

Na titulní stránce:
Ondřej Kmošťák

foto:
JOSEF ADLT

MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 6/2017

SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 318. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 5. 5. 2017.



12 RETRO SVALY NA MUSCLE BEACH

Na kalifornské Muscle Beach se uskutečnilo retro focení, vzdávající hold zlaté éře bodybuildingu. Arnold Schwarzenegger byl u toho!

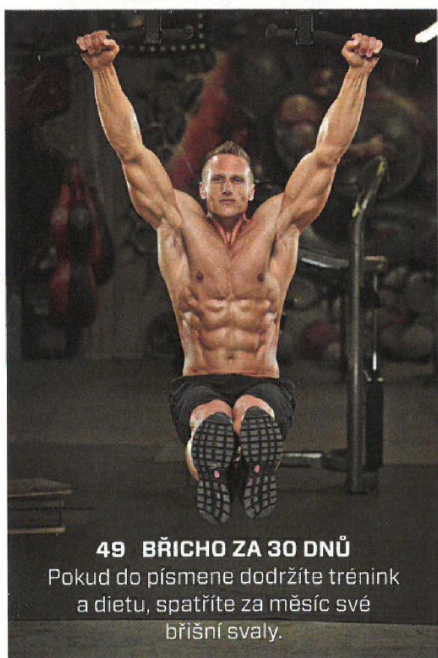
PROFIL



42 KMOŠŤÁK MÍŘÍ DO VEGAS

Nejmladší český profesionál IFBB Ondřej Kmošťák absoluuje letos svou premiéru na Men's Physique Olympia.

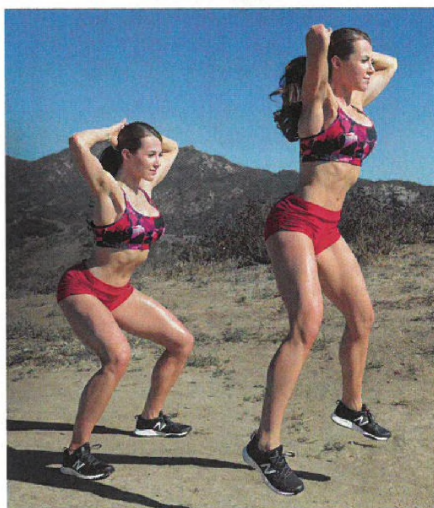
TRÉNINK



49 BŘICHO ZA 30 DNŮ

Pokud do písmene dodržíte trénink a dietu, spatříte za měsíc své břišní svaly.

PRO ŽENY



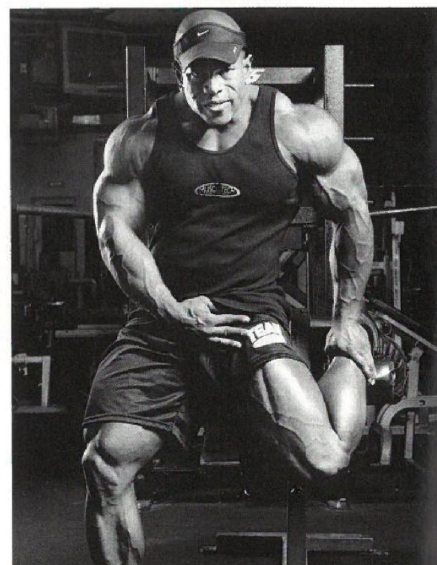
90 PLYOMETRIE V PŘÍRODĚ

Díky těmto výbušným cvikům spálíte tuk, vyformujete stehna a zlepšíte svou kondici.

TRÉNINK

100 EXTRÉMNI STREČINK

Jak mohou statické streče umocnit svalový růst.



PROFIL



64 NEJSILNĚJŠÍ ČECH

Na tréninku s obrovitým strongmanem Čestmírem Šímou, jedním z nejsilnějších a nejmasivnějších mužů, jací kdy chodili po české kotlině.

TRÉNINK



82 MRTVÝ TAH

Průvodce krok za krokem k bezpečnému a účinnému provedení mrtvého tahu.

VÝŽIVA

68 RÝSOVACÍ JÍDELNÍČEK

Díky tomuto osmítýdennímu jídelníčku se přiblížíte k 7 % tělesného tuku.



124



PRO ŽENY

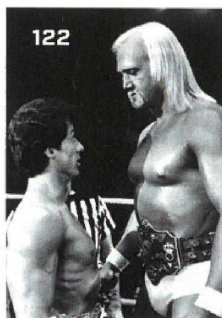


70 BOJOVNICE

Hvězda UFC Paige VanZant vám pomůže knokoutovat tělesný tuk.

RUBRIKY

- 4 **NAPSALI JSTE NÁM:** Kontaktní rubrika čtenářů M&F
- 5 **DOMÁCÍ SCÉNA:** Osladil a Šádek na Olympii!
- 6 **OČIMA ĽUDA MAJORA:** Cvičení v pubertě (a před ní)
- 7 **ÚHEL POHLEDU:** Život je pohyb
- 22 **SVĚT FITNESS:** Zajímavosti o tréninku, zdraví a výživě
- 118 **LEGENDY BODYBUILDINGU:** Victor Downs
- 122 **KVÍZ:** Wrestlingové hvězdy v akčním filmu
- 124 **OSOBNOST:** Chuck Liddel



122

126 RETRO: Stres z nadváhy, Vytáčení s kladkou vleže, Stárněte pomalu!
128 V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ: Co bude v čísle 7/2017?



32

INTERVIEW

96

RUDÝ BARET GABRIEL TROJČÁK

Dobrá kondice zvyšuje šanci na zvládnutí kritických situací.



SOUTĚŽE



117

- 106 M-SR žen SAFKST 2017
- 111 M-ČR žen SKFČR 2017
- 114 M-SR v silovém trojboji IPF 2017
- 116 M-SR v benchpresu SAFKST 2017
- 117 Carpathian Games 2017



111



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