

Celý den v pohybu

Správné cvičení dokáže **vzpružit** svaly, narovnat záda i odbourat stres

Netrpím nadváhou, nekouřím, alkohol piju s mírou, ale přesto mám vůči svému tělu výčitky svědomí. S pohybem jsem poslední dobou na štíru. A záda mi to nezůstávají dlužná, občas se kroutím jako paragraf a vím, že jestli se nevyburcuji k nějaké pohybové aktivitě, bude hůř. V Elixír studiu znají lék na lenost i na bolest zad. Co není vidět hned, to prozradí chytrý přístroj Bodystat. Potřebuju přeměnit část tuku na svalovou hmotu... A jak? Především cvičením. V Elixíru pořádají lekce pilates, bosu, jumping a spoustu dalších aktivit. Vysoce kvalifikovaný personál doporučí cvičení klientovi na míru a samozřejmostí je také výživové poradenství.

Redaktorka Ladislava zjišťuje, že správně stát je hotová věda



Učím se správně stát

Držení těla: „Máte rotaci v levé kyčli, jednu nohu kratší, vnitřní rotaci ramen a parkujete v kyčlích,“ tak zakončila s úsměvem zkušená lektorka Eva Behenská výčet svých „neřestí“. Vysvětlila mi, že i správný postoj se člověk musí naučit, a že už jen z toho, jak stojíme, mohou pramenit další špatné pohybové návyky, které se dříve nebo později projeví zdravotními potížemi.



Držím balanc

Bosu: Cvičení na polokouli bosu vyžaduje dobrou svalovou koordinaci. Na fotce to sice vypadá, že se jen tak válím, ale ve skutečnosti sotva držím rovnováhu a cítím, že pracuji i hluboké vnitřní svaly, které při sedavém zaměstnání zahálají. Navíc je tento cvik ideální pro posilování pánevního dna.

Elixír studio, Vinohradská 70,
Praha 3, tel.: 606 244 876,
www.elixirstudio.cz



Já si létám

Závěsný systém TRX: Při cvičení v závěsu jsem měla co dělat, abych udržela balanc a důstojnost. Se-stavy nejsou složité, posilují se při nich rovnováha, flexibilita a především svaly horní poloviny těla, a to natolik intenzivně, že jsem tři dny poté nemohla dát ruce nad hlavu. Musím začít posilovat!

Hopsa hejsa

Jumping: Skákání na trampolínce báječně zpevňuje postavu. Vydržela jsem sice jen pár minut, ale stihla jsem se přesvědčit, že tenhle pohyb vás okamžitě odreaguje a naplní radostí.



Chvilé pravdy

Vyšetření: Elixír studio je vybaveno moderními přístroji. Věděla jsem, kolik vážím, ale netušila jsem, že mám až 16 kg tělesného tuku ani že moje svaly a kosti váží 10 kg. Díky vyšetření jsem se dozvěděla ještě mnoho dalších užitečných informací o svém těle.