



Boj s gravitací

Veronika Vlachová propadla cvičení, ke kterému je třeba „jen“ váha vlastního těla.

I bez činek se dá pěkně protáhnout tělo a zapotit se. Klasikou jsou kliky, dřepy nebo výpady, vyzkoušet ale můžete i některá nová cvičení založená na podobném principu. Hitem poslední doby je například TRX neboli posilování na dvou nastavitelných pružících, které uchytíte ke stropu, na dveře či venku za větev stromu, anebo pohyb na klouzávé desce zvaný Flowin. Obě cvičení využívají váhu těla a gravitaci, vychází z přirozené-

ho a plynulého pohybu, nezatěžují klouby a při každém cviku maximálně aktivují stabilizační svalstvo – břicho, záda a trup. „Brnkačka,“ říkala jsem si ještě před tím, než jsem to zkusila. Po dvaceti minutách nenápadného pohybu jsem radikálně změnila nejen barvu v obličeji, ale i svůj názor. Ten pocit dokonale posíleného celého těla je k nezaplacení! ■

Celoroční ochrana

Odolné, bezpečné, lehoučké, anatomicky tvarované a odborně testované – sportovní brýle, které ochrání vaše oči a potěší svým designem. Mají i protimlžící povrchovou úpravu (ideální na léto i na zimu). Cena od 1490 Kč. Více na www.shplus.cz.



Síkovné brýle SH+ mají výměnné zorníky s ventilačním systémem

I ty nejjednodušší kliky dají tělu pořádně zabrat.



SOUTĚŽ O 3x BALÍČEK NA IMUNITU



Vyhrajte balíček obsahující rakytníkový olej, nosní sprej s aloe vera, česnekový extrakt a domácí test na močové infekce. Stačí správně zodpovědět otázku: **Odměříte výsledky domácího urologického testu za 2 vteřiny? Nápověda viz www.prozdravi.cz.** Odpovědi pošlete formou SMS ve tvaru ZE mezera IMU mezera ANO nebo NE na číslo 906 15 09. Cena SMS je 9 Kč vč. DPH. Více o soutěži na str. 154.

JAK POKRAČUJE SOUTĚŽ O NAFOCENÍ KAMPANĚ PRO REEBOK?
PRŮBĚH SLEDUJTE NA WWW.HLEDASEZADECEK.CZ

Připravte se na zimu včas!

• Právě teď je ideální chvíle na pořízení lyžařské výbavy. Využijte letošní novinku a lyže, snowboard, boty či helmu si na celý rok zapůjčte již od 1600 Kč! Navíc získáte bezplatný servis a samozřejmě je i výměna. Více na www.happysport.cz.



PROMAŽTE KLOUBY

Nechcete polykat pilulky? Koncentrovaný prášek LITOZIN stačí jednou denně vysypat do skleničky a připravit tak nápoj s citrusovou příchutí. Doplněk pro zdravé klouby je vyrobený z růže šípkové a obohacený o vitamin C.



Během těchto dvou týdnů Veronika...

OBJEVILA kurz akrobacie, moderního tance a žonglování v Centru pro nový cirkus. Více www.cirqueon.cz. **OBLÍBILA SI** novou aplikaci do chytrých telefonů Nutriatlas (www.nutriatlas.cz), díky které máte vždy po ruce chutné recepty z biopotravin, nákupní lístek i seznam nezdravých „ěček“. **UKLIDNILA** rozbouřený žaludek bylinkovým přípravkem Iberogast (www.iberogast.cz).