

Na titulní stránce:
Arnold Schwarzenegger

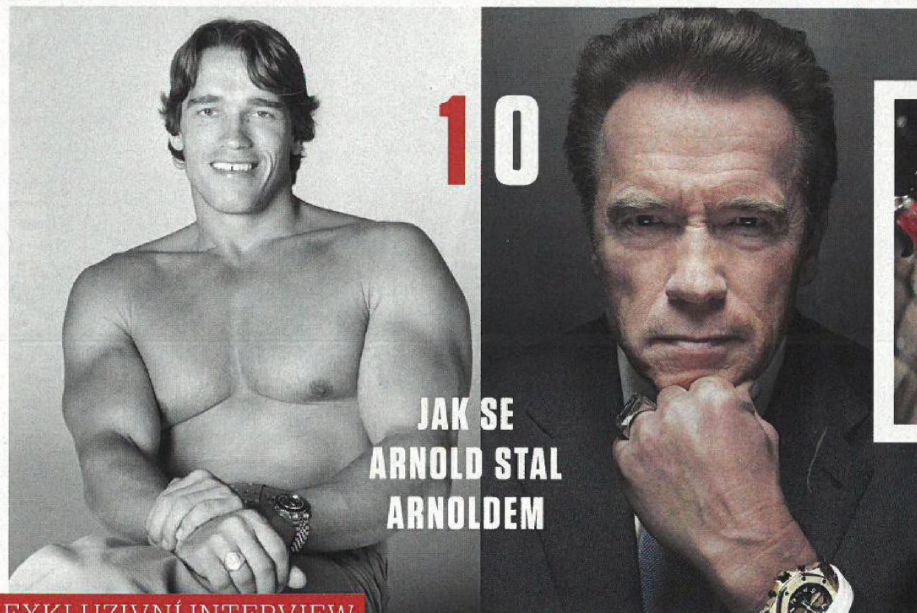
foto:
ART ZELLER

MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 1/2019

SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 337. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 30. 11. 2018



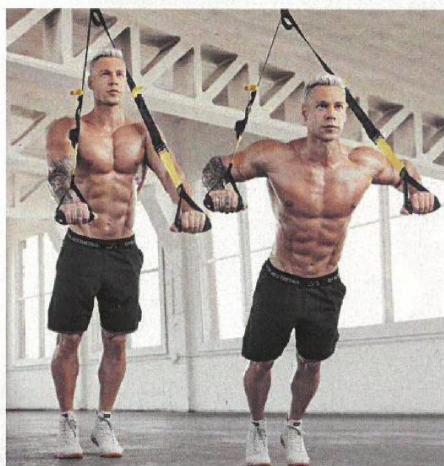
10

JAK SE
ARNOLD STAL
ARNOLDEM

EXKLUZIVNÍ INTERVIEW

Bezprecedentní životní příběh ikony bodybuildingu

TRÉNINK



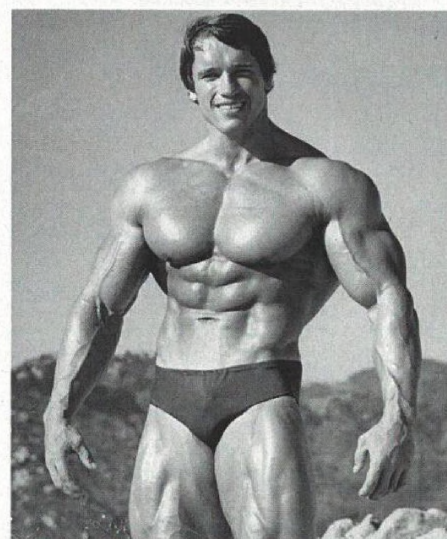
78 ZÁVĚSNÝ TRENAŽÉR

Uchopte své TRX závěsy a pusťte se do dvou tréninků, jimiž vybudujete svaly, spálíte tuk a propracujete celé tělo.

PRO ŽENY

54 AMERICKÁ KRÁSA

Priscilla Aqilla vyformovala svoje svůdná stehna a zadeček k dokonalosti.



26 ARNOLD SCHWARZENEGGER A JEHO TRÉNINK BŘICHA

Sepsal Josef Švub na základě studia dobových materiálů.

SPECIALITA



110 SOUBOJ MCGREGOR VS. NURMAGOMEDOV

Největší noc v historii MMA



SHOWTIME



48 FLEX GYM STORY

Proč do budapeštského fitka míří tolik slavných lidí?



51 BUDOČÍ TERMINÁTOR

Gabriel Luna trénuje pro roli nového Terminátora

VÝŽIVA



102 DÁVKA DUŠENÝCH BÍLKOVIN

Nejlépe způsobem přípravy bílkovin z masa je dušení.



23 STARTUJEME NOVÝ ROČNÍK SOUTĚŽE

Pokyny k zapojení do soutěže

DO FORMY S M&F

16 DANA ŽIJE NA PLNÝ PLYN

Příběh Dany Škorpilové, vítězky v kategorii žen nad 45 let

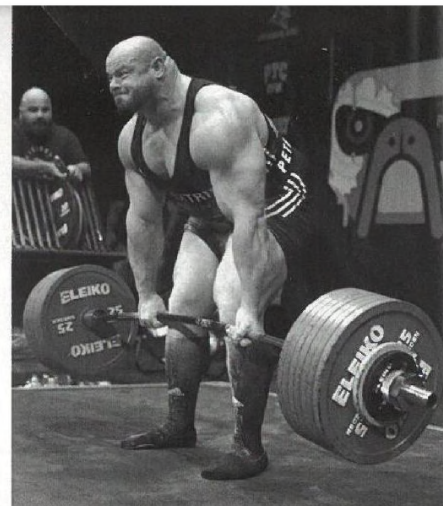
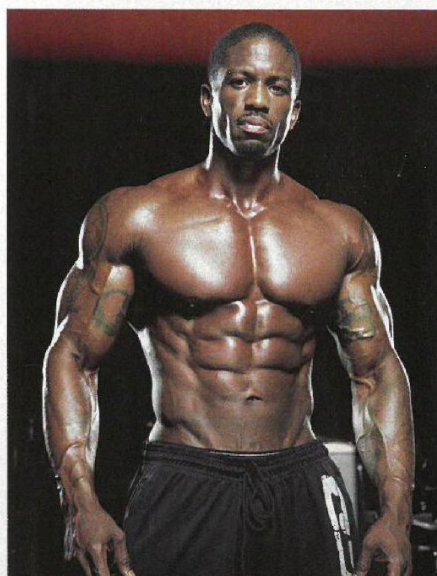


20 FINALISTKY KATEGORIE ŽEN NAD 45 LET

TRÉNINK

92 PERNĚ NABYTÉ BŘIŠNÍ SVALY

Je břicho George Browna jen dílem genetiky?



INTERVIEW

62 BIG DOG

Čech Petr Petráš je nejsilnějším raw powerlifterem světa pro rok 2018

SOUTĚŽE

- 122** Grand Prix PEPA Opava
- 126** Velká cena Časté
- 128** Meč Matúša Čáka

TRÉNINK



70 ZIMNÍ OBJEMOVKA, 3. ČÁST

Přírůstky svalů vypálením rychlých svalových vláken

RUBRIKY

- 6 FLASH REPORT:** Našinci hvězdami IFBB Elite Pro
- 8 POSEDOWN:** Ivana Horná na AC Europe
- 9 ÚHEL POHLEDU:** Realita lepší než fikce
- 116 VÝLETY DO HISTORIE:** Jonathan Frederic Cole
- 120 HVĚZDY MINULOSTI:** Peter Gottlob
- 130 RETRO:** Co bylo v M&F
- 132 V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:** Co bude v čísle 2/2019?