

Na titulní stránce:
Arnold Schwarzenegger

foto: JIMMY CARUSO

MUSCLE & FITNESS

Číslo 1/2017

SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 313. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 2. 12. 2016.



EXKLUZIVNĚ

36 ZARUČENÝ ARNOLD

Průvodce Arnoldovými vítěznými postupy, jež ho přivedly k sedmi Sandowovým soškám pro šampiona Mr. Olympia.



PRO ŽENY

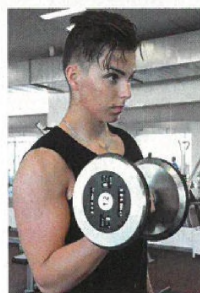
58 LEKCE VÝBUŠNOSTI

Dynamický trénink hvězdy profesionálního wrestlingu WWE Alexy Bliss.

DO FORMY S MUSCLE&FITNESS 2016



116
MŮJ ŽIVOT SE ZMĚNIL OD ZÁKLADU
Anděla Holoubková, vítězka kategorie žen od 36 do 45 let.



120
S CVIČENÍM JE ŽIVOT LEHČÍ
Tóbiás Topoli, vítěz kategorie mužů od 15 do 25 let.



118 REÁLNÍ LIDÉ - REÁLNÉ VÝSLEDKY
Finalistky soutěže v kategorii žen od 36 do 45 let.



122 REÁLNÍ LIDÉ - REÁLNÉ VÝSLEDKY
Finalisté soutěže v kategorii mužů od 15 do 25 let.

TRÉNINK

86 UNILATERÁLNÍ TRÉNINK

Cviky každou končetinou zvlášť obohatí váš trénink.





72 VE DVOU SE TO TÁHNE LÍP

Akční hrdina Dolph Lundgren a jeho přítelkyně Jenny Sanderson se při tréninku vzájemně motivují.



PROFIL

102 SUPERTALENT

Pavel Beran (23) je nejmladší profesionální kulturista v historii česko-slovenské kulturistiky.

INTERVIEW

106 ARMWRESTLING JE MÁ LÁSKA

Představujeme Rebeku Martinkovičovou, sedminásobnou juniorskou mistryni světa v armwrestlingu.



RUBRIKY

- 4 FLASH REPORT: MS IFBB 2016 v kulturistice mužů
- 6 OČIMA ĽUDA MAJORA: Život se železem
- 7 ÚHEL POHLEDU: Ve znamení kvality
- 8 IN MEMORIAM: Vzpomínáme na šéfredaktora M&F Ľuda Majora
- 12 INSPIRACE: Arnold Schwarzenegger
- 16 SVĚT FITNESS: Zajímavosti o tréninku, výživě a suplementech
- 124 SHOWTIME: Bojová umění v historii obrazu a zvuku
- 129 ČTENÁŘSKÉ SOUTĚŽE: Vyhodnocení soutěží z čísla 11/2016
- 130 FITBODY: Martina Balážová
- 131 RETRO: Kondice pro lyžaře, Atraktivní paže, Pauzy mezi sériemi
- 132 V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ: Co bude v čísle 2/2017?

VÝŽIVA



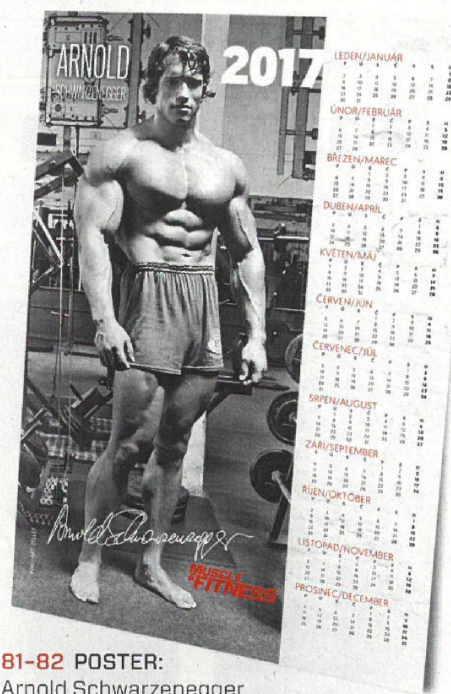
110 ZDRAVÉ RECEPTY NA SVÁTEČNÍ DNY

Jak přežít vánoční a novoroční svátky v duchu tradic fitness.



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

FOTOOBJEKTIVEM



81-82 POSTER:

Arnold Schwarzenegger

83-84 POSTER:

Timea Trajtelová a Peter Tatarka



TRÉNINK

50 DEFINITIVNÍ PROBUZENÍ

Victor Martinez ve věku 43 let ani v nejmenším nepomýšlí na kulturistický důchod.

SOUTĚŽE

96 MS IFBB 2016 v bikini fitness, bodyfitness žen, ve fitness a physique žen a mužů, Bialystok, Polsko

