



Na titulní stránce: Simeon Panda

foto: TOM WATKINS

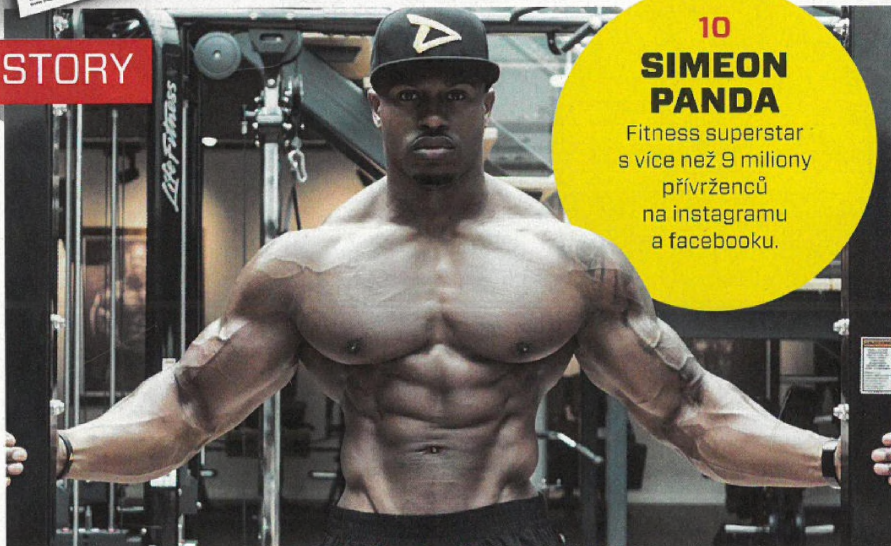
MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 2/2018

SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 326. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 12. 1. 2018.

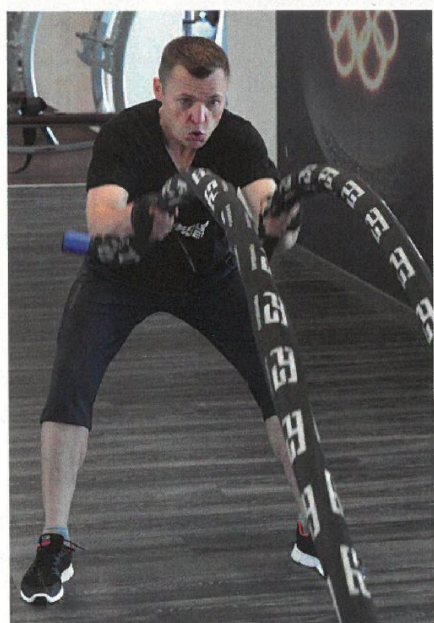
STORY



10 SIMEON PANDA

Fitness superstar s více než 9 miliony přívrženců na instagramu a facebooku.

DO FORMY S M&F 2017



18 STAČILO ZVEDNOUT SE Z POHOVKY

Jiří Mráz, vítěz soutěže DO FORMY S M&F 2017 v kategorii mužů od 36 do 45 let.



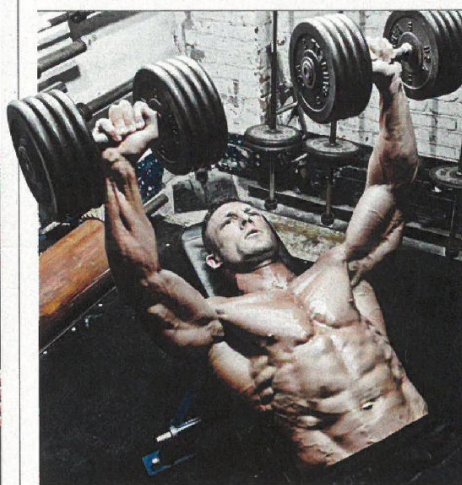
20 ZÁZRAK V MÉM PODÁNÍ

Mária Weisová, vítězka soutěže DO FORMY S M&F 2017 v kategorii žen nad 45 let.



122 REÁLNÍ LIDÉ, REÁLNÉ VÝSLEDKY
Finalisté kategorie mužů od 36 do 45 let.

TRÉNINK



62 NO PAIN, NO GAIN!

Zkracováním přestávek mezi sériemi navýšíte hmotu svalů i sílu a spálíte více tuku.



46 NABER HMOTU!

Tento program je určen všem, kteří to s budováním svalů myslí vážně.



78 TRÉNINK NOHOU PŘI BOLESTECH SPODNÍCH ZAD

Pomocí těchto tréninkových alternativ budete moci efektivně procvičovat nohy i při poranění spodní oblasti zad.



70 ULTIMÁTNÍ TRÉNINK NOHOU

Dolní polovina těla Jamese „Flex“ Lewise, šestinásobného šampiona 212 Olympia, se vyznačuje perfektní vyvážeností mezi velikostí a kvalitou.

VÝŽIVA



38 KUŘECÍ PRSA

Jeden druh masa, pět způsobů přípravy.

PRO ŽENY



92 TRÉNUJTE „JAKO HOLKA“

Trénink hvězdy fitness Michelle Lewin je tvrdší než tvůj, kámoško.

RUBRIKY

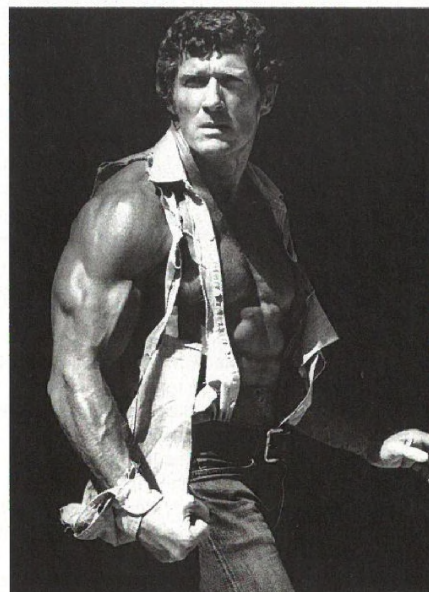
- 4 **NAPSALI JSTE NÁM:** Pozdrav od Chrise Powella
- 6 **POSEDOWN:** Sportovci ČR a SR roku 2017
- 8 **IN MEMORIAM:** Shawn Parine
- 9 **ÚHEL POHLEDU:** Just Lift
- 23 **SVĚT FITNESS:** Zajímavosti o tréninku, zdraví a výživě
- 98 **VÝŽIVA:** Oblíbené tipy závodnic ve fitness, které jim pomohly na stupně vítězů.
- 124 **KVÍZ:** Gastronomické ohlednutí
- 126 **RETRO:** Bezpečnost především, Čaj jako fitness nápoj, V zimě nás baví svět
- 127 **KDYSI A NYNÍ:** Stroj Smith
- 128 **V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:** Co bude v čísle 3/2018?



INTERVIEW

88 ZLATÁ TEREZA
Tereza Linhartová, juniorská mistryně světa v bodyfitness.

IN MEMORIAM



56 BRAD HARRIS

Filmový gladiátor a celoživotní vyznavač fitness.

PROFIL



84 NEJSILNĚJŠÍ ŠÉFKUČAŘ

Mistr světa v raw powerliftingu Roland Hegedüs ovládá stejně dobře činku i vařečku.

SOUTĚŽE

- 110 MS juniorů a masters 2017
- 114 GP Slovakia v naturální kulturistice 2017
- 118 Velká cena Detvy 2017
- 120 Sportfestival 2017



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