

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?**
Vyladte 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)**
Zjistěte, 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



SILNÉ SVALY ZA 30 DNÍ

Proč cvičit s číselní podlépání trenéra Chrisa Richardsova? Získáte silnější, pružnější a vypracovanější tělo!

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.



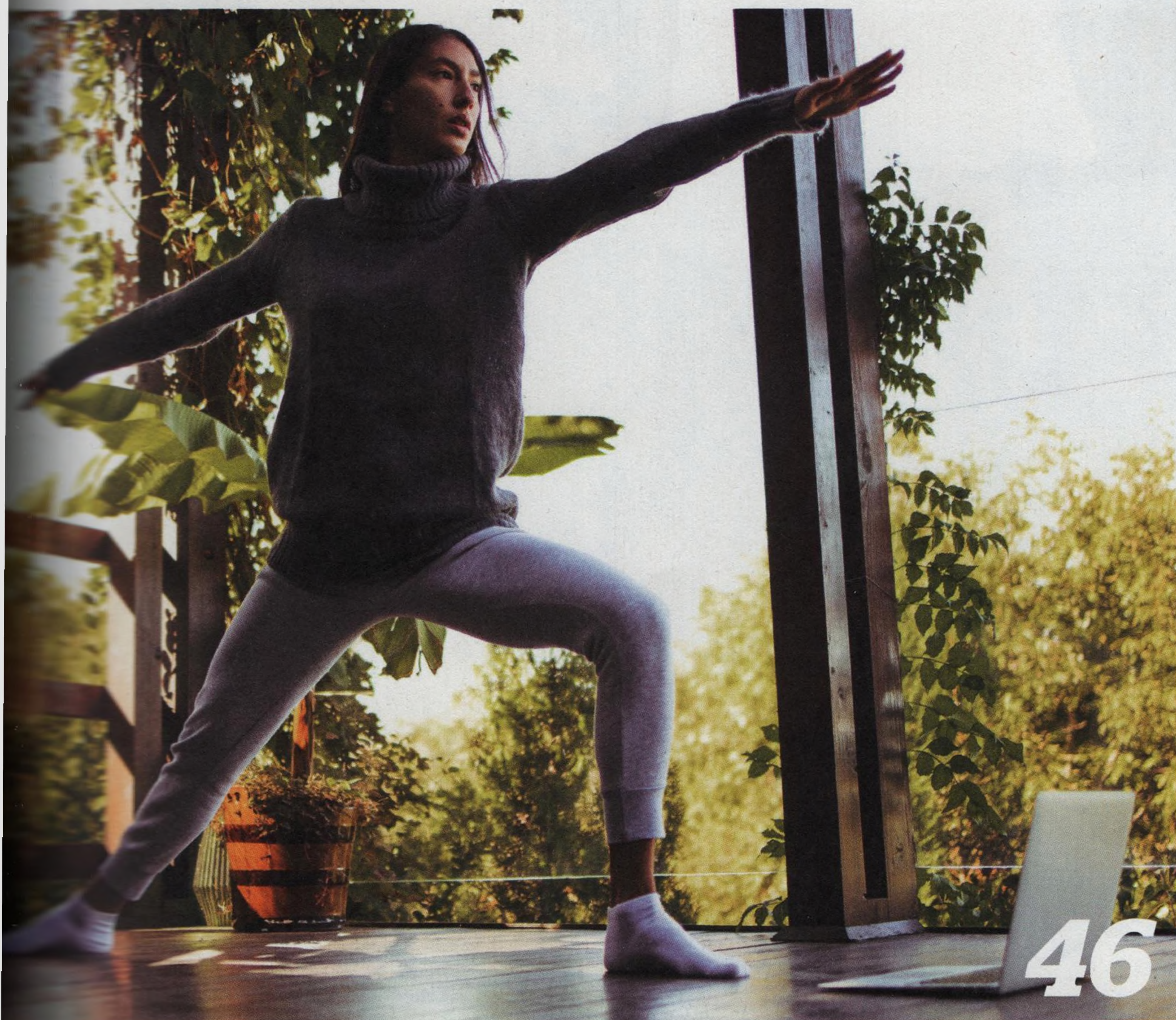
Trénink s benefity

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.

50

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



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! Projezte 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? Náš test vám napoví, co a jak zlepšit
- 128** Užiteční pomocníci Cestu ke skvělé kondici usnadní i moderní technologie