



Na titulní stránce:
Oksana
Grišina

foto:
PER BERNAL

MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 5/2017

SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 317. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 7. 4. 2017.

SHOWTIME



8 JOEŮV NOVÝ TRŮN

Nová hvězda televizní série
Hra o trůny Joe Naufahu.

DO FORMY S M&F



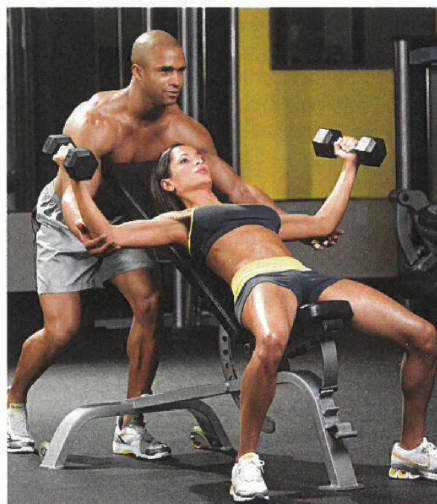
116 KDE JE VŮLE, JE I CESTA
Ondřej Branda, vítěz soutěže DO FORMY S M&F 2016 v kategorii mužů od 26 do 35 let.

119 REÁLNÍ LIDÉ - REÁLNÉ VÝSLEDKY

Finalisté soutěže DO FORMY S M&F 2016 v kategorii mužů od 26 do 35 let.



TRÉNINK



40 POJĎTE S NÁMI DO FORMY!
Závěrečná část seriálu tréninkových a stravovacích návodů, vhodných také pro účastníky soutěže DO FORMY S M&F 2017.



62 KOPCE, KETTLEBELL A KONDICE

Běh do kopců buduje kondici a posiluje nohy.



74 VYSOKÉ A NÍZKÉ POČTY

Stimulace růstu svalů střídáním různých rozsahů opakování.

VÝŽIVA

78 JSTE HLADOVÍ JAKO VLCI?

Recepty, které pomáhají při rýsování a získávání síly a energie.



PRO ŽENY



50 FITNESS DIVA OKSANA

Oksana Grišina, vítězka AC Fitness International 2017, jedna z nejvýraznějších postav světového fitness.



53 ČTYŘI TÝDNY K ŠESTI POLÍČKŮM

S cviky, určenými k propracování středu těla ze všech stran, připravíte svou postavu do plavek.

TRÉNINK

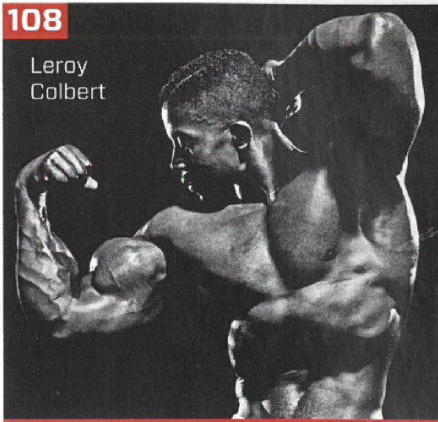


104 ŠOKOVÁNÍ LÝTEK

LEGENDY BODYBUILDINGU

108

Leroy Colbert



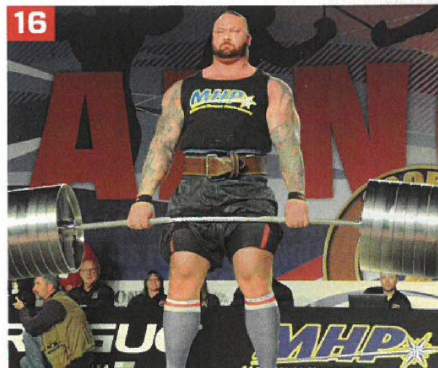
RUBRIKY

- 4 **NAPSALI JSTE NÁM:** Kontaktní rubrika našich čtenářů
- 5 **DOMÁCÍ SCÉNA:** Slováci a Češi na CrossFit Games Open 2017
- 6 **OČIMA ĽUDA MAJORA:** Proč právě posilování?
- 7 **ÚHEL POHLEDU:** Hvězdy *Hry o trůny* v M&F
- 16 **SHOWTIME:** Hafthór Björnsson – Ve stopách velikého Thora
- 20 **SVĚT FITNESS:** Zajímavosti o tréninku, zdraví a výživě
- 32 **FIT TIP:** Veronika Faktorová
- 100 **FOTOSHOW:** Bikini International 2017
- 102 **SÍLA:** Arnold Strongman Classic 2017
- 104 **TRÉNINK:** Šokování lýtek
- 113 **SOUTĚŽ:** Mistrovství SR 2017 ve zvedání klády
- 114 **SENIOR GYM:** Jiří Rohan



122

- 122 **KVÍZ:** Svaly má jak Herkules
- 126 **RETRO:** Hledání objemů, Prvotřídní zadeček, Pozvolné dýchání
- 128 **V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:** Co bude v čísle 6/2017?



16

PROFIL



70

PŘÍBĚH

JAKO Z POHÁDKY

O bleskurychlé cestě české bikiní fitnessky Nikol Raszykové mezi profesionálky.



86 300+

Impozantní výkony Fridericha Matejika v tlaku na lavičce.



90 ARIEL STOUPÁ VZHŮRU

Ariel Khadr, bývalá gymnastka, držitelka černého pásu v tea-kwon-do, nejmladší debutantka na Ms. Fitness Olympia.



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