



Na titulní stránce:
Jenna
Reneé Webb

foto: PER
BERNAL

MUSCLE & FITNESS

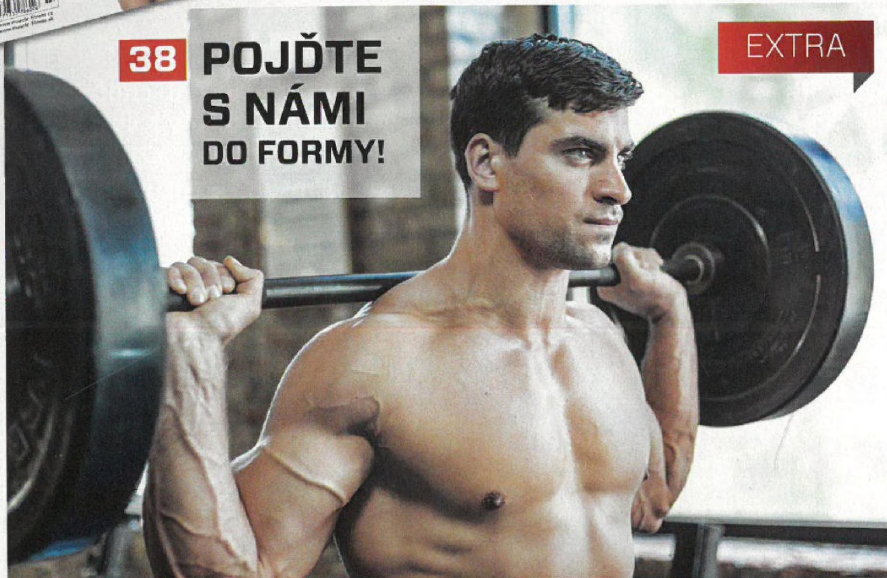
ČÍSLO 3/2017

SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 315. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 10. 2. 2017.

38 POJĎTE S NÁMI DO FORMY!

EXTRA



První část trojdílného seriálu tréninkových a dietních návodů, vhodných také pro účastníky soutěže v transformaci postavy DO FORMY S MUSCLE&FITNESS 2017.

DO FORMY S M&F

9 ZMĚŇ SVĚ TĚLO TEĎ!

Vyhlášení 17. ročníku soutěže ve změně postavy za tři měsíce.



12 MÍT STEJNÝ CÍL JE SUPR!

Petra Petříková a Ivan Novotný, vítězný pár soutěže DO FORMY S M&F 2016.

LEGENDY

118 LEO ROBERT

První kanadský kulturista, který získal titul NABBA Mr. Universe.



TRÉNINK



70 DVOJITÝ NÁŘEZ

Steve Kuclio a jeho trénink nohou.

SHOWTIME



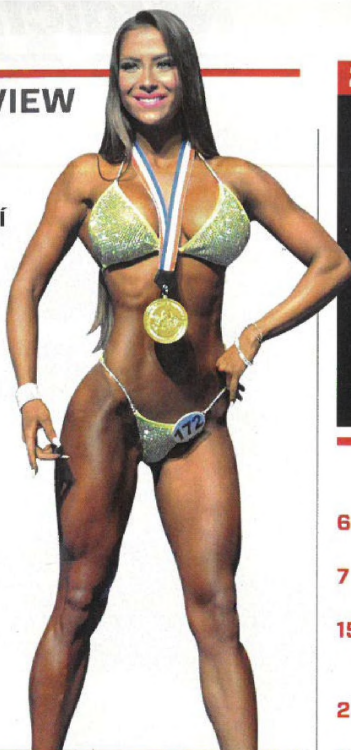
16 NEPORAZITELNÝ

Cesta propagátora bojových umění Scotta Adkinse na filmové plátno.

INTERVIEW

88 DO SOUTĚŽÍ VKLÁDÁ SRDCE

Juniorská
mistryně
světa
a Evropy
IFBB v bikini
fitness
Timea
Trajtelová.



VÝŽIVA



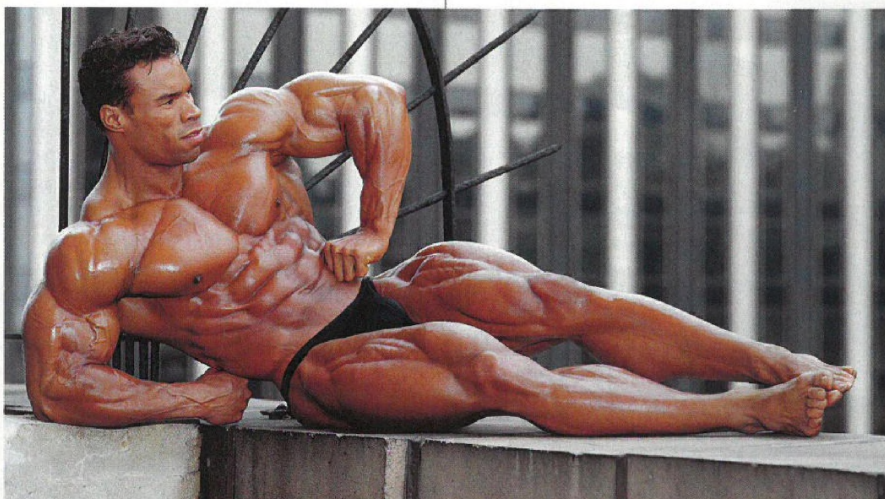
82 TOP RECEPTY

Osm receptů šéfkuchaře
Roberta Irvina.

FOTO REPORT

104 LEGENDÁRNÍ FOTOGRAFIE

Z alba dvorního fotografa
bodybuildingu Chrise Lunda.



26



RUBRIKY

- 6 **OČIMA ĽUDA MAJORA:**
Železo a životní etapy
- 7 **ÚHEL POHLEDU:** Pravidelnost
nadevše
- 15 **REÁLNÍ LIDÉ - REÁLNÉ VÝSLEDKY**
Finalisté soutěže DO FORMY S M&F
2016 v kategorii párů.
- 20 **DOMÁCÍ SCÉNA:**
Sportovci roka 2016 v ČR a SR
- 22 **SVĚT FITNESS:** Zajímavosti
o tréninku, výživě a suplementech
- 36 **MUSCLE NEWS:** Arnold Sports
Festival 2017
- 114 **SOUTĚŽE:**
Sport Festival Slovakia 2016

122



- 122 **KVÍZ:** Filmové partnerky
Arnolda Schwarzeneggera
- 126 **RETRO:** Bojičí mýtů,
Magické hlubiny, Shyby na hrazdě
- 128 **V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:**
Co bude v čísle 4/2017?

TRÉNINK



94 SÁM DOMA A VYRÝSOVANÝ

I v domácích podmínkách můžete
vybudovat svaly, získat funkční sílu
a nastartovat spalování tuku.

PRO ŽENY



58 DO FORMY A DO BIKIN

Osmidenní tréninkový a stravovací plán,
díky kterému vytónujete problémové
oblasti a zeštíhlíte tělo.



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