



Na titulní stránce:  
Conor  
McGregor

foto: ZUFFA LLC  
/Getty Images

# MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 2/2017

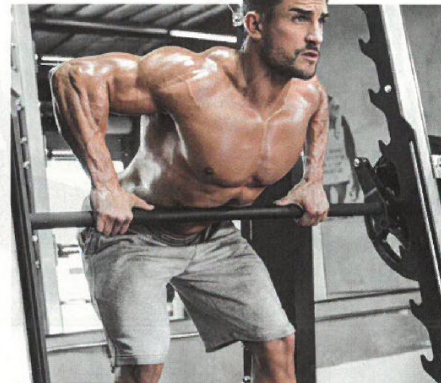
SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 314. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 13. 1. 2017.

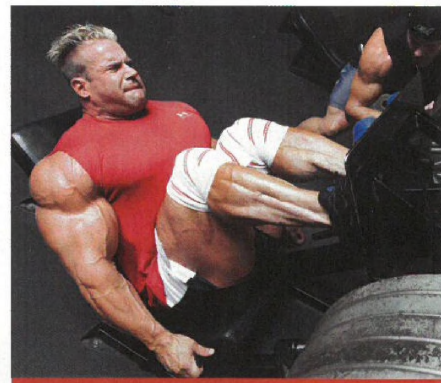


**STORY**

## 10 Bojovník Conor McGregor



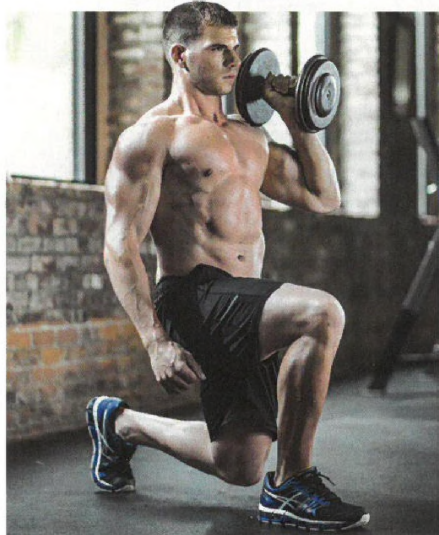
**86 ZAMĚŘENO NA ZÁDA**  
Dva stroje, čtyři cviky.



**METODIKA**

**78 ZA HRANICI SELHÁNÍ**  
Kombinace shazovaných sérií  
a vynucených opakování.

**TRÉNINK**



**46 OBJEM + INTENZITA TRÉNINKU**  
Kombinací těchto dvou hardcore metod  
tréninku překonáte stagnaci.



**58 BRUTÁLNÍ PAŽE**  
20 účastníků Olympia Weekendu, 20 tipů  
pro impozantní bicepsy a tricepsy.

**DO FORMY S M&F 2016**



**118  
RÁDA  
PŘEKONÁVÁM  
VÝZVY**

Zlatica Krištiaková,  
vítězka kategorie  
žen nad 45 let.





**68 101 ZPŮSOBŮ JAK SPÁLIT TUK**  
Jak si udržet skvělou postavu, na které jste pracovali celý uplynulý rok.

## PROFIL



**82 NEJSILNĚJŠÍ SLOVÁK**  
Igor Petřík je nejvšestrannější a nejúspěšnější současný slovenský strongman.

## TRÉNINK



**104 NA TRÉNINKU CROSSFITU**  
Cílem crossfitu je všestranný rozvoj kondice.

## INTERVIEW

**90 TOMÁŠ TABAČIAR:**  
**ŽIVOT KULTURISTY**

Absolutní mistr Evropy v klasické kulturistice a vítěz Diamond Cupu 2016 o své cestě k profíkům.



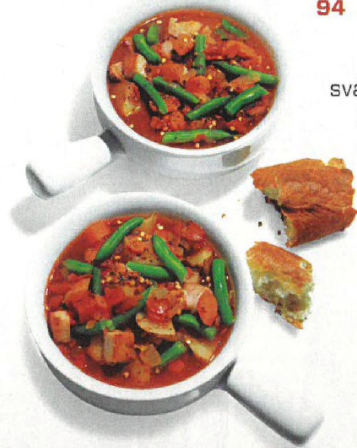
## RUBRIKY

- 6 OČIMA ĽUDA MAJORA:** Kdy začít?
- 7 ÚHEL POHLEDU:** Vše je v hlavě
- 8 DOMÁCÍ SCÉNA:** Noví profíci IFBB z ČR i SR (a další zajímavosti)
- 23 SVĚT FITNESS:** Zajímavosti o tréninku, výživě a suplementech
- 30 FITBODY:** Dominika Gajdošová
- 117 INSPIRACE:** Peter Tatarka
- 120 HOW STRONG IS YOUR ENGLISH:** Pushup to Row
- 122 KVÍZ:** Retro filmy drsných mužů
- 125 HVĚZDY MINULOSTI:** Esmat Sadek
- 126 RETRO:** Kondice pro lyžaře, Atraktivní paže, Pauzy mezi sériemi
- 127 ČTENÁŘSKÉ SOUTĚŽE:** Vyhodnocení soutěží z čísla 12/2016
- 128 V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:** Co bude v čísle 3/2017?

## VÝŽIVA

**94 DRUHÁ ŠANCE**

Kreace svátečních jídel pro všední dny.



## NĚŽNÉ SVALY



**42 KRÁLOVNA COURTNEY**  
Courtney King, vítězka Bikini Olympia 2016.

## SOUTĚŽE



- 108** ME v naturální kulturistice a fitness INBA 2016, Šamorín
- 113** Grand Prix Slovakia 2016, Častá
- 114** Grand Prix Pepa Opava 2016
- 116** Tatranský pohár 2016, Prešov



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