

Za novinkami na pražský Anděl



Skupinové lekce TRX

Health klub Holmes Place Premium Anděl otevřel nové TRX (Total-body Resistance Exercises) studio. Je to nový způsob účinného cvičení založený na principu využití váhy vlastního těla. TRX původně pomáhal udržet v kondici americké vojenské námořnictvo, nyní patří mezi jeho příznivce profesionální i kondiční sportovci. Každý cvik lze upravit podle výkonnosti jednotlivce – kombinace váhy těla a svíraného úhlu s podložkou ovlivňuje výslednou intenzitu cvičení. Neexistuje při něm žádné omezení pohybu a celé tělo se dokonale procvičí. Skupinové lekce TRX byly doposud představeny pouze ve Spojených státech, nyní si je můžete vyzkoušet v Praze na Andělu. První TRX studio nabízí skupinové lekce pro maximálně deset osob. Lekce jsou vedené instruktorem a trvají 45 minut. Pro členy jsou lekce zdarma, speciální akční permanentky pro nečleny na 10 lekcí TRX stojí 3000 Kč. Více na www.holmesplace.cz.

Strečink – Kamil Ramík

Grada, 80 stran, 129 Kč

Strečink je velice skloňované slovo a každý, kdo jen trochu cvičí, ví, že protažení by mělo být součástí každé sportovní lekce. Víme však přesně, co správný strečink obnáší a čemu je třeba se vyhnout, aby bylo cvičení co nejúčinnější a pohybovému aparátu spíše neškodilo? V nové knize přináší rehabilitační a sportovní lékař Kamil Ramík základní strečinková cvičení, která jsou nutná před každou sportovní aktivitou i po ní. Autor vysvětluje principy strečinku, důvody, pro které je nezbytný, a upozorňuje na nejčastější chyby při cvičení. Kniha je vhodná pro všechny, kdo se pravidelně zabývají pohybovými aktivitami – kondiční sportovci, trenéři, učitelé tělocviku.



Abyste jarní déšť nezhatil dostaveníčko

Sekundový stan, Tchibo, 2,2 kg, 1 200 Kč

Vybavte se na jarní výlet. Sekundový stan pro dvě osoby má mechanismus napínacích šňůr a otvírá se jedním pohybem jako deštník. Je samonosný, má integrovanou kostru ze sklolaminátu a nezabere moc místa. Tento stan samozřejmě není určen do extrémních podmínek a na horské túry, jako příjemný jarní altánek pro zamilované je však dokonalý. Jestli v místě vašeho bydliště nemůžete obchodní místa Tchibo najít, vybrané výrobky můžete zakoupit online na www.tchibo.cz.

Shopujte se slevou

Výhodný nákup sportovního vybavení

Veliký prodejce sportovního vybavení Sportisimo se stal partnerem Citibank. Držitelé karty Citi Chopping získají při nákupech v řetězci obchodů Sportisimo 5% slevu a dalších deset procent z utracené částky dostanou zpět formou přípisu na kartový účet od Citibank. Tyto slevy se vztahují i na zlevněné zboží.

Oslavte den žen aktivně!

Užijte si v Holmes Place

Ve dnech 6. a 7. března pořádají kluby sítě Holmes Place speciální akci pro všechny aktivní ženy. Přijďte strávit příjemný den ve vybraném klubu – těšit se můžete na sportovní a relaxační den plný zajímavých aktivit. Každá návštěvnice bude mít možnost využít posilovnu, poradit se s osobním trenérem, vyzkoušet zajímavé studiové lekce, express masáže, relaxovat v sauně, páře, vířivce nebo bazénu. Všechny dámy též na závěr návštěvy obdrží i dárek od sportovní značky Nike a speciální nabídku členství. Vstupenku zakoupíte na recepci všech klubů nebo ji online rezervujete na www.holmesplace.cz. Cena vstupenky je 200 Kč. Nabídka je kapacitně omezena.

Kolik saun máš ...

Po cvičení se prohřejte v páře

Fitness Aquapalace Praha nabízí zajímavé programy a výhodné bonusy pro své členy. Jako novinku zavedli počátkem tohoto roku lekce zumbay a v kardiozóně na vás čekají nové bruslařské trenažéry. Toto fitness je součástí velkého komplexu čestlického aquaparku a při jeho návštěvě můžete nejen cvičit, ale také využít zajímavých wellness nabídek. V rozsáhlém saunovém světě naleznete nejširší nabídku finských saun a římských lázní v České republice. Příznivci saunování si to opravdu užijí – na vybranou mají ze dvanácti druhů saun. Více najdete na www.aquapalace.cz.

Horská školka

Nebojte se přestěhovat

Možná máte malé děti, žijete ve větším městě a rádi byste se přestěhovali do hor za zdravým vzduchem a lyžařskou vášní. Bojíte se ale, že přijdete o městské vymoženosti jako například větší výběr školy? Máte pocit, že mají městské děti lepší přístup ke vzdělání? Jestli se chystáte odstěhovat do Krkonoš, nemusíte se bát o svoje předškoláky. Ve městě Svoboda nad Úpou byla zřízena Horská jazyková školka. O děti tam pečuje Shelley z australského Adelaide, která doma vystudovala předškolní pedagogiku a vdala se do Pilníkova. Horskou školku najdete na Sluneční stráně, tel. 777 264 028.

Krinking v I'M FIT



Do Prahy přišla absolutní novinka – skupinové kardio cvičení pro horní polovinu těla. Wellness fitness studio I'M FIT nabízí trénink na krankcyclech - speciálních kolech na ruční pohon. Zapojí se svaly rukou, paží, ramen, zad i břicha a zlepší se aerobní kapacita. Svaly při pravidelném krinkingovém programu nenabudou, ale zpevní se a horní polovina těla získá štíhlý atletický vzhled. Krinking je také vhodný doplněk k cyklistickému tréninku či jako součást kruhového programu. Více na www.im-fit.cz

Zachraňte si život s Hankou Kynychovou

e-shop www.hejbejse.cz

Autorská dvojice cvičitelka Hanka Kynychová a spisovatel Jakub Hladký chtějí v této revoluční knižní novince upozornit na tragické důsledky špatné životosprávy na zajímavých příbězích skutečných lidí, kteří si dokázali díky radám odborníků pomoci a změnilí svůj život k lepšímu. Součástí knihy jsou zasvěcené rady a názory odborníků: nutriční specialistky Moniky Divišové, poradkyně pro zdravý životní styl a moderní výživu Ludmily Oliveriusové a trenéra kulturistiky Ludvíka Pokorného. Hanka Kynychová využívá svých bohatých zkušeností a pomáhá čtenáři orientovat se v oblastech zdravého životního stylu – ve výživě a pohybu. Čtenář se dozví mnoho o zásadách zdravého a jednoduchého vaření, o největších stravovacích a pohybových omylech a dalších zajímavých věcech, které se týkají životního stylu. Všechny tyto informace jsou přímo životně důležité pro každého, kdo chce oddálit srdečně cévní obtíže, cukrovku a další závažná onemocnění. Kniha vznikla za velké podpory partnerů, kterými se staly firmy Tefal, Rajec, Madeta a v neposlední řadě i firma Penam, která si Hanku Kynychovou vybrala jako tvář své produktové řady Fit den. Knihu můžete zakoupit v e-shopu www.hejbejse.cz.

