

VYHRAJTE SPORTTESTER GARMIN

Letní soutěže: Grilovací omáčky, zdravé snacky

Jediny časopis o cvičení
pro normální ženy

49 Kč, léto 2011
www.fitstyl.cz

fit styl



**ŠÁRKA
ZÁHROBSKÁ**
LYŽAŘKA V LÉTĚ

**CYKLO
LÉTO**
BEZ BOLESTI

**AQUA
JOGGING**

STOP
ZBYTEČNÝM
LETNÍM
ÚRAZŮM

7 TIPŮ

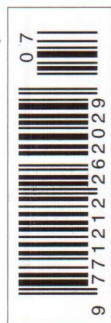
jak nepřibrat
na dovolené



**SPORT
A MÓDA**

SEXY OUTFITY NA KOLO I NA VODU

**NAUČÍME VÁS
SPRÁVNĚ BALIT
BATOH NA TREK**



0.7

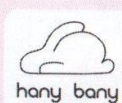
9 771121 262029

Vaše nápady a názory nás zajímají

NAPIŠTE NÁM a získejte jeden z pěti voucherů do fitness Hany Bany

Studio **Hany Bany** na **pražském Chodově** patří do sítě stejnojmenných fitness center určených jen ženám. Komplexní třífázový trénink spočívá v kombinaci posilování na Power Plate, Vacu Shape a strojích kardio zóny.

Program **Hany Bany** pomáhá redukovat problémové partie, tvarovat postavu, zlepšit kondici a aktivovat krevní a lymfatický systém.



Pět pisatelek nejzajímavějších dopisů získá voucher na pět vstupů (Vacu Shape, Power Plate i kardio zóna) do fitness studia Hany Bany na Chodově v Praze.

Pište nám na adresu zverinova@boremi.cz.



www.fithanybany-praha4.cz

KARDIO ZÓNA



HANY BANY

POMÁHÁ ŽENÁM HUBNOUT

Značnou část žen motivuje ke sportu snaha zhubnout a zpevnit si postavu, některé dokonce cvičí jen kvůli tomu. A těmto ženám vychází vstříc Hany Bany, franšízový řetězec ženských fitness center. Od recepce přes cvičební stroje po sprchy má jediný cíl – **pomáhá hubnout a získávat pevné křivky.**

Pokud budete chtít původní český koncept Hany Bany vyzkoušet, máte v řadě poboček

možnost využít první hodinu i s trenérem zdarma. Když se rozhodnete pokračovat, buď zakoupíte jednotlivé vstupy, nebo permanentku. Odpadá nutnost členství, ale na každou návštěvu se musíte vždy zaregistrovat předem. Stroje jsou obsazovány po půl hodině, takže není možné si sem jen tak zaskočit, a nenajdete zde ani organizované hodiny.

Co ženy potřebují

Hany Bany chce pomoci zejména v redukcí problémových partií a tvarování postavy, zlepšení fyzické kondice a v aktivaci krevního a lymfatického systému. Hlavními pilíři jsou přitom dva stroje – power plate a vacu shape – doplněné kardio zónou, kde jsou standardní stroje jako je běhátko, crossový trenažér či rotoped. Klientky mohou cvičit na power plate a doplnit to zahřátím v kardio zóně, nebo zvolí kombinaci vacu shape a kardio, případně spojí vše dohromady. Důležité je správné pořadí. „Lidský organismus začne spalovat tuky až po dvaceti minutách, proto je dobré zahřát se prvních dvacet minut na kardio strojích a na vlastní tvarování postavy dorazit už s pořádně rozproušenou krví,“ doporučuje David Burian, provozovatel pobočky v Hradci Králové. I když tedy vlastní cvičení ve vacu shape trvá jen půl hodiny a na power plate vám stačí i méně, počítejte

s tím, že pokud chcete zhubnout, měla by vaše návštěva fitka být delší.

Pevné křivky, hladká kůže

Power plate je dynamický stroj, vyžaduje alespoň malou fyzickou kondici a dá pořádně do těla, vacu shape se naopak hodí i pro dámy, které mají problémy s nadváhou či nejsou tak fit. Další rozdíl je v tom, že power plate postavu primárně zpevní a posílí i ruce a záda, na vacu shape jde zase spíše o shazování nadváhy a vyhlazování celulitidy.

Na vibrační plošině lze provádět cviky známé z aerobiku či posilování – podřepy, výpady, lehy sedy. To, že plošina vibruje, má další efekty. Aby se chvění nepřenášelo do hlavy, je nutné zpevnit tělo, a tím se posilují svaly core a procvičuje správné držení těla. Díky vibračním jde pohyb do třech stran najednou, a zabírá tak současně více svalových snopců než při práci například s činkami. Trenér pro power plate sestaví základní sadu cviků tak, aby

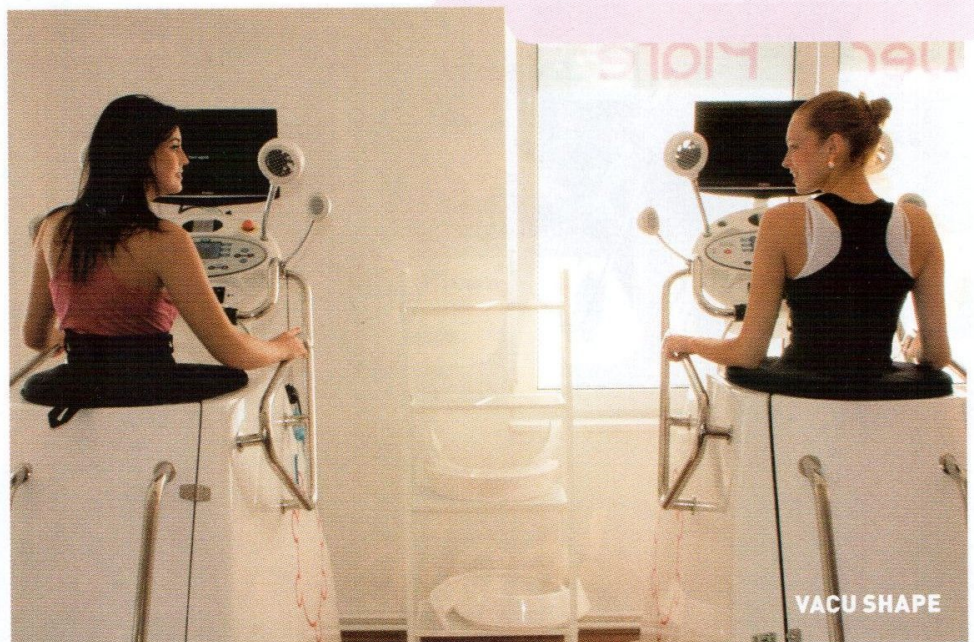
ji potom byla klientka schopná zvládat sama.

Podtlaková kabina

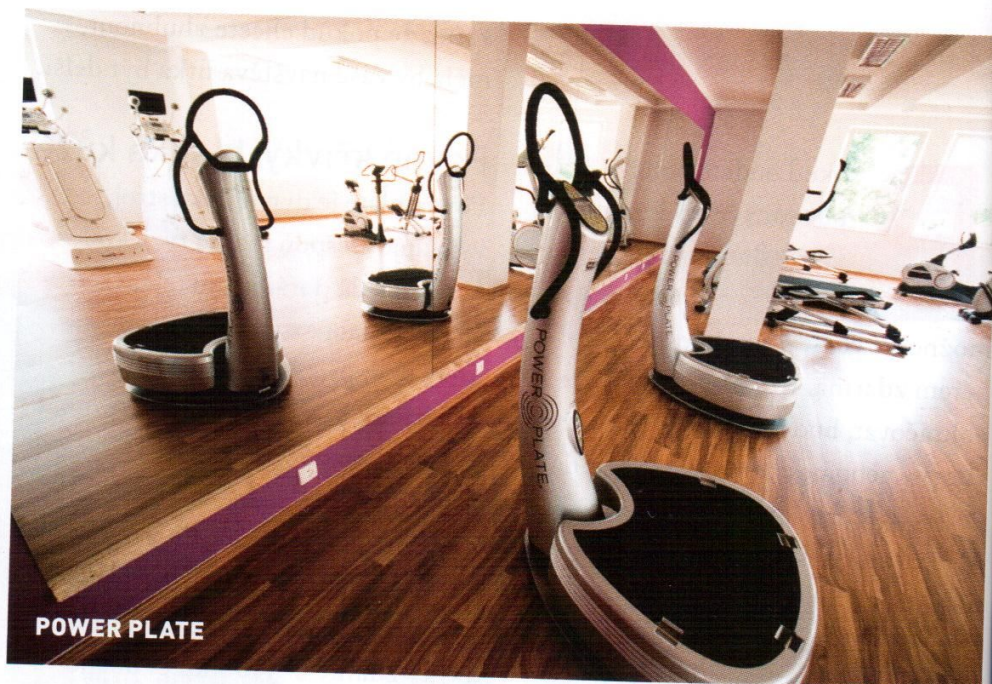
Vacu shape funguje na bázi podtlaku a je zaměřený na formování problematických ženských partií. Na trup si natáhnete gumovou sukénku, pak vrátky vstoupíte do přístroje. Trenér vám pomůže upevnit sukénku pod plastovou manžetu stroje, podobně jako byste se upínala v kajaku. >>

Nabídka nového Hany Bany v Praze na Chodově

První vstup zdarma, trenér po celou dobu cvičení, dárek k zakoupené permanentce, sleva 1000 Kč na 20ti vstupovou permanentku. Ceny jednorázových vstupů se pohybují od 90 do 260 Kč dle kombinace posilovacích strojů. Koupí permanentky na 20 vstupů s komplexním třífázovým tréninkem ušetří zákaznice více než 2000 Kč.



» Zavřou se za vámi dveře a můžete vykročit na trať, tedy na běžecký pás. Intenzita podtlaku se během jednotlivých hodin různě mění, ale v podstatě ho příliš silně necítíte. Trenér navolí program podle věku a váhy. Kvůli spalování tuků je důležité pohybovat se v aerobní zóně, tedy na 60 až 70 procentech maximální tepové frekvence. „Nejlepší ale je, aby klientky sledovaly svůj dech – když mohou klidně dýchat, jsou ve správném pásmu, když se zadýchávají, mohou zvolnit,“ radí David Burian. On sám se přesným počítáním tepů moc netrápí.



Seriál i trenér

Podtlak pomáhá rozproudit krev a lymfu, a tím pádem se tělo rychleji zbaví odpadních látek. Lymfodrenáž je obecně vhodná i pro ženy, které trpí nadměrným zadržováním vody v těle. Pokud se rozproudí lymfa, měly by se nadbytečné vody zbavit. „Výborně to pomáhá v boji s celulitidou,“ tvrdí David Burian s tím, že pro viditelné

výsledky se cvičení na vacu shape doporučuje absolvovat dvakrát až třikrát týdně. David Burian s tímto strojem pracuje už delší dobu a o jeho účinnosti je přesvědčen. Někdo hubne rychleji, někdo pomaleji, ale pokud ani po dvaceti návštěvách není vidět změna, není chyba ve stroji, ale buďto v metabolismu, nebo ve stravě. „Ze zkušenosti vím, že se pak najde

problém se štítnou žlázou nebo je potřeba upravit jídelníček, rozhýbat metabolismus a podobně,“ tvrdí trenér na základě svých poznatků.

Vacu shape má řadu vychytávek: větráky, které vypadají jako broučí tykadla, a televizní obrazovku, na které si můžete přehrát oblíbený seriál, zatímco vaše nožky kráčejí směrem ke kráse.

Poradte se s trenérem

Power plate ani vacu shape nejsou pro každého. Platí zde jistá zdravotní omezení – křečové žíly, těžká cukrovka, migrény a podobně. Výhodou Hany Bany je, že zde nemusíte stroje ovládat sama. V nově otevřené pobočce na pražském Chodově dokonce bude stejný počet trenérů jako cvičících klientek. Obsluha chodí mezi stroji, pomáhá s jejich ovládáním, a pokud už si organismus zvykl na danou zátěž, vymyslí nové cviky či nastaví vyšší tempo na pásu. A to vše v ceně. www.fithanybany.cz

Markéta Žídková

