

V.I.P. fit, krásná a zdravá



CÍL CVIČENÍ:
celkové
zpevnění postavy
a zlepšení
kondice

POSILOVÁNÍ

Balanc
K procičení
břišního svalstva
či posilování
rukou lze využít
balanční pomůcku
nazvanou BOSU

ROMANA JÁKL VÍTOVÁ

Fyzička je fajn

Po miminku není žádná žena v ideální kondici, ale Romana Jákl Vítová se rozhodla na tom zapracovat

Díky skvělým tělesným dispozicím Romany byly výsledky viditelné už po několika týdnech a k pozitivním fyzickým změnám přibyla i duševní spokojenost.

Jak probíhá trénink

Jednotlivý trénink v podobě 30 minutového cvičení na stroji Power Plate je složen z pěti bloků tzv. Acceleration Training Pyramid. Začíná se rozpohybováním a protažením, pokračuje

se balančními a stabilizačními cviky se zaměřením na středovou část těla a trénink je završen hlavní posilovací částí. Během jednoho krátkého tréninku se tak dokonale procičí téměř celé tělo. Metoda Acceleration Trainingu, praktikovaná na stroji Power Plate, má velké výhody. Stačí takto krátké cvičení jen 3x týdně, a už vidíte výsledky. Pravidelné cvičení zpevňuje, zlepšuje ohebnost, krevní oběh i metabolismus, což napomáhá redukcii váhy i celulitidy.

JÍDELNÍČEK

Romany Jákl Vítové

SNÍDANĚ: Měla by obsahovat komplexní sacharidy, které dodají energii, a bílkoviny. Může to být např. celozrnné pečivo s kuřecí šunkou, sýrem Cottage a 1 rajčetem.

SVAČINA: Dostatečně zasýtí kombinace müsli s bílým jogurtem a 1 kus ovoce (jablko, pomeranč nebo banán).

OBĚD: Je třeba kompletně vyvážené jídlo, tedy komplexní sacharidy, živočišná bílkovina a zelenina, např. kuřecí prsa zapečená s celozrnnými těstovinami a brokolici zalitou bílým jogurtem.

SVAČINA: Pokud chce člověk zhubnout, neměla by svačina obsahovat sacharidy, ale jen bílkoviny. Dobré je např. bílý jogurt, tvarohová pomazánka, zelenina nebo sójový pudink.

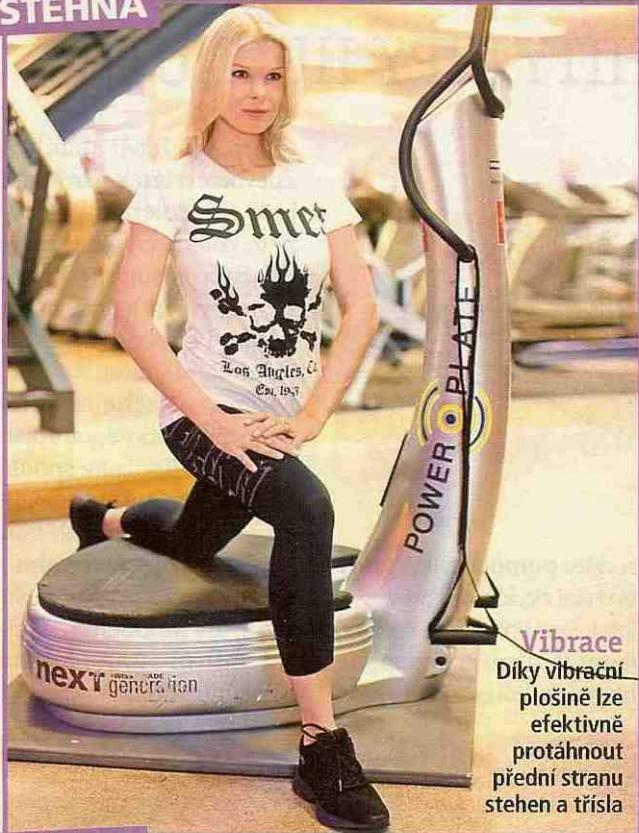
VEČERĚ: Večeře by se měla podávat 4 hodiny před spaním a měla by obsahovat jen bílkoviny a zeleninu. Vhodná je například ryba zapečená se zeleninou nebo třeba fazolový salát.

Odborník

Zuzana Bičíková
certifikovaná trenérka
Power Plate International,
www.holmesplace.cz

Tímto způsobem tréninku je možné dosáhnout vytýčených cílů efektivně, rychlou a bezpečnou cestou. Můžete zredukovat hmotnost a dostat svou kondici do vrcholové formy. Důležitý je individuální přístup trenéra a propracovaný systém tréninku.

STEHNA



Vibrace
Díky vibrační plošině lze efektivně protáhnout přední stranu stehen a třísla

BŘÍŠKO

S balonem

Romana posiluje přímé břišní svaly na stroji Power Plate s využitím externí zátěže

