



Na titulní stránce:  
Amanda Latona  
Kuclo

foto: PER BERNAL

# MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 4/2018

SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 328. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 9. 3. 2018.

## TRÉNINK EXTRA

**VĚTŠÍ A SILNĚJŠÍ  
OD HLAVY  
AŽ K PATÁM**

Trénink dle principů staré školy pro klasickou symetrickou postavu.



## STORY

**38 NOVÉ  
VÝZVY SONI**

Soňa Kopčoková, mistryně světa IFBB v bodyfitness a máma tří dětí, se našla v horských běžích.



## TRÉNINK



**42 18 MOŽNOSTÍ, JAK  
UPGRADOVAT VAŠI POSTAVU**

... a přiblížit se vzhledu hvězdy physique Rayna Terry.

## TRÉNINK



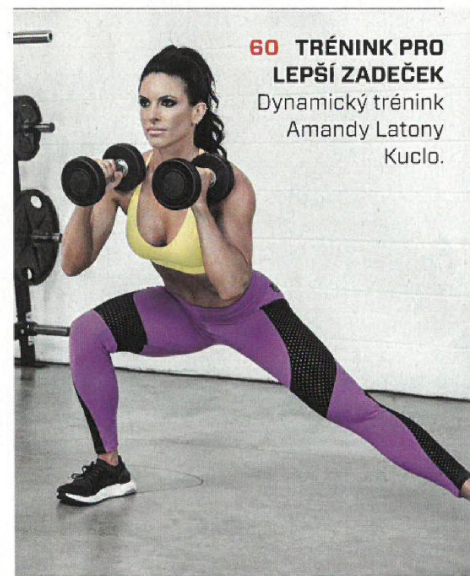
**52 ZVĚTŠOVÁNÍ HRUDNÍKU**

Vydržte u tohoto programu 6 týdnů a trička vám budou těsná.

## PRO ŽENY

**60 TRÉNINK PRO  
LEPŠÍ ZADEČEK**

Dynamický trénink  
Amandy Latony  
Kuclo.







## SOUTĚŽE

- 110 Arnold Classic 2018, Columbus, USA
- 116 BFC Adel Cup 2017, Česká Lípa,
- 117 Partner Cup 2017, Čelákovice
- 118 Grand Prix PEPA Opava 2017



## FLASH REPORT SPECIAL

6  
ČESKÉ A SLOVENSKÉ  
ÚSPĚCHY  
NA ZOH 2018



## INTERVIEW

34

### FITNESS PRINCEZNA

Michaela Pavleová,  
mistryně světa  
i Evropy IFBB  
ve fitness v kategoriích  
žen i juniorek.



## RUBRIKY

- 4 **DOMÁCÍ SCÉNA:** Nový trend v M&F
- 8 **ZAMYŠLENÍ:** Vrcholový sport a vzory
- 9 **ÚHEL POHLEDU:** Zdraví nadevše
- 10 **DO FORMY S M&F 2018:** Hodina pravdy
- 20 **SVĚT FITNESS:** Zajímavosti o tréninku, zdraví a výživě
- 98 **LEGENDY MINULOSTI:** Henry „Milo“ Steinborn
- 108 **OSOBNOST:** Tom Platz: Kulturistika zlepšuje život
- 120 **KVÍZ:** V hlavní roli pomsta
- 123 **KDYSI A NYNÍ:** Pullover
- 124 **HVĚZDY MINULOSTI:** Karl Blömer
- 126 **RETRO:** Kuřecí nožičky, Výskoky pro štíhlé nohy, Svaly jsou sexy
- 128 **V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:** Co bude v čísle 5/2018?



## VÝŽIVA

### 90 KREATIVNÍ RECEPTY NA PROTEINOVÁ JÍDLA

Zdravé vaření se neobejde bez plánování obsahu bílkovin.

## OUTDOOR



### 84 PĚT ATRAKTIVNÍCH OUTDOOROVÝCH AKTIVIT

Tyto sportovní aktivity prověří, zda jste ve fitku nezaháleli.

## SENIOR GYM



### 104 POSILOVÁNÍ ZAČÁTEČNÍKŮ PO PADESÁTCE (IV.)

Cvičení relaxační a protahovací.



[www.muscle-fitness.cz](http://www.muscle-fitness.cz)  
[www.muscle-fitness.sk](http://www.muscle-fitness.sk)