

Potřebujete vymodelovat tělo do plavek a přijít o nějaký ten kilogram navíc? A chcete to stihnout ještě do léta? Máme pro vás pár zaručených tipů.



RYCHLE DO FORMY!

REDU SPIN

Zkuste lekce nízkozátěžové jízdy na spinningových kolech pod vedením instruktorů. Jsou zaměřeny na urychlení tukového metabolismu s maximálním efektem spalování. Je to aktivita šetrná ke kloubnímu aparátu. Díky neustálému monitorování tepu dochází k udržení optimální spalovací frekvence, takže se veškerá vynaložená energie odebírá z tukových zásob. Jede se v pohodlném tempu, které se drží po delší čas. Kromě efektivního spalování tuků zlepšujete také svou aerobní kapacitu. Nemusíte se bát „náročných terénů“ s velkou zátěží, jezdí se se zátěží minimální. A jestliže si zajezdíte hned ráno, významně tím

podpoříte metabolismus a tělo bude bez problémů spalovat po celý den. Takže vzhůru ke štíhlé linii! Je už jen pár lekcí s redu spin před vámi...

Kde: *IM FIT Wellness Fitness*, www.im-fit.cz

BODY PUMP

Chcete rychle shodit, je pro vás ideální program Body Pump, který za použití speciálních činek posílí celé vaše tělo. Jeho zakladatel ho sestavil na základě své 25leté zkušenosti, a výsledek? Hodinový program posílí a vytvaruje všechny hlavní svalové skupiny za použití nejlepších cviků přejatých z posilovny, jako jsou dřepy, tlaky, zdvihy, kliky apod.

K tomu si připočítejte skvělou hudbu, instruktory a uvidíte, že Body Pump vám dokonale vyrysuje svaly, změní k nepoznání vaše tělesné tvary, zrychlí metabolismus, posílí vás, pomůže vám zlepšit svalovou vytrvalost a zapracuje i na vašem kardiovaskulárním systému. Klasický hodinový formát Body Pump se skládá z deseti písniček, zahrnuje zahřátí, v hlavní části procvičíte všechny hlavní svalové skupiny (nohy, prsní svaly, zádové svaly, ruce a ramena, břišní svaly) a na závěr přijde samozřejmě zklidnění a strečink. Další variantou je 45minutová expres hodina, ale nebojte se – čím kratší, tím intenzivnější. Ideální je cvičit v rámci tzv. Rocky Campu v kombinaci s dalšími Les Mills programy. Ucelený