

KDYŽ NEMÁME PO RUCE

TEXT: ADÉLA BOUDÍKOVÁ FOTO: ARCHIV AUTORKY

POSILOVNU 1.

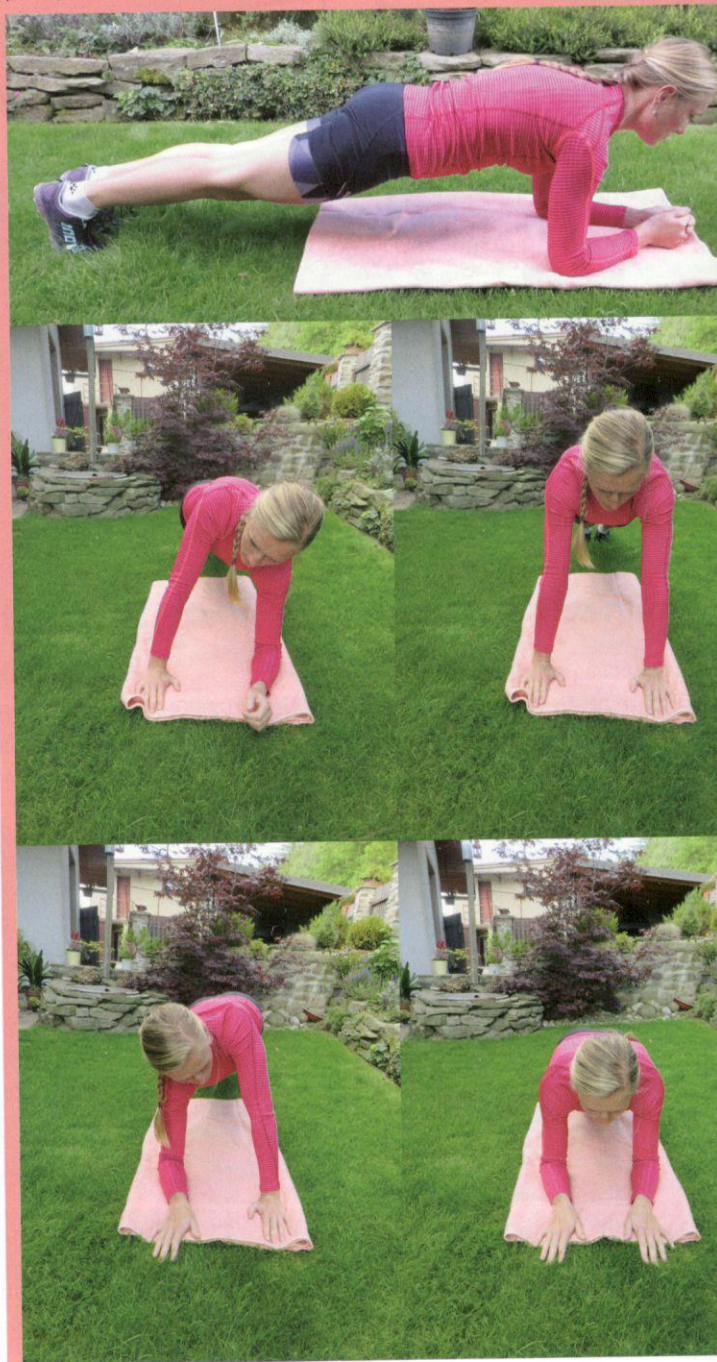
Snad každý vede neustálý boj s břišními partiemi, které tak snadno ochabují a ukládají tolik nenáviděné tuky.

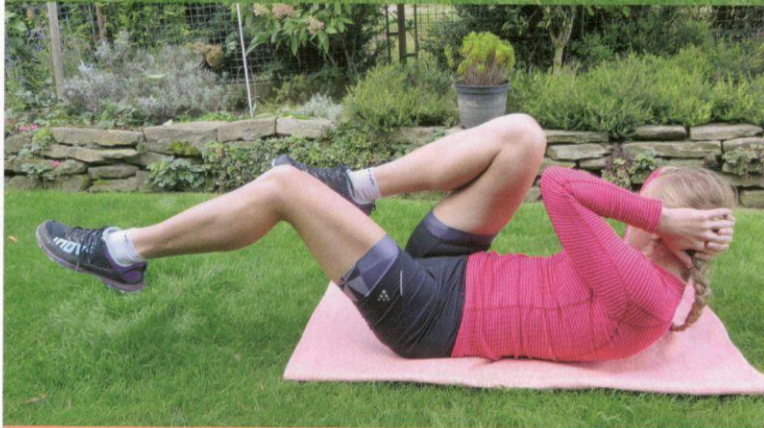
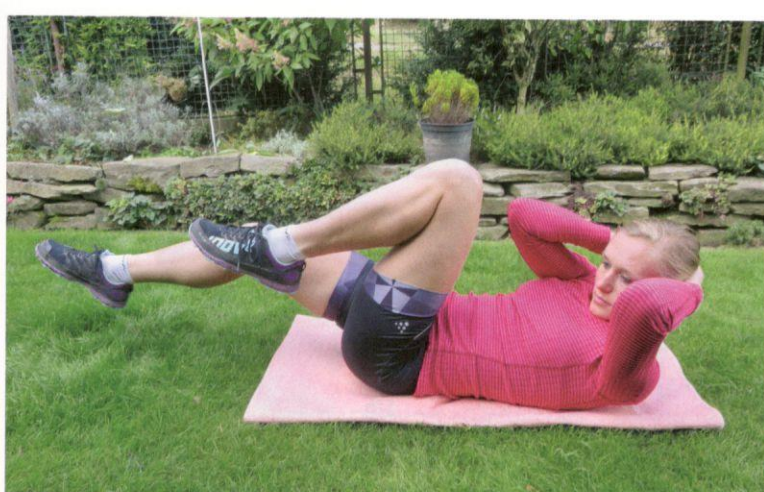
Z počátku je cvičení svalů břicha velmi náročné, ale pokud je budete pravidelně posilovat přibližně 10 minut denně, tak výsledek bude určitě znát. Snažte se myslet na to, abyste vydechovali ve fázi, kdy svaly zatínáte a nadechovali, když dochází k uvolnění svalů (to neplatí pro cviky ve výdrži, tam musíte dýchat i při práci svalů).

CVIK Č. 1: Položte se na podložku, ale nohy nechejte lehce ve vzduchu. Natažené nohy zvedáte nahoru a na konci cviku lehce přizvednete i hýždě z podložky.

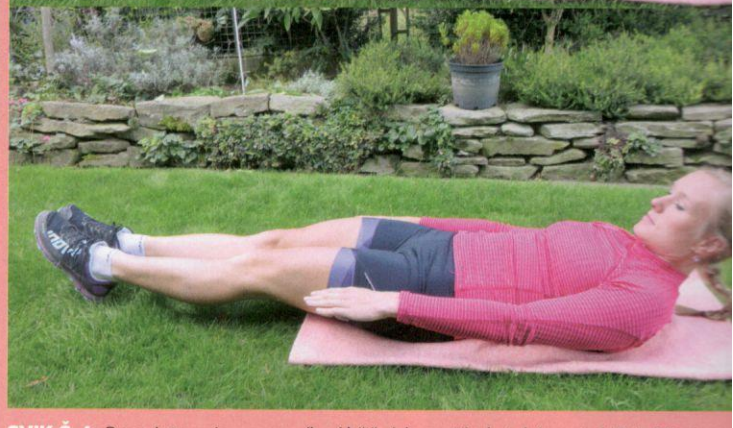
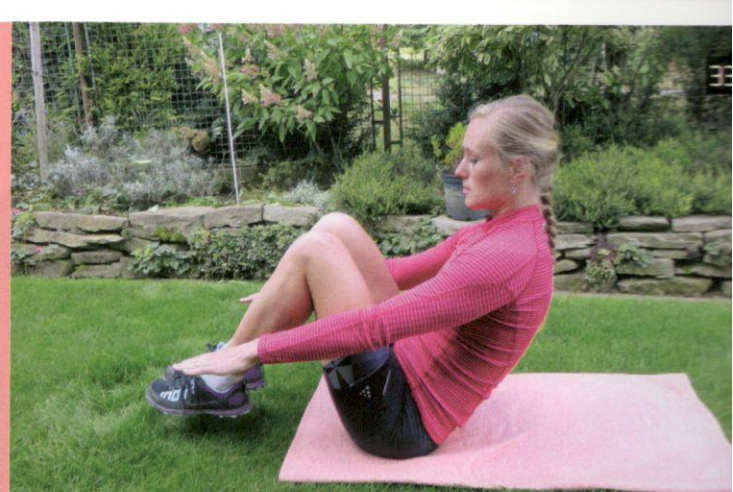


CVIK Č. 2: Výdrž na loktech nepatří k nejoblíbenějším cvikům. Pokud už nemůžete zůstat déle v této strnulé poloze, tak se z této základní pozice postupně zvedejte do napnutých paží a zase zpět.





CVIK Č. 3: Křížem přibližujete pravý loket k levému kolenu a naopak.



CVIK Č. 4: Pracujete nejen na posílení břišních partií, ale také na stabilitě. Přitahujete hrudník ke stehnům, ale nohy i ruce musí být neustále ve vzduchu.



salomon

Klasické lyže
s podporou stoupání

**SALOMON AERO 9
SKIN MEDIUM/HARD
+ SNS PROFIL**

Užijte si nový způsob klasického lyžování bez potřeby každodenního voskování. Tvar S-CUT zajišťuje vyšší kontrolu.

místo 5 990,-

4 999,-



Nastavitelný pásek napomáhá lepšímu držení paty pro větší komfort a výkonnost.

SNS

Výkonnostní standard pro skatové i klasické závodní lyžování. Dvě osy přináší větší kontrolu a přenos energie.

my custom fit

Kombinace tepelně formovatelné pěny a Lycra materiálů zaručující pohodlné usazení jakéhokoliv tvaru chodidla.



Pánská obuv
na klasiku

**SALOMON EQUIPE 8
CLASSIC CF**

Výkonnostní obuv vybavená tepelně tvarovatelnou vnitřní botičkou, která zajišťuje precizní usazení nohy v botě a podešvi Pilot, která má na svědomí jedinečnou stabilitu.

-30%



místo 3 590,-

2 499,-