

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

PROSINEC 2017

Na obálce Andrea Žoudlíková, foto CFG Photography



TRÉNINK

20 VE DVOU SE TO LÉPE TÁHNE

Heidi a Chris Powelloví nejsou jen manželským párem – vytvářejí neuvěřitelný celek. Přečtěte si, jak probíhal jejich uplynulý rok. Bezpochyby vás tihle dva mohou motivovat a inspirovat k dalšímu snažení. Umí být hnacím motorem, který před příchodem nového roku rozhodně uvítáte.

26 TRÉNINK S VYUŽITÍM STROJE ČASU

Postupem času, jak se cvičební techniky vyvíjí, toho ke zvládnutí kvalitního tréninku potřebujeme stále méně. Posilovny plné strojů tak vyšly z módy a lidé dávají přednost funkčnímu tréninku celého těla. My však ale nabízíme možnost dát těm zaprášeným přístrojům přece jenom šanci.

34 1. PŘEDVÁNOČNÍ TRÉNINK

Tento dvoudílný cvičení plán využije metody AMRAP a EMOM k tomu, abyste účinně aktivovaly všechny důležité svaly, dosáhly zrychlení tepové frekvence a spálily spoustu kalorií během krátké doby – přesně tak, jak to v tomhle náročném adventním období potřebujete.

36 2. PŘEDVÁNOČNÍ TRÉNINK

Pokud chcete spalovat tuky během krátké doby a současně byste si rády udržely stávající svalovou hmotu, pak je pro vás tzv. komplexní trénink ideálním řešením.



62 2 TRÉNINKY PRO ŠTÍHLÁ A PEVNÁ STEHNA

Asi neexistuje žena, která by řekla, že má už dostatečně pevná stehna a se svými nohama je nad míru spokojená. Hledání toho neúčinnějšího tréninku nás tak bude provázet ještě hodně dlouho. Dva vhodné adepty jsme pro vás už našli.



VÝŽIVA

42 PROSTRĚTE SI S NÁMI STAROČESKÝ VÁNOČNÍ STŮL

Vánoce jsou svátky klidu a míru, ale také dobrého jídla. Přemýšlíte, že byste se o letošních Vánocích tak trochu vrátili v čase? Chcete vyzkoušet nové – vlastně staré – recepty? Tak jdeme na to...

54 KAMARÁD MIXÉR

Tenhle kuchyňský pomocník se vešel do vaší přízně zejména jako machr na mixování potréinkových nápojů. Využijete ho ale mnohem víc, než jen k míchání proteinového prášku. Mixéry jsou velmi multifunkční. Zvládnou skvělé těsto na palačinky, směs na hamburgery, zdravé dezerty a další pokrmy i nápoje...

60 SUPLEMENTY, KTERÉ VÁM V ZIMĚ DODAJÍ SILU

Bez ohledu na to, jestli se chcete udržet ve stávající kondici nebo dokonce uvažujete navzdory náročnému adventnímu období o nějakém zlepšení, těchto šest suplementů vám pomůže budovat svalovou hmotu, spalovat tuky a v neposlední řadě taky bojovat s procesem stárnutí.

MOTIVACE

38 ANDREA ŽOUDLÍKOVÁ: „ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL = POHYB, PRAVIDELNÁ STRAVA A SPÁNEK“

Soutěž FITNESS MODELS paní Andrea každý rok sledovala a letos se rozhodla, společně s kamarádkou, přihlásit. Byla to pro ni výzva, ohromná nová motivace ke cvičení, která nakonec vyústila v krásné 3. místo.

48 ADVENTNÍ OHLÉDNUTÍ – EVOLUCE FITNESS

Ačkoliv první číslo časopisu FITNESS vyšlo v listopadu roku 1996, pokud bychom se chtěli ohlédnout až k počátkům historie zdravého životního stylu, museli bychom výrazně dál.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

68 FITNESS PORADNA

Na vaše dotazy odpovídá instruktor kondičního běhu Martin Levý.

70 NA CO SE NEJČASTĚJI PTÁTE

Odpovědi na často se opakující otázky z výživy a suplementace.

71 PŘÍRODNÍ MEDICÍNA

Rady a tipy týkající se přírodní medicíny přináší Pavla Apostolaki.

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
- MOBILITA
- TĚLO & MYSL