

Na titulní stránce: Dwayne Johnson a Idris Elba

Foto: Per Bernal, Universal Pictures

MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 8/2019

SPOLEČNÁ ČESKO-SLOVENSKÁ EDICE • VYCHÁZÍ OD ROKU 1991
V celkovém pořadí od začátku vycházení 344. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 4. 7. 2019

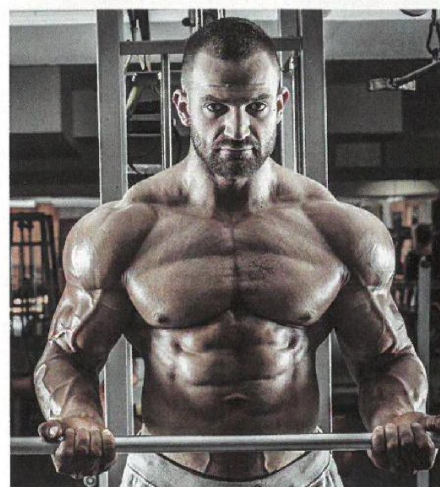
SHOWTIME



64 RYCHLE A ZBĚSILE

Jak Rock trénoval, aby přemohl superzloducha Idrisa Elbu

PROFIL



10 TVRĎÁK

Za úspěchy českého kulturisty Jana Turka stojí sebekázeň a nesmlouvavý přístup k tréninku a dietě.

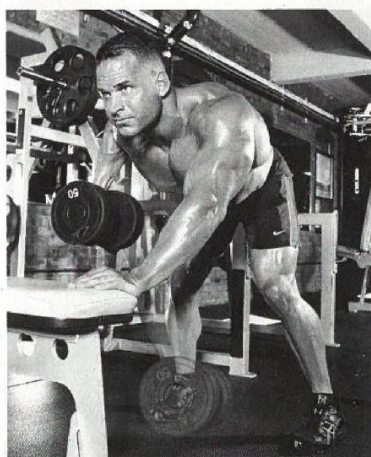
INTERVIEW

70 ŽELEZNÁ LADY

Silová trojbojačka Jana Kaas zvedá těžké železo stejně přirozeně, jako dýchá. A překonává rekordy!



TRÉNINK



40 GIGANTICKÉ SÉRIE PRO GIGANTICKÉ PŘÍRŮSTKY

8týdenní program, jenž pomocí tréninkové techniky ze staré školy podpoří svalovou hypertrofii.

TRÉNINK

46 PORUŠTE PRAVIDLA...
...a vybudujte více svalů. Naučte se, jak „zneužít“ náčiní pro lepší přírůstky.

