana Havlíka

TRÉNINK

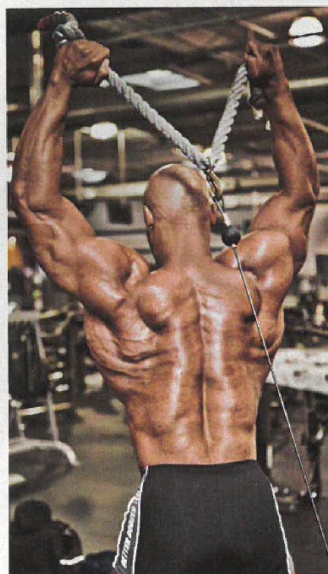


68 BEAR ROUTINE

Ten nejlepší trénink pro opravdové dřiče.

64 POLOVIČNÍ OPAKOVÁNÍ

Trénink ve zkráceném rozsahu pohybu může umocnit vaše svalové přírůstky.



INTERVIEW



40 DORIAN YATES: OD HEAVY DUTY K DLOUHOVĚKOSTI

Exkluzivní rozhovor se šestinasobným vítězem Mr. Olympia

46 MRTVÝ TAH

Průvodce k osvojení si a získání prospěchu z tohoto klíčového cviku posilovacího repertoáru.



PROFIL



80 MAGDALÉNA FEJFAROVÁ: SPORT MĚ MUSÍ OBOHACOVAT

Profil úspěšné české bikini fitnessky.

DO FORMY 2019

22 DEN ŠAMPIONŮ

Reportáž ze setkání s vítězi soutěže v tříměsíční transformaci postavy.



PRO ŽENY

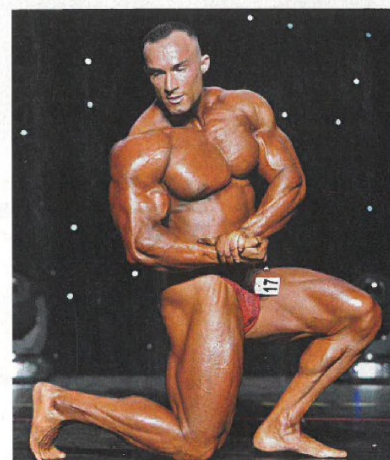
54 FIT MÁMA

Tréninkový plán na formování ramen podle mistryně světa v brazilském jiu-jitsu.

RUBRIKY

- 6 POSEDOWN:** Křižánek dobyl Afriku
- 7 ÚHEL POHLEDU:** Výchova kulturisty
- 30 FIT TIP:** Veronika Kubenková
- 32 PRO ŽENY:** Budování krásy
- 34 OČIMA KAVALÍRA:** Jakub Kolínek, Michaela Ďubeková, Olivier Kremers
- 36 ČISTĚ S PEVANEM:** Na pozitivní vlně
- 88 VÝŽIVA:** 25 potravin pro keto-dietu
- 102 HVĚZDY MINULOSTI:** Mike McDonald
- 108 SOUTĚŽE:** M-ČR žen, mužů a masters SKFČR 2019
- 118 SOUTĚŽE:** Národní šampionát silných mužů - Najsilnější Slovák 2019
- 120 SOUTĚŽE:** ME mužů, žen, juniorů a masters IFBB
- 122 KVÍZ M&F:** Holky ze Sin City!
- 128 V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:** Co bude v čísle 8/2019?

PROFIL



72 ODHODLÁNÍ, BOJOVNOST, DŘINA

Orientace na cíl a nesmiřitelná tréninková etika provázely Milana Obořila celou jeho úspěšnou kulturistickou kariérou.

VÝŽIVA



94 MÁTE RÁDI SMOOTHIE?

Probuďte své chuťové pohárky i svaly těmito smoothie nápoji vyšší úrovně.

