

CVIČÍM, TEDY JSEM

ROSTOUCÍ PSYCHICKÝ TLAK, STÁLE VĚTŠÍ NÁROKY, CO MUSÍ KAŽDÝ ZVLÁDNOUT, PŘIVÁDÍ STÁLE VÍCE LIDÍ K FITNESS. VYBRALI JSME ČTYŘI TYPY CVIČENÍ, KTERÉ TEĎ TÁHNOU.



Crossfit

Cvičení zaměřené na posílení celého těla, kombinace síly rychlosti a pružnosti se začalo šířit s nástupem nového milénia. K jeho cvičení není potřeba žádných speciálních strojů, vystačíte si s vlastním tělem a několika jednoduchými pomůckami. Přesto dokáže efektivně posílit celé tělo. Na rozdíl od silového tréninku na posilovacích strojích při něm nedochází ke ztrátě pružnosti. Dá se také použít jako kompenzační trénink k jiným sportům.

EMS cvičení

Máte málo času, spoustu povinností a žádný volný čas, ale přitom chcete rychle vypadat dobře – zhubnout, vyrýsovat tělo, posílit určité partie a mít trénink přímo na míru? Pak zkuste krátký trénink EMS, budete se po něm cítit, jako byste cvičili hodinu. Vše vám půjčí a cvičit můžete naboso.

Překážkové běhy

Když vidíte moderní překážkové běhy, jdou vám oči kolem – lidi od bahna od hlavy až k patě, nesoucí těžké klády nebo přeskakující hořící dřevo a dělající angličáky. S těmito běhy jako by se roztrhl pytel – můžete být na chvíli Sparťan, Gladiátor nebo třeba Voják. Co k tomu potřebujete? Sílu a také běžeckou kondici. Pokud nejste příliš trénovaní, můžete zkusit třeba kratší tratě do 5 km.

Dynamické cvičení u tyče

Modelky na sobě dost pracují a nedají dopustit na cvičení Total Bare. U baletní tyče ovšem nečekejte jen ladné prvky baletu, tady se pořádně maká. K tomu přidejte pilates a kardio trénink. Učí správnému držení těla, vytrvalosti a dokonale rýsuje postavu.



PAVEL SVETLOŠÁK

Trenér EMS tréninků

studii BodyBody

„Elektrická stimulaci svalů využívá přirozené kontrakce svalů při cvičení, která je podpořena elektrickými impulsy a během 20 minut dokážete procvičit až 90 % svalstva. Využívá se cvičení s vlastní vahou těla, cvičení je tak vhodné pro všechny věkové kategorie. Studii, která tuto metodu využívají stále přibývá a jsou stále populárnější. Na cvičení dohlíží odborníci, kteří dokážou poradit i s výživou.“



LUCIE GREGOROVÁ

Trenérka

v pražském Crossfit Hometown

„Lidi baví zkoušet svoje hranice, válet se v bahně, lézt po stromech, podlézat ostnaté dráty a ručkovat nad potokem. Myslím, že nám to saturuje relativně pohodlný život a touhu po dobrodružství a občasném sáhnutí si na hranu fyzických možností, které nám (snad našťástí) v běžném životě chybí.“

Čistý výkon



NEJ DEODORANT

Krémový deodorant Fine z Berlína obsahuje čisté jen bio přírodní ingredience, je 100% vegan a netestovaný na zvířatech. Kupte ho v Ingredients.



DOBŘÁ TYČINKA

10. června 2017 se půjde charitativní Avon Pochod proti rakovině prsu a značka Nutrend k němu uvádí tuto speciální Raw tyčinku s goji a jahodami.



„BEZ“

Takový je nový sprchový gel Adidas Adipure, celý „bez“. 0 % mýdla, 0 % barviv, zato víc než 95 % přísad je přírodní povahy. Ve verzi pro muže, i pro ženy.



EKO TENISKY

Svršek nových běžeckých tenisek Adidas Parley UltraBoost od Stelly McCartney je vyrobený z plastového odpadu znečišťujícího oceány.