

Při lekci EMS
procvičíte až 90 %
svalových partií.



Když máte



Pod proudem

EMS čili Elektro Myo Stimulace vypadá jako sci-fi, ale patří k super fitness trendům.

Jak to funguje? Do svalů jsou pomocí speciální vesty a kalhot vysílány jemné elektrické impulzy, které zvyšují a prohlubují účinnost cvičení. Během dvacetiminutové lekce EMS se zapojí až 90% svalových partií včetně těch, které normálně zůstávají pohybem nedotčené. Intenzitu elektroimpulzů

koriguje trenérka, která vám dává instrukce, jak správně cvičit.

Co potřebujete? Můžete přijít nalehko, vyfasujete tričko a legíny ze speciálního materiálu.

Kde můžete vyzkoušet?

bodyexpress.cz, xbodyworld.com nebo bodybody.cz.

Když máte



Skočte si...

Švihadlo není jen dětská hračka, ale i zábavný způsob cvičení.

Jak to funguje? Skákat umí každý, ale skákat správně málokdo. Paže byste měli mít volně podél těla a lokty svírají s trupem pravý úhel. Zpevněte tělo a zlehka přeskakujte švihadlo. Za 10 minut spálíte přibližně stejné množství kalorií jako za hodinu svižné chůze.

Co potřebujete? Kvalitní švihadlo (nejlépe s textilním lankem) správné délky – když se na ně doprostřed postavíte, rukojeti by měly dosahovat do podpaží, sportovní oblečení.

Kde zkusit? Lekce si vyberte na ropeskipping.cz.

Účinný a dostupný spalovač kalorií!

UNIVERZÁLNÍ DRES

Tyhle kousky využijete na jakýkoli druh cvičení – ať už se vrhnete na běh, či do posilovny.



Podprsenka musí
perfektně padnout
(adidas, 1749 Kč).

Legíny nebrání v pohybu
(Under Armour, 1199 Kč,
Hervis).



Tilko
z funkčního
materiálu
odvádí pot
(adidas,
1099 Kč).



Malé, lehké
a pohodlné
GPS hodinky
monitorují vaše
aktivity (Garmin
Forerunner
35 Optic,
4490 Kč).



Dobrá bota dodá vašemu pohybu
energii (adidas pure boost, 3499 Kč).

POT VÁS NEDOSTANE:

Účinný antiperspirant je povinná výbava
do sportovní tašky (adidas climacool,
74 Kč).



Víte, co je tabata?

Expresní posílení celého těla, jehož výsledky vás ohromí.

Jak to funguje? Princip je snadný – vybrané cviky provádíte 20 sekund na maximum, následuje 10 sekund odpočinek, postupně opakujete 4 nebo 8 kol. Můžete si zvolit různé cviky a zařadit je do svého tabata tréninku. Někteří si vyberou jen jeden cvik a ten opakují ve všech kolech. Jiní si vytvoří sestavu čtyř cviků podle toho, jakou partii potřebují posílit. Často se využívá dřepování, běh na místě, sedy-lehy nebo prkno (vzpor na rukách či loktech). Oblíbené jsou takzvané angličáky – kombinace dřepu, výskoku a vzporu.

Co potřebujete? Funkční oblečení vhodné do posilovny či na aerobik.

Kde zkusit? tabataworkout.cz, tabataweb.cz

Když máte



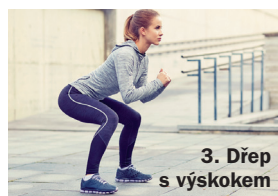
Příklad tabata workoutu:



1. Prkno



2. Běh
na místě



3. Dřep
s výskokem



4. Sedy-lehy