

## KRÁSNÉ PAŽE



Postavte se zády k lavičce. Dlaněmi se opřete o sedák. Popojděte dopředu tak, aby kolena byla v pravém úhlu. Držte rovná záda, lokty napnuté. Z této pozice pokrčte lokty, zadek spusťte nad zem, ale nesmíte dosednout. Pomalým pohybem rukou se opět zvedněte do výchozí pozice. Cvik neprovádějte švihem, ale pomalým pohybem rukou – posilujete tricepsy.

**OPAKUJTE 10KRÁT**

## PEVNÝ ZADEK A STEHNA



Postavte se zpráma, nohy na šířku pánve, ruce mírně pokrčte v loktech. Vtáhněte břicho, zpevněte zadek. Ruce předpažte a propleťte prsty, nohy pokrčte v kolenou, mírně se předkloňte a zadek s výdechem pouštějte těsně nad lavičku. Pomalu se vraťte do výchozí pozice.

**OPAKUJTE 15KRÁT VE 3 SÉRIÍCH**



# Zacvičte si venku



## RUCE, BŘICHO

Rukama se chytíme tyče nad hlavou. Zpevníme celé tělo, pomalu se s výdechem přitáhneme rukama nahoru a současně pokrčíme kolena a přitáhneme je k hrudníku.

**OPAKUJTE 3KRÁT V PĚTI SÉRIÍCH**



Posilovna vás nudí a z narvané tělocvičny vám je mdlo? Začněte s pohybem venku. Třeba o víkendů na chalupě nebo na dovolené.

**TEXT: MONIKA BINAROVÁ**

**FOTO: ALEXANDER DOBROVODSKÝ**



## ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ



Sedněte si s rovnými zády, nohy natáhněte a v celé délce stiskněte, přitáhněte špičky. Vzpažte, zatáhněte co nejvíc břicho a vytahujte se k nebi s nádechem. S výdechem zatněte pěstky, podsadte, co nejvíc se vyhrbte a vytahujte se za rukama do dálky.



## › BŘIŠNÍ SVALY A PŘEDNÍ STRANA STEHEN

Sedněte si na okraj lavičky a opřete se o dlaně. Zdvihněte kolena k hrudníku a z této pozice s výdechem přednožujte obě nohy současně – nohy v přednožení úplně propněte a přitáhněte špičky.

**OPAKUJTE 15KRÁT VE 3 SÉRIÍCH**

## Tip

„BĚHEM CVIČENÍ VÁS NESMÍ BOLET BEDERNÍ PÁTEŘ. VŽDY SI HLÍDEJTE ZATAŽENÉ BŘICHO, A POKUD VÁS BEDRA BUDOU BOLET I PŘESTO, RADĚJI CVIK VYNECHEJTE A JDĚTE NA DALŠÍ,“ RADÍ FYZIOTERAPEUTKA TEREZA ČERNÁ ZE STUDIA ALIPE V PRAZE, KTERÁ CVIKY PŘEDVÁDÍ. WWW.ALIPE.NET

## › PROTAŽENÍ TĚLA



Dejte jednu nohu na lavičku. Chodidlo nohy, která stojí na zemi, směřuje rovně dopředu, chodidlo zvednuté nohy asi 45 stupňů do strany. Předkloňte se, uvolněte se a snažte se dotknout se rukou nártu nebo země. Kolen zvednuté nohy mírně tlačte od těla.

**VYDRŽTE ASI 15 VTEŘIN, NOHY VYMĚNTE.**

## › ZPEVNĚNÍ CELÉHO TĚLA

Z lehu na břicho se opřete o špičky nohou a předloktí tak, abyste měli ramena nad lokty. Hlava je v prodloužení těla. Kolena jsou maximálně propnutá a zvednutá od země. Zpevněte celé tělo – sevřete zadek, zatáhněte břicho a aktivujte lopatky. Celé tělo by mělo tvořit přímku. Pozici držte po dobu nádechu. **OPAKUJTE 3KRÁT**



## DOVOLENÁ SE CVIČENÍM

Jestli si chcete zacvičit hezky v klidu, odjeďte na dovolenou, která má sport jako součást programu. Jako bonus pořadatelé navíc často nabízejí hlídání dětí.

### Korčula s akvaerobikem

Týdenní pobyt na krásném ostrově, během něhož si vyzkoušíte nejen akvaerobik, ale i různé další styly aerobiku či power jógu.

Termín: 29. 8. – 7. 9. 2007

Cena: 8810 Kč

[www.aerobicstudio.cz](http://www.aerobicstudio.cz)

### Pilates na Rabu

V zeleni a u moře si můžete vyzkoušet cvičení pilates, které má blízko k józe.

Zpevňuje svaly, zlepšuje držení těla, koordinaci a dýchání.

Termín: 7. – 16. 9. 2007

Cena: od 5500 Kč

[www.cvicime.cz](http://www.cvicime.cz)

### Jóga na Istrii

Začít s jógou je lepší pod dohledem odborníka, vyzkoušejte třeba relaxační týden na Istrii. Naučíte se různá jógová cvičení, dýchací cviky i techniky proti bolestem kloubů, zad a hlavy.

Termín: 31. 8. – 9. 9. 2007

Cena: od 5600 Kč

[www.nesmenka.mysteria.cz](http://www.nesmenka.mysteria.cz)

### Formování postavy na Murteru

Týden plný cvičení přímo na pláži, kde si zformujete postavu pomocí balantes, bodystylingu, pilates a relaxačního cvičení.

Termín: 31. 8. – 9. 9. 2007

Cena: od 6390 Kč

[www.alipe.net](http://www.alipe.net)

### Aerobik v Bibione

Léto si můžete prodloužit i ve slunné Itálii s kondičním cvičením přímo u moře. Vybrat si můžete začátečnické i pokročilé.

Termín: 7. 9. – 16. 9. 2007

Cena: od 3950 Kč

[www.nemotour.cz](http://www.nemotour.cz)