

Na titulní stránce:
KARLOS VÉMOLA

Foto:
JOSEF ADLT

MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 4/2019

SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 340. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 8. 3. 2019

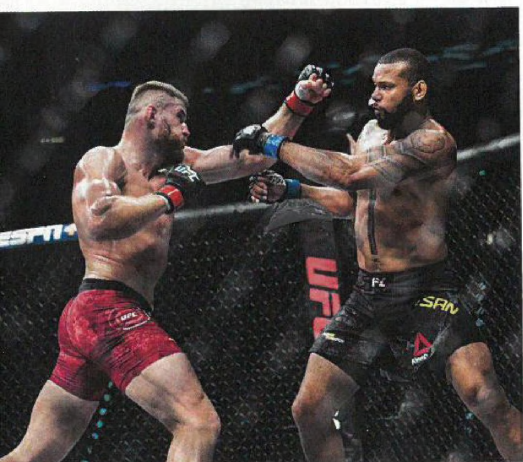
SPECIALITA



12 LVI ŽEROU PRVNÍ

Pohled na minulost, přítomnost a možný scénář budoucnosti Karlose „Terminátora“ Vémoly, největší české legendy smíšených bojových umění MMA.

REPORTÁŽ



46 UFC FIGHT NIGHT PRAHA

Premiéra UFC, nejprestižnější organizace smíšených bojových umění, v České republice vyprodala O₂ arénu.

PRO ŽENY

18 7DENNÍ VÝZVA K LEPŠÍMU TĚLU

Komplexní trénink a dietní plán jak během týdne zlepšit kondičku a nastoupit rychlou cestu k úspěchu.



TRÉNINK



62 KVALITNÍ PŘÍRŮSTKY

Pro přírůstky hmoty a síly rozdělte tréninkový program na tahy a tlaky

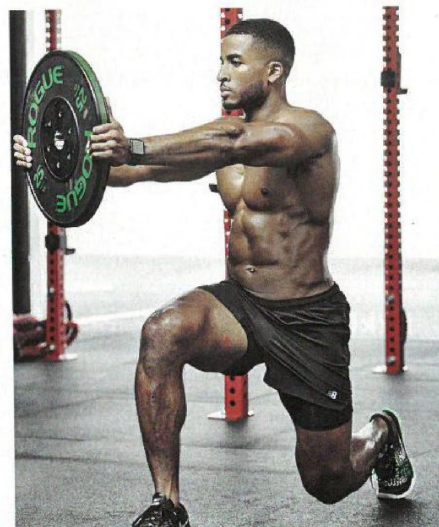


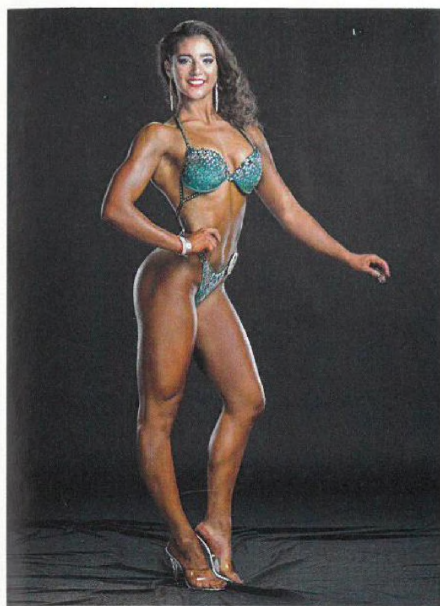
68 CVIKY S VLASTNÍ VÁHOU

Nejlépe cviky pro muže menší postavy

76 SKVĚLÉ VÝPADY

Šest variací jednoho cviku pro rozmanitost tréninku.





INTERVIEW

84 NOVA VE FITNESS GALAXII

Jak se mladičká Kristína Juricová pracovala k titulu mistryně světa ve fitness žen.

VÝŽIVA



100 PRŮVODCE MODERNÍMI DIETAMI

Naučte se rozpoznávat skutečné přínosy a rizika diet.

108 CO K VEČEŘI? SNÍDANI

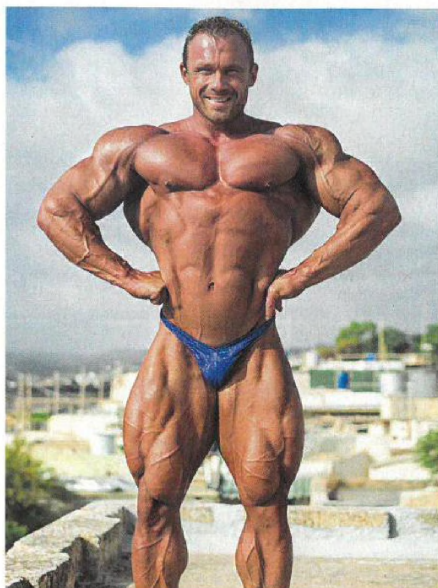
Typická jídla ke snídani jsou vhodná ke konzumaci i večer.



PROFIL

38 KULTURISTIKA, MÁ LÁSKA

Český profesionální kulturista Slavoj Bednář závodí přes dvě dekády, bodybuilding má však pořád stejně rád.



RUBRIKY

- 4 NAPSALI JSTE NÁM**
- 6 IN MEMORIAM:** Zemřel Jeff Everson
- 7 POSEDOWN:** Elite Pro oceňovalo
- 9 ÚHEL POHLEDU:** Fenomén UFC
- 30 FLASH REPORT:** Arnold Sports Festival 2019
- 34 OČIMA KAVALÍRA:** Marc Hector, Luboš Chládek, Jiří Kočvara
- 36 ČISTĚ S PEVANEM:** Aby děti nespaly
- 122 KVÍZ M&F:** Debbie, její parťačky a hollywoodské nebe...
- 126 RETRO:** Neignoruj bolest, Silový trénink v dětském věku, Když méně je více
- 128 V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:** Co bude v čísle 5/2019?

CROSSFIT

95 CROSSFITER A VEGAN ONDŘEJ TENCER

Ondřej je důkazem, že úspěšný ve sportu může být i vegan.



PROFIL



90 SÍLA JE V JEDNODUCHOSTI

Byli jsme na tréninku Ákose Labáta, mladého supertalentu slovenského powerliftingu.

HVĚZDY MINULOSTI



116 LADY SYMMETRY

Juliette Bergmann byla představitelkou estetické linie ženské kulturistiky. Dožívá se 60 let

DO FORMY S M&F 2018

10 HODINA PRAVDY

Závěrečné pokyny pro účastníky naší soutěže ve změně postavy.

