

## VÍTE, PROČ CVIČÍTE?

Jestli pro radost, pak jste se narodila na šťastné planetě. Pokud ovšem máte nějaký malý mindrák, který cvičením chcete odstranit, musíte si nejdřív ze všeho říci, co vás vlastně trápí a podle toho stanovit režim tréninku.

Program na **redukci váhy** je určen pro všechny, kteří se chtějí zbavit přebytečného tuku. Při redukčním cvičení je důležité, aby úbytek tělesné váhy pocházel z tukových zásob, a ne ze svalové hmoty.

**Kondiční cvičení** je určeno pro ty, kteří nejsou spokojeni se stavem své fyzické kondice, lidem, kteří mají sedavé zaměstnání nebo celkový nedostatek pohybové aktivity.

**Tvarování postavy** je určeno pro ty, kteří nejsou spokojeni se vzhledem určitých partií svého těla. Program vhodně kombinuje redukční a posilovací prvky, aby bylo dosaženo optimálních výsledků tvarování postavy.

Tréninkové programy, zaměřené na **nárůst svalové hmoty**, jsou určeny nejen pro klienty se zájmem o kulturistiku, ale také pro ty, kteří nemají množství svalové hmoty optimální a ze zdravotních důvodů se rozhodnou své svaly vypěstovat.



## TO MUSÍTE ZKUSIT!

### Pohyb s vášní

Rytmy, díky kterým se vám v těle vaří krev nadšením. Rytmy, které zvednou hladinu dobré nálady na maximum. Rytmy, s nimiž tělo hubne vesele a bez stresu. To je zumba, směs latinsko-amerických tanců s prvky aerobiku. Zumba se zrodila ze zapomnětlivosti kolumbijského instruktora aerobiku Beto Pereze, který si na hodinu zapomněl vzít cédéčko, a tak posbíral vše, co měl na poslech v autě. Hodina v rytmu merengue, salsy či curie měla takový ohlas, že si lidé vynutili její pokračování. A nový cvičební styl byl na světě... Pokud si chcete zumbu zkusit na vlastní kůži, máte šanci 19. září v pražské sportovní hale v Radotíně od 16 hodin. Zacvičit si můžou všichni bez rozdílu věku či tanečních schopností. Přihlášky na ZUMBATON najdete na [www.zumbateam.cz](http://www.zumbateam.cz); [www.zumbafitness.cz](http://www.zumbafitness.cz) a [www.zumba-zumba.cz](http://www.zumba-zumba.cz).

### SOUTĚŽ O 10 volňásků na ZUMBATON!!!

Odpovězte správně na otázku a získejte volňásek na zářijový ZUMBATON v hodnotě 450 Kč:

Jak se jmenuje zakladatel ZUMBY?

- a: Beto Perez
- b: Curo Jimenez
- c: Mario Puzo



Odpovědi ve tvaru

**ESTE** mezera ZUM mezera a písmeno správné odpovědi zasílejte prostřednictvím SMS na číslo 9099050. **Příklad tvaru sms odpovědi: ESTE ZUM C**

Službu zajišťuje DIMOCO Czech, s.r.o., Vinohradská 184/2396, Praha 3. Infolinka 844 444 484, e-mail: [info@mobileinfo.cz](mailto:info@mobileinfo.cz). Cena jedné odeslané zprávy je 50 Kč. [www.premiumservices.cz](http://www.premiumservices.cz)



## OSOBNÍ TRENÉR RADÍ:

Dají se cvičením zpevnit prsa?

Pomáhá cvičení (alespoň trochu) na povislá prsa?

Bára Němcová, Praha

Zdravím, Báro, cvičení na zlepšení prsou jako takových (prsí žlázy) nemá vliv. Nicméně cvičením se dá ovlivnit vzhled hrudníku, poté postava vypadá celkově lépe. Na doma doporučuji cvik, kdy v sedě stlačujete oproti sobě dlaně v různé úrovni hrudníku (nad hlavou, v úrovni ramen nebo pod hrudníkem - poté posilujete určité části prsních svalů). Tento cvik je možné cvičit pomocí posilovací gumy nebo overballu. Výborným cvikem na posilování těchto partií jsou kliky. Před a po cvičení vždy doporučuji svaly důkladně protáhnout.



## CVIK MĚSÍCE: Pro pevnější břicho

Ležíme na zádech, lokty ve vyvýšené poloze. Nohy lehce pokrčené, chodila nad zemí. Nohy přitahujeme směrem od země k hrudníku. Opakujeme 10x po 5 sériích.

Připravila: Lucie Šilhová