

obsah

10



Editorial 3

Trénink

Tipy & novinky 8-9

Rozhovor: Iva Kubelková 10-15

Zacvičte si pod širým nebem. . . 16-18

Cvik měsíce: Extenze
na stroji vsedě 19

Tah na krásu: Výzva 21

Fitness rozcvička s Verčou . . . 22-25

Pilates rozcvička se Zuzkou . . 26-29

Na vlastní kůži:

Začínáme s... Nordic Walking . . . 30

Začínáme s... Cvičení
s osobním trenérem 33

Verdikt: Cvičení
s osobním trenérem 34-35



30

16



Na cestách v pohybu

Kalendárium sportovních akcí . . . 36

Vyšlápněte si
do korun stromů 37-39



Zdraví v pohybu

- Klouby, hejbejte se! **42-43**
 Rozhovor: Přijďte bolesti
 na kloub. **44-45**
 Až se v zimě imunita zeptá.... **46-47**



33

Food

- Menu měsíce:
 Flexitariánské menu. **50-51**
 Tipy & novinky **52**

Technika v pohybu

- Hudba v uších:
 Sluchátka na běhání. **54-55**
 Tipy & novinky **56**

Móda v pohybu

- V čem v září zazáříte?..... **58-59**
 Na kole jako v bavlnce. **60**

Krása v pohybu

- Před cvičením po cvičení
 péče nesmí stát **62-63**
 Když vlasy volají S.O.S.:
 Jaké to je u trichologa. **64-65**
 Tipy & novinky **66**



62

Duše v pohybu

- Nové začátky **68-69**
 Když zmizí radost z pohybu **70**
 Tipy & novinky **71**
 Poradna: 3 experti radí..... **72**
 Kondice podle hvězd:
 Horoskop na září. **73**
 Přčtete si příště **74**