



Na titulní stránce:
Chris Bumstead

foto:
STEVE SMITH

MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 3/2018

SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 327. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 9. 2. 2018.

STORY

10 FENOMÉN

Muž z titulky Chris Bumstead, druhý na Classic Physique Olympia 2017, má potenciál stát se opravdovou superstar.



PROFIL



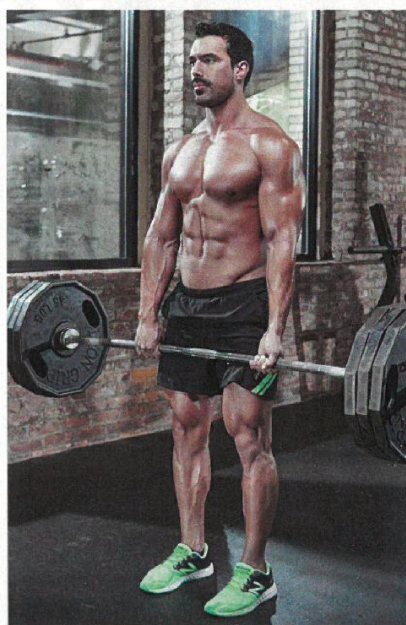
50 JAK JSEM SE STAL NEJSILNĚJŠÍM MUŽEM SVĚTA
Eddie „The Beast“ Hall odhaluje tajemství své přípravy.

DO FORMY S M&F 2017



16 UDĚLALA JSEM TO PRO RODINU
Janka Kohajdová, držitelka speciální ceny *Redukce roka* v soutěži DO FORMY S M&F.

TRÉNINK



56 NABER HMOTU!

Druhá část tréninkového programu pro všechny, kteří to s budováním svalů myslí vážně.



94 ÚSPĚCH V KULTURISTICE JE BĚH NA DLOUHOU TRÁŤ
Jiří Schäfer, mistr světa IFBB v klasické kulturistice masters.

PRO ŽENY



68 OSMITÝDENNÍ KARDIO NA BŘÍŠNÍ SVALY

Připravte své břicho na léto.

18 AMERICKÝ FOTBAL A ULTRA BĚH

Peter Komár, držitel speciální ceny *Redukce roka* v soutěži DO FORMY S M&F.



INTERVIEW

102 NEUSTUPOJ, NEVZDÁVEJ SE!

Bikini fitnesska Adenike Endtová překonala těžký úraz a vybojovala titul mistryně ČR.



VÝŽIVA

64
5 VÝZIVNÝCH
SNÍDANÍ PRO
ZANEPRÁZDNĚNÉ
Chutné recepty
s nezbytnými
živinami.



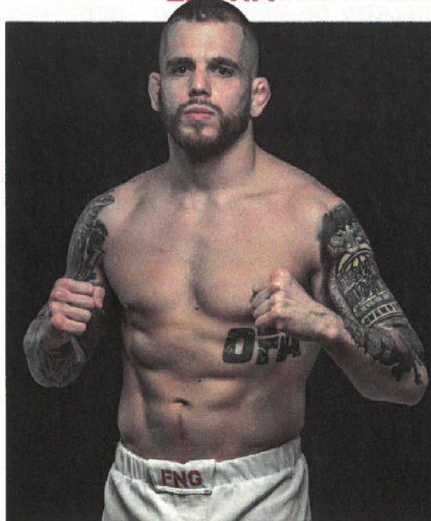
PROFIL



98 NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE MÍT CÍL

Kulturista a osobní trenér Boris Prekop pomáhá začínajícím kulturistům, publikuje instruktážní videa a vydal knihu *Ako nabrať svaly*.

EXTRA



82 TOMÁŠ DEÁK: ŠAMPIÓN MMA
Mistr světa v MMA v organizaci
Fight Nights.

RUBRIKY

- 4 POSEDOWN:** Štefaňák novým profesionálem SASIM
- 6 DOMÁCÍ SCÉNA:** Jiří Zajíček – 90 let
- 8 PÍŠE ARNOLD:** Žít tréninkem a milovat ho
- 9 ÚHEL POHLEDU:** Nestárnoucí hodnoty
- 20 SVĚT FITNESS:** Zajímavosti o tréninku, zdraví a výživě
- 46 THE LAST CALL OUT:** Dallas McCarver
- 80 VÝŽIVA:** Bataty – král mezi bramborami
- 86 FOTOSHOW:** Na tréninku s legendami
- 105 VÝLETY DO MINULOSTI:** Bert Goodrich
- 122 KVÍZ:** Bruce Willis – polda z New Yorku
- 126 RETRO:** Fit s melatoninem, Míčem proti zdi, Trénink pro zaneprázdněné
- 128 V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:** Co bude v čísle 4/2018?

SENIOR GYM



110 POSILOVÁNÍ ZAČÁTEČNÍKŮ PO PADESÁTCE (III.)
Zásady posilovacího tréninku seniorů.

OUTDOOR



88 PŘIPRAVENÝ NA PŘEKÁŽKY

Dvuměsíční trénink ti pomůže připravit se na svůj první Spartan Race.

SOUTĚŽE



- 116 MS IFBB žen 2017**
- 120 GP Slovakia v powerliftingu 2017**

VÝŽIVA



76 OSMITÝDENNÍ
VÝŽIVOVÝ PLÁN
NA BŘÍŠNÍ SVALY



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