

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

DUBEN 2017

Na obálce Erin Stern, foto Cory Sorensen



TRÉNINK

22 SPALUJTE TUKY PLYOMETRICKÝM CVIČENÍM
Naskočte do rychlovlaku směřujícího do stanice „Štíhlá Linie“. Naše kombinace plyometrických a aerobních cviků vám bude dělat strojvůdce. Těšte se na účinné cvičení, které vás bude bavit.

36 KDYŽ JE POSILOVÁNÍ POVYŠENO NA UMĚNÍ
Jste připravené na jarní přeměnu svojí postavy? Pak rozhodně vyzkoušejte nový trénink Erin Stern, který je skutečným uměleckým dílem slibujícím báječné výsledky.

46 CVIČTE S MEDICINBALEM
Dva medicinbaly, šest cviků, jeden super trénink. Zkuste procvičit celé tělo bez činek a přesto efektivně.

58 DOKONALÉ GOBLET DŘEPY
Tenhle cvik by ve vašem tréninku hýžďových svalů rozhodně neměl chybět.



22

VÝŽIVA

30 TA NEJLEPŠÍ JARNÍ DIETA
Tentokrát půjdeme bez zaváhání rovnou k věci a přinášíme vám rady, které opravdu fungují. Tyhle tipy jsou prověřené výzkumy i zkušenostmi a zjistí vám figuru, která bude předmětem obdivu. Přivítejte nová pravidla stravování.



32

42 JAK SPRÁVNĚ DODAT ENERGIÍ
Když víte co a kdy jíst, pak máte na cestě za splněním svých sportovních cílů z poloviny vyhráno. A my vám navíc poradíme, jak uspět co nejrychleji.

60 CHYTRÁ SVAČINA
Ovoce je skvělou volbou zejména ke svačině. Dopřejte si ho dopoledne i odpoledne, případně dokonce večer po večeři. A při správné volbě se o svou figuru vůbec nemusíte bát.

MOTIVACE

52 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.

ZDRAVÍ

54 JAK ZMÍRNIT BOLEST
Bez ohledu na to, jak pečlivě dodržujete pravidla rozcvičení před tréninkem, či jak dbáte o regeneraci po cvičení, pokud pravidelně sportujete, čas od času vás jistě něco bolí. Identifikujte, o co se jedná, a využijte rad našich expertů, abyste bolest co nejúčinněji zmírnili.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

68 FITNESS PORADNA
Na vaše dotazy odpovídá Katka Götzová.

70 NA CO SE NEJČASTĚJI PTÁTE
Odpovědi na často se opakující otázky z výživy a suplementace.

71 FYTOTERAPEUTICKÁ PORADNA
Tentokrát oblíbená rubrika s názvem Přírodní terapie zvaná Val di Fassa.

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
- RYCHLE VE FORMĚ
- 1 POTRAVINA NA 5 ZPŮSOBŮ
- ZACVIČTE S ČÍSLY

46

