

V.I.P. fit, krásná a zdravá



**CÍL  
CVIČENÍ:**  
celkové  
zpevnění postavy  
a zlepšení  
kondice

### POSILOVÁNÍ

#### Balanc

K procvičení  
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

**D**íky 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 Pyramidy. Začíná se rozpyhobováním 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 procvičí téměř celé tělo. Metoda Acceleration Trainingu, praktizovaná 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 redukci váhy i celulitidy.

### JÍDELNÍČEK

Romana 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 zasytí 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. Dobrý je např. bílý jogurt, tvarohová pomazánka, zelenina nebo sójový pudink.

**VEČEŘE:** 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 fazulový salát.

### Odborník



**Zuzana Bičíková**  
certifikovaná trenérka  
Power Plate International,  
[www.holmesplace.cz](http://www.holmesplace.cz)

■ **Tímto způsobem tréninku** je možné dosáhnout vytyčených cílů efektivně, rychle 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 stehna a třísla

## BŘÍŠKO

### S balonem

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

