



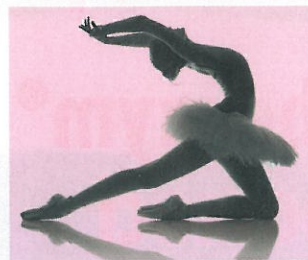
Bud' jak Pink

Blanka Kubičková vám doporučuje nový hit našich tělocvičen zvaný *Fit To Fly*.

To přesně chci! Mít vypracovanou postavu jako zpěvačka Pink. Že za to může tvrdá dřina, je jasné. Ale že mi s tím pomůže cvičení zvané Jukari Fit To Fly, které se právě teď hrne do českých tělocvičen, je novinka. O co jde? „Spalovací cvičení, které se inspirovalo cirkusovými prvky. Proto na vás v tělocvičně čeká nejen hudba a instruktor, ale i hrazda (tzv. flyset), s jejíž pomocí budete létat jako netopýr,“ tvrdí instruktorka Lucie Dytrychová. Slibuje, že si zpe-

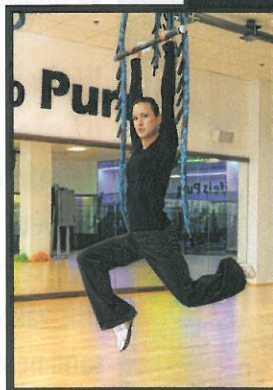
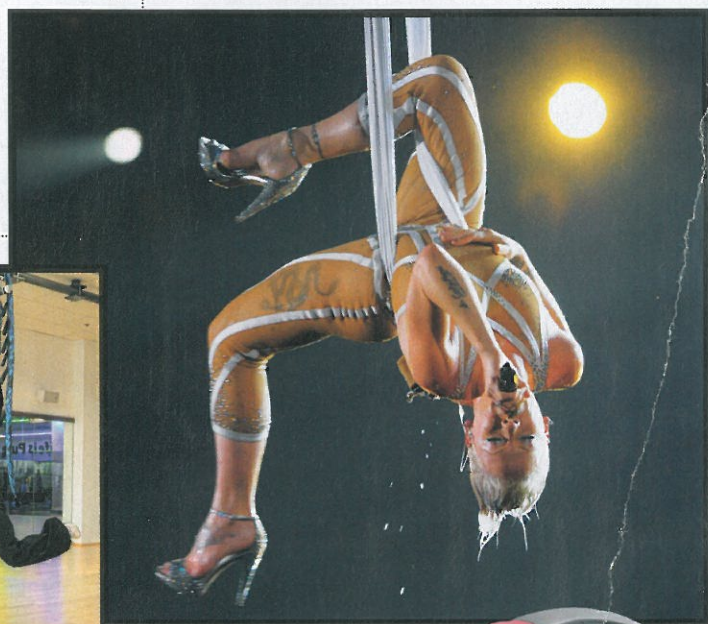
níte svaly, zapojíte celé tělo, ani nebudete vědět jak. A i když jste hrazdu naposledy viděla na střední, nemusíte mít z cirkusových kejklí strach. „Cvičení se odehrává převážně na zemi, ne ve vzduchu,“ ujišťuje Lucie Dytrychová. Tak popadněte rukavice (aby vám ruce neklouzaly z hrazdy) a vzhůru do prvního klubu, který Jukari nabízí: Pure Fitness na Harfě v Praze 9. Dalších 15 ho bude brzy následovat. ■

Tancuj téměř jako o život



Nemusíte být sólistkou národního baletu, abyste zažila, jaké to je stát se taneční hvězdou. Místo, kde si tenhle pocit můžete vyzkoušet a kde vás naučí tanec milovat, se jmenuje

Centrum Backstage v Praze. Školit vás budou mistři svého oboru: Aneta Zýková (viz foto) v taneční gymnastice, Alfonzo Hechter v breakdance nebo Igor Žukov v royal baletu aj. A vůbec nevádí, že do tanečních jste chodila před dvaceti lety a umíte jen krok z polky. Rozvrh na www.centrumbackstage.cz.



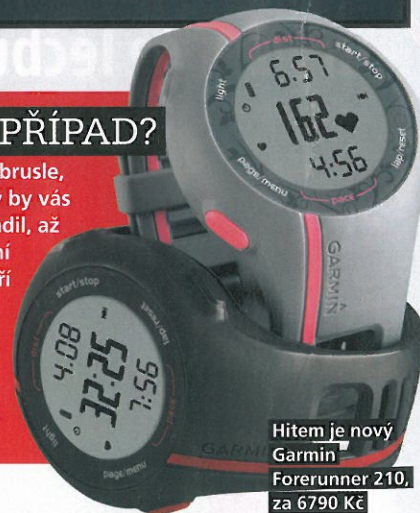
Neomezujte se

Sportovat s dioptriemi na očích není nic moc. Jestli patříte také mezi ty, co bez obrouček nerozeznají překážku na cestě, tenisový míček nebo konec bazénu, zkuste náš tip. Kromě čoček existuje také laserová operace či nelaserová metoda (pro sportovce nad 40 let). Odstraňují jakýkoli počet dioptrií, provádějí se ambulantně a návrat ke sportu je téměř okamžitý. Zkušenosti s nimi mají např. na brněnské klinice, www.neovize.cz.



JSTE ZTRACENÝ PŘÍPAD?

Potřebovala byste na běh, in-line brusle, svižnou chůzi aj. společníka, který by vás trochu honil, motivoval, ale i poradil, až budete ztracená? Zkuste sportovní hodinky, které mají navigaci, změří rychlost, zdolanou vzdálenost, ukážou i nadmořskou výšku, čas a srdeční tep. Připojením na počítač vám pak načtnou graf trasy, vyhodnotí trénink i vytvoří deník. Proč byste měla chtít něco míň?



Hitem je nový Garmin Forerunner 210, za 6790 Kč

Během těchto dvou týdnů Blanka...

MORÁLNĚ PODPOROVALA při startu dvouměsíčního hubnutí všech sedm členů z projektu Změňte své tělo (více na str. 106). Drží jim (a možná i vám) palce! **ZJISTILA**, že lymfatické i thajské masáže skutečně dokáží zmenšit objem stehen. **DOSTALA** **MOŽNOST** otestovat boty simulující chůzi a běh naboso přímo na poušti. O cestě ŽaŽ do Dubaje vám prozradí víc v příštím čísle.