



Na titulní stránce:
Janet Layug

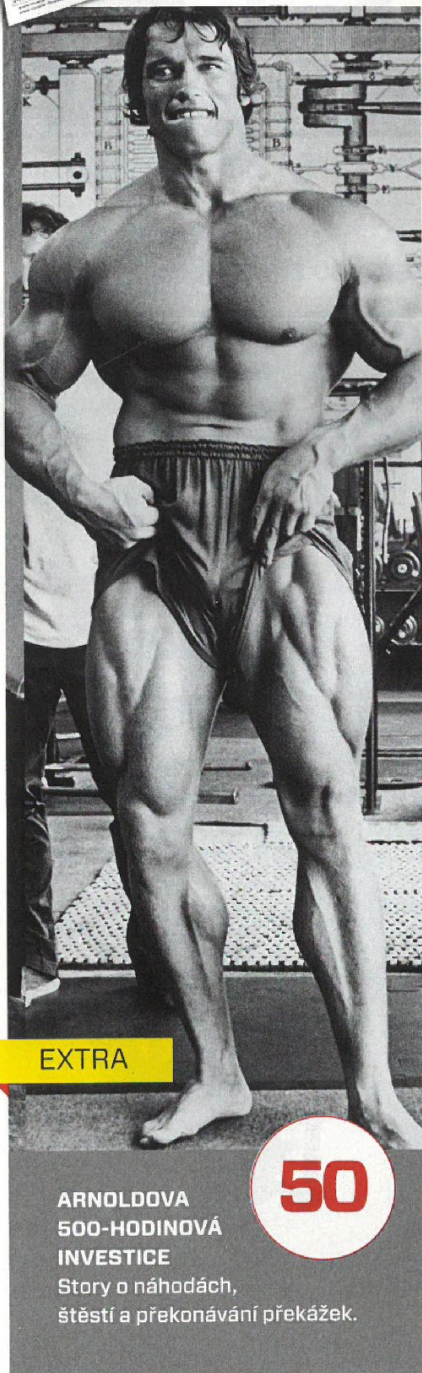
foto: PER BERNAL

MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 8/2017

SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 320. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 30. 6. 2017.



EXTRA

50

ARNOLDOVA
500-HODINOVÁ
INVESTICE

Story o náhodách,
štěstí a překonávání překážek.

TRÉNINK

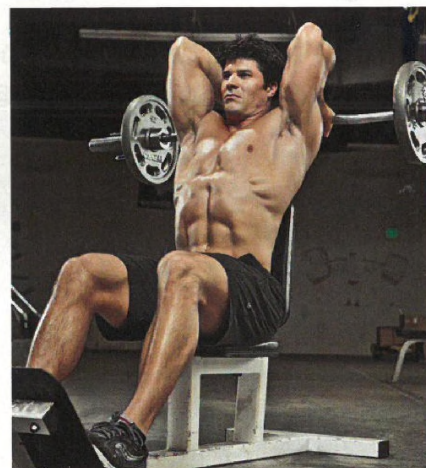


38 TRÉNINK NA PLÁŽI

Zacvičte si na dovolené – pouze
s váhou svého těla.

60 DEVĚT NEJLEPŠÍCH CVIKŮ, KTERÉ PRAVDĚPODOBĚ NEDĚLÁTE

Zařaďte tyto svaly budující cviky
do svého tréninku.



SHOWTIME



KRÁLOVÉ
PLÁŽE
Deset top
plážových postav
M&F minulosti
i současnosti.

34

INTERVIEW



70 LUCIA SI PLNÍ SVĚ SNY
Lucia Košecká míří na profesionální scénu do kategorie figure.



94 BOJOVNÍCI
Jon Prince a Colin MacLachlan, příslušníci britských elitních jednotek, instruktoři Tactical Combat Academy na Slovensku.

SOUTĚŽE

110 IFBB Diamond Cup Ostrava 2017
118 Slovák na Crossfit Games Regionals 2017



PROFIL

66 SUPER TALENT
Michal Krížánek, jeden z nejperspektivnějších borců současné slovenské kulturistické scény.

RUBRIKY

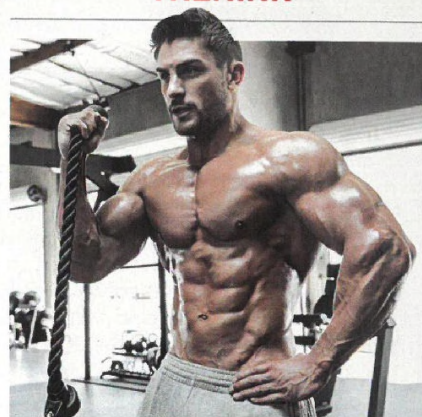
- 4 NAPSALI JSTE NÁM:** Kontaktní rubrika čtenářů M&F
- 6 POSEDOWN:** Zámolová vítězkou Czechia Pro
- 8 OČIMA ĽUDA MAJORA:** Smysl kulturistiky
- 9 ÚHEL POHLEDU:** V jednoduchosti je síla
- 16 SVĚT FITNESS:** Zajímavosti o tréninku, zdraví a výživě
- 30 FITBODY:** Klaudia Šišová
- 104 JUBILANT:** Ing. Arch. Juraj Višný – 80 let
- 108 ZDRAVÍ:** Chraňme si ramena!
- 122 SHOWTIME:** Nová akční hvězda Mike „The Miz“ Mizanin
- 123 KVÍZ:** Wrestling People of the Universe!
- 126 RETRO:** Jak zvětšit záda?, Hrudník s Ali McKnight, Schovejte břicho!
- 128 V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:** Co bude v čísle 9/2017?

DO FORMY S M&F 2017



10 NAŠI VÍTĚZOVÉ
Vyhodnocení 17. ročníku soutěže čtenářů M&F ve změně postavy za tři měsíce.

TRÉNINK



100 ZAMĚŘENO NA BICEPSY
Čtyři cviky, deset sérií a vaše bicepsy získají mocný stimul k růstu.

VÝŽIVA

84 ŠEST KLÍČOVÝCH LÁTEK V JÍDELNÍČKU
Máte dostatek vitaminů a minerálů k vašemu tréninku? Najdete je v našich receptech.



PRO ŽENY



70 ZAMILUJTE SI SVŮJ TRÉNINK NOHOU
Zpevněte zadeček a vytvarujte stehna s bikini pro Janet Layug.



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