



Na titulní stránce:
Sasha Banks

foto:
PER BERNAL

MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 12/2017

SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 324. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 3. 11. 2017.

PRO ŽENY

42
NEJTVRĐŠÍ
TRÉNINK, JAKÝ JSTE
KDY MILOVALY

Trénink wrestlingové
superhvězdy WWE
Sashy Banks.



TRÉNINK



52 **CO SE SKRÝVÁ**
ZA JMÉNEM?

Vytvořením osmi
cviků vepsalo okteto
protagonistů železné
hry svá jména
do metodiky
silového tréninku.

DO FORMY S M&F 2017



108 **ZVÍTĚZIL JSEM NAD**
POHODLNOSTÍ

Martin Petrovič, vítěz kategorie
mužů od 15 do 25 let.

112
ZÁKLADEM
JE NASTAVENÍ
MYSLI

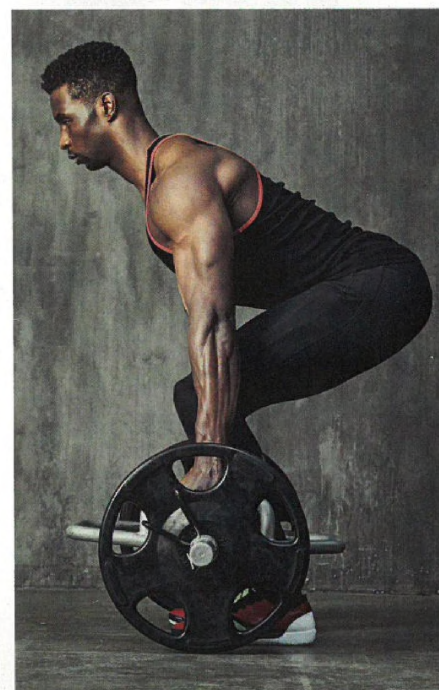
Laura Blehová,
vítězka kategorie
žen od 15 do
25 let.



114 **REÁLNÍ LIDÉ, REÁLNÉ VÝSLEDKY**
Finalistky kategorie žen od 15 do 25 let.



111 **REÁLNÍ LIDÉ, REÁLNÉ VÝSLEDKY**
Finalisté kategorie mužů od 15 do 25 let.



62 **NEZLOMNÝ**

Čtyřtýdenní tréninkový program
pro fyzickou kondici, sílu i svalovou hmotu.

PROFIL



78 ČTYŘI A PŮL TÝDNE

Patrik Štiglic, absolutní vítěz v klasické kulturistice na EVLS Prague Amateur 2017.

INTERVIEW



83 FITNESS MÁM V SRDCI

Zuzana Satmaryová, mistryně světa INBA 2017 v kategorii fitness figura nad 35 let míří na Natural Olympii.



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

118



RUBRIKY

- 4 **NAPSALI JSTE NÁM:** Kontaktní rubrika čtenářů M&F
- 6 **DOMÁCÍ SCÉNA:** Česká a slovenská medaile
- 8 **OČIMA ĽUDA MAJORA:** Výchova činkami
- 9 **ÚHEL POHLEDU:** Chvála staré školy
- 10 **SVĚT FITNESS:** Zajímavosti o tréninku, zdraví a výživě

90



- 90 **LEGENDY KULTURISTIKY:** Petr Tlapák
- 106 **VÝLETY DO MINULOSTI:** Bruce Wilhelm
- 118 **KVÍZ:** Wonder Woman – Amazonka na straně dobra
- 120 **OBJEVTE:** Kliky na kružích (závěsech TRX)
- 122 **RETRO:** Jak dlouho odpočíváte?, Hacken dřep s činkou, Zadeček snů
- 124 **V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:** Co bude v čísle 1/2018?

INTERVIEW



86 KULTURISTA NA RYBÁCH

Kondiční kulturista Peter Šimonič se pyšní skvělou postavou i rekordními úlovky.

VÝŽIVA

98 JEDNODUCHÁ SLAVNOSTNÍ VEČEŘE

Můžete pozvat své přátele na slavnostní večeři, aniž byste obětovali celý den vaření.



SOUTĚŽE



- 66 EVLS Prague Showdown 2017
- 116 Evropský pohár strongmanů 2017

66

