

Na titulní stránce:
Heidi a Chris Powell

foto: JAMES PATRICK

MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 11/2017

SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 323. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 6. 10. 2017.



EXTRA

LIDSKÉ TĚLO JE STVOŘENO PRO ZMĚNU!

Chris Powell, hvězdný trenér z populárního seriálu *Extrémní proměny*, obdivuje účastníky soutěže DO FORMY S M&F.



PRO ŽENY



Zlepšíte svou kondici s dvojtýdenním tréninkem Heidi Powell.

50
RESTARTUJTE SVÉ TĚLO!

DO FORMY S M&F 2017

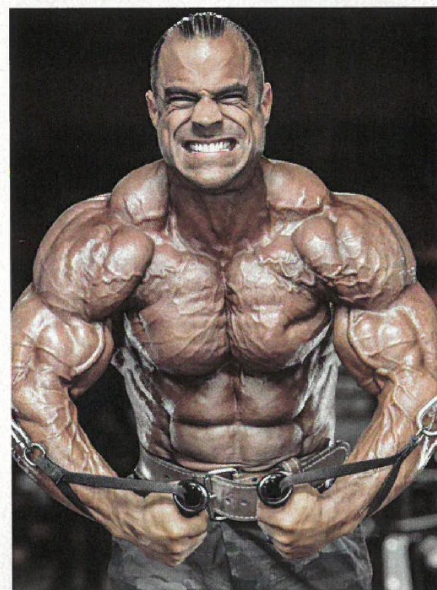
15
MŮJ ŽIVOT SE ZMĚNIL K LEPŠÍMU
Sílvia Kleinová, vítězka kategorie žen od 26 do 35 let.



118
REÁLNÍ LIDÉ, REÁLNÉ VÝSLEDKY
Finalistky kategorie žen od 26 do 35 let.

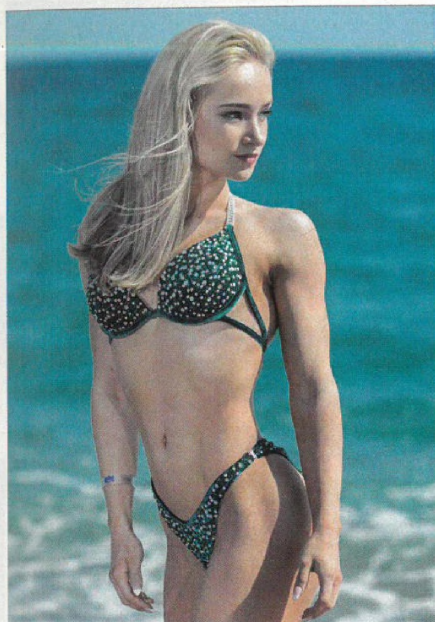
TRÉNINK

74
ZVEDEJ SVOU VÁHU!
Trénink proti odporu vlastního těla.



40
DUGDALEOVA EVOLUCE
Mark Dugdale trénuje hrudník.

PROFIL



108

ZROZENÁ PRO BIKINI

Zuzana Kardošová, juniorská mistryně Evropy IFBB 2017 v bikini fitness.

INTERVIEW



36 MUAY THAI JE ŽIVOTNÍ CESTA

Vladimír Moravčík, mistr světa v thajském boxu.

VÝŽIVA

112 MLSÁNÍ BEZ VÝČITEK

I sladká jídla mohou být zdravá.



OLYMPIA WEEKEND 2017



85

SEDMÝ SANDOW PRO PHILA HEATHA

RUBRIKY

- 4 **DOMÁCÍ SCÉNA:** Brunner na Spartathlonu druhý
- 6 **POSEDOWN:** Kmošťák vítězem Arnold Classic Europe
- 8 **OČIMA ĽUDA MAJORA:** Tělo je chrám ducha
- 9 **ÚHEL POHLEDU:** Ve znamení změn
- 18 **SVĚT FITNESS:** Zajímavosti o tréninku, zdraví a výživě
- 124 **HVĚZDY MINULOSTI:** Douglas Hepburn (II.)
- 128 **KVÍZ:** Gojko Mitić – indián mnoha tváří
- 130 **RETRO:** Strídavý úchop, Obdivuhodné břicho, Když bolí lokty
- 132 **V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:** Co bude v čísle 12/2017?

STORY



60 NESTÁRNOUCÍ SVAILY

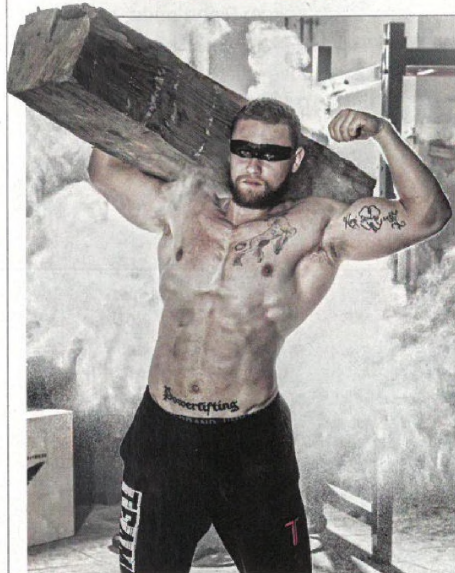
Bývalý model Beiron Andersson je i v 51 letech ve skvělé formě. Jak to dělá?



81-82 **POSTER:** Milan Šádek

83-84 **POSTER:** Ondřej Kmošťák

INTERVIEW



104 ČESKÝ LEV

Jeden z nejpobulárnějších českých strongmanů Jiří Tkadlčík.

SOUTĚŽE



122 M-ČR strongman 2017, Brno



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