

# Obsah

## TRÉNINK CELÉHO TĚLA A KARDIO

- 10 Do toho, zhubněte!**  
Shazujte kila pomocí rychlochůze
- 14 Na značky!**  
Kombinace silového a kardio cvičení
- 18 Běháte správně?**  
Vyladíte svůj výkon k dokonalosti
- 20 Silnější, zdravější, štíhlejší!**  
Stačí 30 minut denně
- 24 Třicetidenní spalování tuku!**  
Štíhlá a vypracovaná postava za pouhý měsíc
- 28 Vylepšete svůj běh (bez běhání)**  
Zjistíte, jak doběhnout dál a rychleji
- 30 5 cviků, které zlepší váš sexuální život**  
Nastartujte svou výkonnost v ložnici
- 32 Tělo baletky za 30 dnů**  
Probudte v sobě primabalerínu
- 36 Rychlá cesta ke štíhlému a vypracovanému tělu**  
Zacvičte si pilates pro lepší formu
- 40 Na HIIT se čas vždycky najde**  
Cvičení může být i krátké a zábavné

## SPODNÍ ČÁST TĚLA A BŘIŠNÍ SVALY

- 46 Vypracujte svá stehna**  
Spojence najdete v józe
- 50 Rovná záda a dolů!**  
Král všech cviků, dřep, umí zázraky
- 54 30 dní k hezčímu pozadí**  
Dynamický trénink bez dřepů
- 58 (Po)skočte si!**  
Svižné každodenní cvičení nastartuje lepší spalování tuků
- 62 Ploché břicho za 30 dní**  
Obejdete se bez zkracovaček a prkna
- 66 Střed těla v plné síle za 30 dní**  
Jak dosáhnout vyrýsovaných břišních svalů
- 70 Protočte se k útlému pasu**  
Cvičení plné otoček váš pas stoprocentně vytvaruje
- 74 Tajemství pevných břišních svalů**  
Vyvracíme řadu oblíbených mýtů



## SÍLA V HORNÍ ČÁSTI TĚLA

- 78 Pryč s povislou kůží za 30 dní**  
Štíhlé paže vám zajistí pravidelné cvičení pilates
- 82 Bojovně a fit!**  
Vyboxujte si štíhlé a zdatné tělo
- 86 Vypracované tělo za 30 dní**  
Stačí jen pár činek a šest cviků
- 90 Silné svaly za 30 dní**  
Cvičební plán pro pružnější postavu
- 94 Vší silou!**  
Nakopněte svou vrcholnou formu



Nepostupujte unáhleně a nezapomínejte si před každým tréninkem protáhnout a zahřát svaly. Zvláště protahování se často zanedbává, přitom dodává tělu pružnost. Zahřívací cviky zase aktivují nervová zakončení ve svalectech, čímž je připraví na lepší a rychlejší tréninkové reakce.





## Trénink s benefity

Cvičení představuje důležitou součást zdravého životního stylu. Lidé, kteří se pravidelně pohybují, méně trpí chorobami srdce, cukrovkou i rakovinou. Cvičení nepomáhá jen tělu, ale také duši - ulevuje při stresu, zmírňuje deprese, zlepšuje paměť, zlepšuje kvalitu spánku a celkově přispívá dobré náladě.

## JAK NA NĚ...

- 100** Co si počít s odporovou gumou? Účinně potrápí celé tělo
- 102** Co si počít s kettlebellem? Osvědčené pomůcky pro souměrnou postavu
- 104** Co si počít s pěnovým válcem? Dokáže prospět vašim svalům
- 106** Co si počít s balanční deskou? Zkuste udržet rovnováhu
- 108** Co si počít se slidery? Střed těla dostane pořádně zabrat
- 110** Co si počít s posilovacím kolečkem? Tajemství plochého břicha odhaleno



# 50



# 46

## ZDRAVÍ

- 114** Čas na zdraví Zabere to jen pár minut
- 116** 8 obav z cvičení. Zbavte se jich! Co dělat, když cvičení začne bolet
- 118** 9 věcí, po kterých touží vaše srdce... aby tepalo spokojeně a pravidelně
- 120** Těchto 9 výživných látek vaše tělo potřebuje! Projedzte se ke zdraví
- 122** Potřebujete šlofika? Najděte si chvíli na krátký intenzivní relax
- 124** Jaký je váš faktor ohebnosti? Poradíme vám, jak zlepšit tělesnou pružnost
- 126** Jak fit ve skutečnosti jste? Naš test vám napoví, co a jak zlepšit
- 128** Užiteční pomocníci Cestu ke skvělé kondici usnadní i moderní technologie