



Na titulní stránce:
TÍMEA TRAJTELOVÁ

Foto: MICHAL RUSINA

MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 5/2019

SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 341. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 5. 4. 2019

SPECIALITA

18 KORUNNÍ PRINC

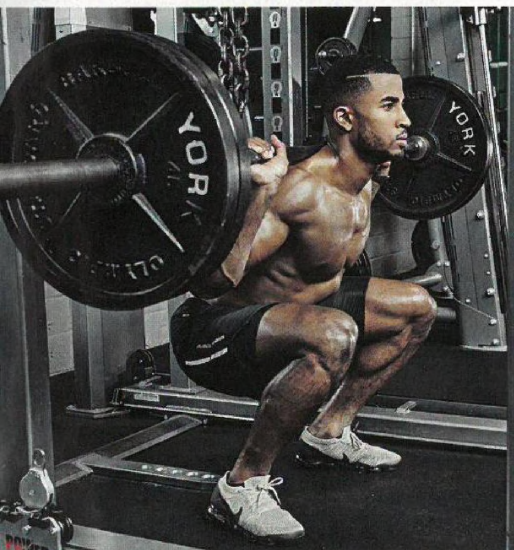
Kevin Levrone nikdy nezískal Sandowovu sošku, ale minimálně jednou by si ji zasloužil.



PROFIL



TRÉNINK

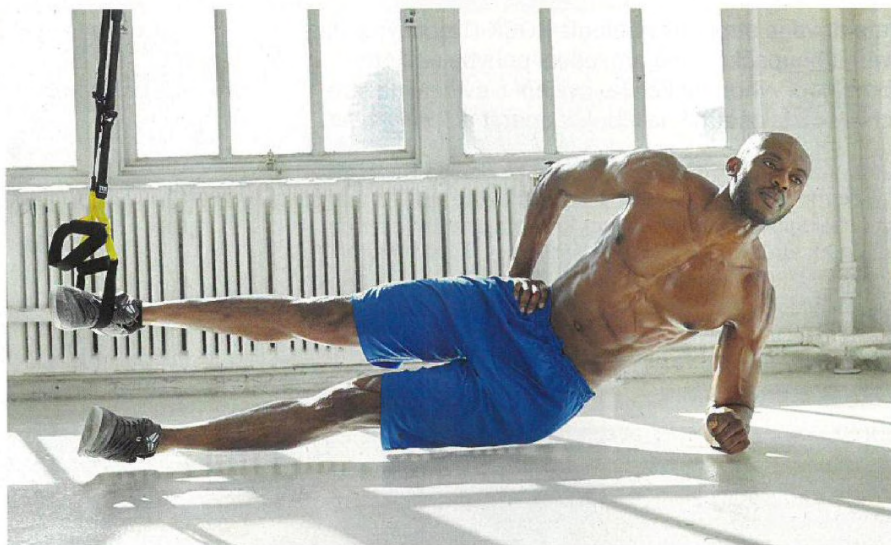


42 LÉTO PŘED VÁMI

Fitness model a trenér John Gainese připravil 8týdenní plán rýsovací přípravy na léto.

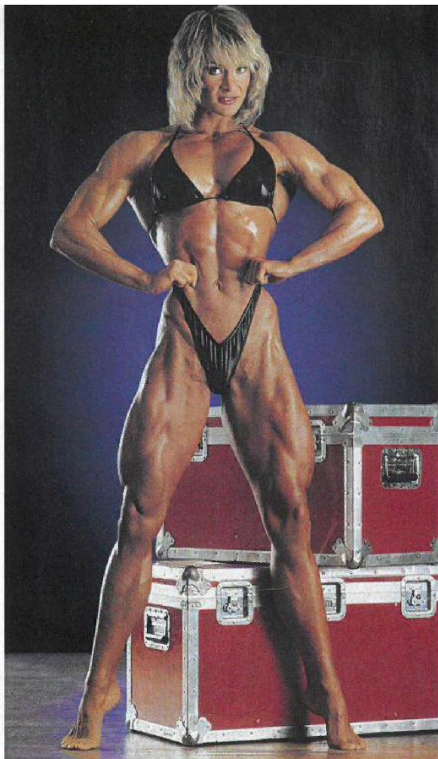
52 CVIKY S TĚLESNOU VÁHOU PRO VELKÉ CHLAPY

V tréninku mohou být vzrostlí mužové v nevýhodě. V těchto 10 cvicích mohou ze slabiny učinit silnou stránku.



10 KRÁSNÁ A ÚSPĚŠNÁ

Sexy bikini fitnesska Tímea Trajtelová dosáhla své úspěchy díky péči, pracovitosti a drině.



HVĚZDY MINULOSTI

112 PRVNÍ DÁMA BODYBUILDINGU

Cory Everson má 60 let

PRO ŽENY



64 ČERTOVSKÁ DIVOČINA

Ekonomické trénování – jen dva cviky v tréninku v délce pod 30 minut 3–4krát týdně.

VÝŽIVA

106 ZDRAVÉ SVAČINKY

Není radno podceňovat žádnou část stravy. I svačinky můžou být chutné, zdravé a plné bílkovin.



PROFIL

72 PŘES PŘEKÁŽKY KE HVĚZDÁM

Retrospektiva soutěžní dráhy Ladislava Kurčička, jednoho z nejlepších českých kulturistů 90. let.



VÝŽIVA



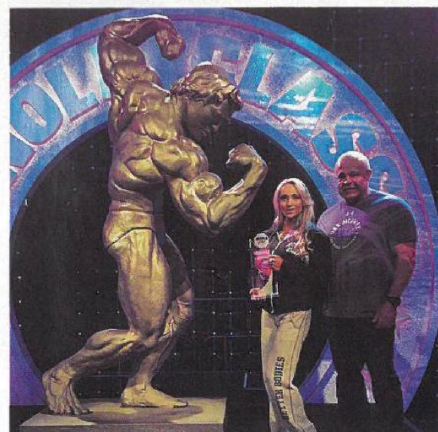
98 SUPER-ZLOŽKY Z PŘÍRODY

Ovoce, zeleninu a zrniny potřebuje naše tělo jako bojovníky proti rakovině, proti zánětům, nebo jako podporu pro zdravé buněk.

RUBRIKY

- 6 METODIKA:** Bicepsově zdvihy se spodní kladkou
- 9 ÚHEL POHLEDU:** Cory a Timea
- 28 OČIMA KAVALÍRA:** Jan Turek, Karin Suhomelová, Ashot Kagramanyan
- 30 ČISTĚ S PEVANEM:** Z opačné strany barikády
- 32 RADÍ NIKOL:** Atraktivní a fit napořád
- 36 SVĚT FITNESS:** Zajímavosti o tréninku, zdraví a výživě
- 120 SOUTĚŽE:** M-SR v silovém trojboji mužů, žen a masters 2019
- 122 KVÍZ M&F:** Hvězdy, o kterých se mluví
- 128 V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:** Co bude v čísle 6/2019?

REPORTÁŽ



80 ARNOLD SPORTS FESTIVAL STORY 2019

Události jednoho z největších sportovních svátků planety den po dni očima našeho reportéra Dr. Františka Zámoly.

SOUTĚŽE



90 VÍTEZNÝ THOR

Hafthor Björnsson obhájil loňské prvenství na Arnold Strongman Classic

CROSSFIT

92 RIA HRUŠOVSKÁ: OPRAVDOVÝ SPORTOVEC SE NIKDY NEVZDÁ

Osobní trenérka, výživová poradkyně a závodnice opisuje svoji sportovní cestu ke crossfitu.

