

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

ÚNOR 2017

Na obálce Klára Měrková, foto Jan Horák



TRÉNINK

22 JEDNA GUMA, DVA TRÉNINKY, ŽÁDNÉ VÝMLUVY

Dodejte svému tréninku šňávu pomocí cviků prováděných s posilovacími gumami. Na nadcházejících stránkách na vás čeká jeden cvičební program zaměřený na sílu a vytrvalost a druhý určený k podpoře spalování tuků.

34 NEPŘŮSTŘELNÁ RAMENA

Chci ubrat v ramenou – to je věta, kterou asi nikdy žádný sportovec nefekne. Ramena bývají svalovou partií, kterou se neustále snažíme tvarovat, zatímco ona tak ráda odolává. Je čas na léčbu šokem.

46 NEDÁVEJTE BOKY BOKEM

Když je řeč o tréninku trupu, pak byste nikdy neměly zapomínat na procvičení svalstva boků. Jsou to totiž právě svaly kolem pánve, které se podílí na držení těla. A vzhledem k tomu, že primární funkcí trupu je přenášet sílu z horní poloviny těla na dolní a naopak, neměly byste boky ve svém tréninku nikdy přehlížet.

22



VÝŽIVA

28 JÍDLA, KTERÁ MAJÍ SVŮJ CÍL

Jestli vás přichodí nového roku donutil k zamýšlení nad fyzickou kondicí a zdravím, pak jste si dost možná vytyčili cestu, po které byste v letošním roce chtěli jít. Bez ohledu na to, jestli chcete mít víc energie, být zdravější, spalovat tuky nebo budovat svaly, tyto jednoduché recepty na zajímavá a chutná jídla vám v tom pomohou.

28



60 3 ZPŮSOBY, JAK V ZIMĚ NEPŘIBRAT

Nedovolte zimním spínům, aby narušily vaše tréninkové plány. Využijte naše rady a udržujte se ve formě!

MOTIVACE

42 ROZHOVOR S FINALISTKOU FITNESS MODELS 2016

Tentokrát se můžete těšit na interview s Klárou Měrkovou, která v naší soutěži obsadila 4. místo.

58 VYHLÁŠENÍ SOUTĚŽE FITNESS MODELS 2017

I v letošním roce máte jedinečnou šanci přihlásit se do populární čtenářské soutěže, která nyní vstupuje do svého desátého ročníku.

62 PORADTE SI V KAŽDÉ SITUACI

Ne vždycky máte po ruce to správné tréninkové vybavení. Posilovací cvičení je ale naštěstí velice kreativní aktivita, kterou snadno přizpůsobíte.

ZDRAVÍ

54 VĚDA ZVANÁ SPÁNEK

Jak jste se vyspaly? Odpověď na tuhle jednoduchou otázku může zcela zásadně ovlivnit celý váš den. Když se v noci dobře vyspíte, máte ráno pocit, že vám svět leží u nohou, zaplavuje vás energie, můžete se ale také těšit na lepší paměťové schopnosti, kreativitu a lépe fungující imunitní systém.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

68 FITNESS PORADNA

Na vaše dotazy odpovídá Katka Gótzová.

70 NA CO SE NEJČASTĚJI PTÁTE

Odpovědi na často se opakující otázky z výživy a suplementace.

71 FYTOTERAPEUTICKÁ PORADNA

Tentokrát oblíbená rubrika s názvem Rakouské prameny znovuzrození.

72 PORADNA S LEOU VRŠECKOU

Nechte si poradit od zkušené závodnice L. Vršecké.

73 RADÍ VÁM PLASTICKÝ CHIRURG

Poradenská rubrika v oblasti plastické a estetické chirurgie.

V KAŽDÉM ČÍSLE NAJDETE

- NAPSALY JSTE NÁM
- NOVINKY V POHYBU
- CO NOVÉHO VE VÝŽIVĚ
- NA ZDRAVÍ • NENECHTE SI UJÍT • SVĚT KOKTEJLŮ
- TUKY V OHROŽENÍ
- RYCHLE VE FORMĚ

28

