



Na titulní stránce: Christmas Abbott

Foto: PER BERNAL

MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 5/2018

SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 329. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 13. 4. 2018

EXTRA



8

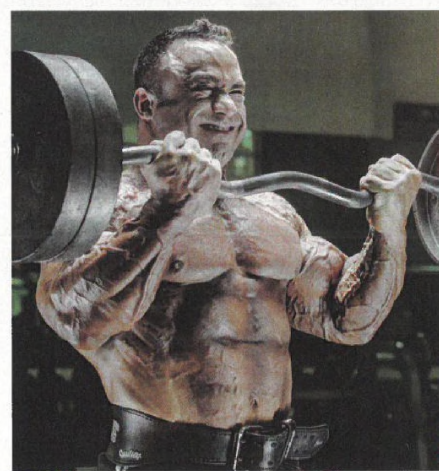
LEZENÍ JE MŮJ ŽIVOT

Adam Ondra, nejlepší sportovní lezec planety

TRÉNINK

PRO ŽENY

TRÉNINK



100 ZVĚŠETE PAŽE

Jose Raymond bombarduje nadloktí



60

Síla, svaly, separace

Metoda S3 si všímá tří věcí, po nichž touží (téměř) každý, kdo zvedá činky.



72 ATRAKTIVNÍ DRSŇAČKA

Christmas Abbott spaluje kalorie a buduje štíhlou postavu okruhem cviků s tělesnou váhou.

INTERVIEW

44 OD SALSY K BODYFITNESS

Aličbeta Petková, mistryně světa a Evropy IFBB 2017 v bodyfitness



SOUTĚŽE

- 108 Reebok CrossFit Games 2018 – kvalifikace
- 110 Arnold Strongman Classic, Columbus, USA
- 112 Mistrovství SR v silovém trojboji mužů, žen a masters 2018, Častá



108



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



PROFIL

34 KRÁL LOG LIFTU

Slovenský strongmana s brutální tlakovou silou František Piros – profil a trénink

RUBRIKY

- 6 **ĎEKUJEME:** Nové výzvy
- 7 **ÚHEL POHLEDU:** Zlatko, díky
- 14 **SVĚT FITNESS:** Zajímavosti o tréninku, zdraví a výživě
- 57 **VĚDA A VÝZKUM:** Stimwave: bezdrátová stimulace bolesti
- 97 **KVÍZ:** Životní cesta Clinta Eastwooda
- 120 **LEGENDY MINULOSTI:** Verney Weaver
- 124 **KDYSI A NYNÍ:** Soupažný tlak nad hlavu
- 126 **RETRO:** Čekání na nádech, Roztočte to na inlinech!, Průvodce pro začátečníky
- 128 **V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:** Co bude v čísle 6/2018?

VÝŽIVA

- 21 Cuketa plněná hovězím masem
- 40 8 klíčových živin – palivo pro trénink, na regeneraci a pro celkové zdraví
- 52 15minutová zdravá jídla



52

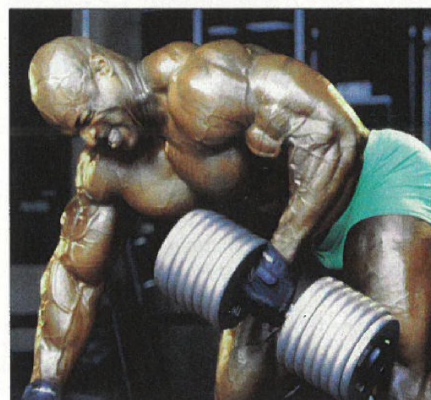


STORY

114 VIVA LAS VEGAS:

Cesta Margity Zámolové na letošní Olympia Weekend

EXTRA



86 OLYMPIA: STOJÍ TO ZA TO?!

Ronnie Coleman, Dorian Yates, Arnold Schwarzenegger a Lee Haney vyhráli 29 titulů Mr. Olympia, ale za jakou cenu?

PROFIL

48 ZDENA TVRDÁ: NEŘEKLA JSEM POSLEDNÍ SLOVO

Profil české kulturistky a bodyfitnessky při příležitosti významného životního jubilea

