



Na titulní stránce:
ARNOLD
SCHWARZENEGGER

foto: BOB GARDNER

MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 1/2018

SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 325. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 1. 12. 2017.

EXTRA



40
RAMENA A TRAPÉZY
ARNOLDA
SCHWARZENEGGERA
Průvodce tréninkem
nejslavnějšího kulturisty
planety od jeho
začátečnického období
až po výkonnostní
vrchol.

DO FORMY S M&F 2017



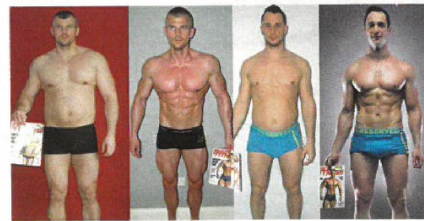
14 KDYŽ NEMŮŽEŠ, TAK PŘIDEJ
Lukáš Peterka, vítěz kategorie mužů
od 26 do 35 let.



16 RADOSTNÁ
PROMĚNA
Petra Ellnerová,
vítězka
kategorie
žen od 36
do 45 let.



120 REÁLNÍ LIDÉ, REÁLNÉ VÝSLEDKY
Finalistky kategorie žen od 36 do 45 let.

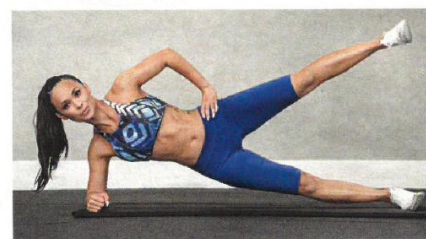


124 REÁLNÍ LIDÉ, REÁLNÉ VÝSLEDKY
Finalisté kategorie mužů od 26 do 35 let.

TRÉNINK



62 TRÉNINK NOHOU BEZ BOLESTI
Bolí vás kolena? Přinášíme cviky,
kterým byste se měli vyhnout.



70 NAUČTE SE MILOVAT
RANNÍ TRÉNINK
Cvičení po probuzení může pomoci
k plodnější náplni dne.

86 ESTETICKÝ TRÉNINK
Vhodný také pro účastníky soutěže
DO FORMY S M&F.



PROFIL



50 JÁ, LEGENDA

Branislav Golier, nejúspěšnější slovenský strongman.

VÝŽIVA



98 KOLIK KALORIÍ POTŘEBUJETE PRO MAXIMÁLNÍ SVALOVÝ RŮST?

Stravování z pohledu mimosoutěžní přípravy.

112 POLÉVKY PRO ZIMNÍ DNY

Nutričně vyvážené polévky nakopnou metabolismus.



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



INTERVIEW

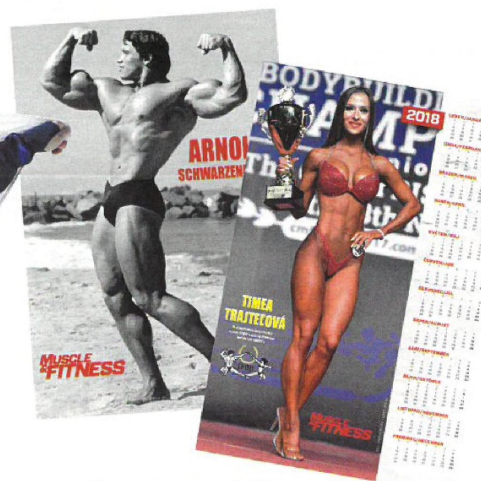
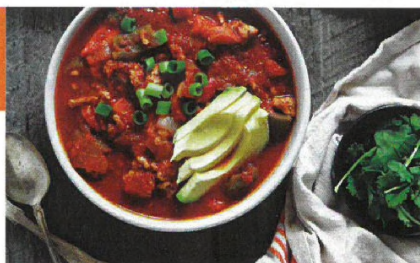
56 JSEM V LEPŠÍ FORMĚ NEŽ V SOČI

Olympijská vítězka v snowboardcrossu Eva Samková před ZOH 2018.



RUBRIKY

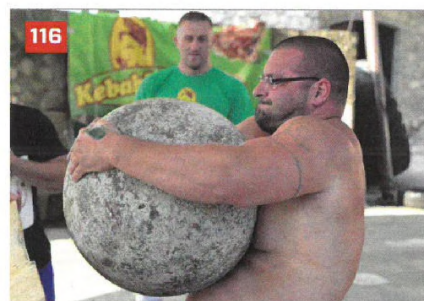
- 6 **FLASH REPORT:** Medaile SR a ČR na MS mužů
- 8 **GUEST EDITORIAL:** Rozum nade vše
- 9 **ÚHEL POHLEDU:** Nový rok, nové tělo
- 20 **SVĚT FITNESS:** Zajímavosti o tréninku, zdraví a výživě
- 122 **KDYSI A NYNĚ:** Tricepsově stlačování kladky
- 126 **KVÍZ:** Filmový kaleidoskop
- 128 **MUSCLE NEWS:** Slovenské úspěchy na MS lifterů WUAP
- 130 **RETRO:** Fit na lyžích, Antioxidanty pro svalovou vytrvalost, Kombinovaný král thruster
- 132 **V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:** Co bude v čísle 2/2018?



81-82 **POSTER:** Arnold Schwarzenegger

83-84 **POSTER:** Tímea Trajteľová

SOUTĚŽE

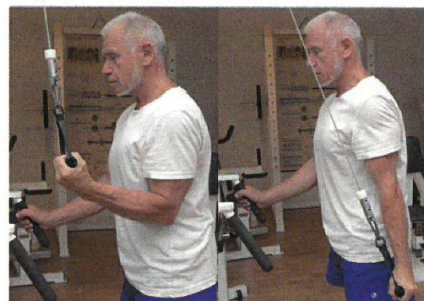


116 **Meč** Matúše Čáka 2017

118 **Velká cena** Dubnice 2017



SENIOR GYM



104 POSILOVÁNÍ ZAČÁTEČNÍKŮ PO PADESÁTCE

Zásady posilovacího tréninku seniorů.