



(Cena bot od 2 500 Kč)
Nejdůležitější části výbavy: boty a kalhoty.

Aerobik

> Hlava

Vezměte si čelenku, šátek, kšiltovku, cokoli, co je vám milé.

> Tělo

Topy a tílka se vyrábějí buď se všitou podprsenkou nebo bez ní.

V tom případě doporučujeme koupit si sportovní.

(Cena podprsenky od 150 Kč, trika od 400 Kč)

> Ruce a nohy

In budete s moderními potítky! Kupte si je, jsou levné a praktické. Modelů legín na aerobik je nepřehledné množství. Stačí si vybrat.

(Cena legín do 500 Kč)

Na sportovní ponožky si nažijte speciální obuv na aerobik. K dostání je téměř všude. Má odpruženou podrážku

a chrání tak váš pohybový aparát.
(Cena bot od 1 000 Kč)

Nejdůležitější části výbavy: boty, sportovní podprsenka.

Aqua aerobik

> Hlava

Při řádění ve vodě si ne-

Nezapomínejte

> Po každé zátěži následuje strečink a uvolnění – fáze, kdy hrozí prochlazení organismu. Vždy si s sebou berte bundu nebo mikinu (tepláky), které obléčete na konci lekce.

> Nikdy nechodte na žádnou sportovní lekci bez ručníku. Je to věc, která se nikdy neztratí.

> Láhev se sportovním nápojem nepouštějte z ruky, měla by být kdekoli a kdykoli cvičíte.

> Nevyplatí se kupovat superlevné oblečení a boty. Nesplní funkci a zbytečně utratíte peníze.

> Pokud si nejste jisti, poraďte se o výběru a ceně vybavení se svým lektorem a s prodávacem. Ani nejdražší neznamená vždy nejkvalitnější.

> Ve fitnesscentrech nemrzne, nefouká, ani nepálí slunko. Proto má funkční prádlo ve vybavení „indoor“ sportovce většinou malý význam. Pokud jste na ně ale zvyklí nebo se v průběh tréninku výrazně mění teplota organismu, určitě pro některé druhy funkčního prádla najdete důležité uplatnění.

máčíte hlavu pod vodou, ale můžete se pěkně zpotit, proto noste libovolnou pokrývku hlavy. Nejvíce oblíbený je šátek.

> Tělo

Neberte si dvoudílné plavky, protože při „hopsání“ vám asi budou sjíždět z těla, což může otrávit celou hodinu. Poříďte si jednodílné sportovní plavky, které vás nebudou při pohybu škrtit ani jinak obtěžovat.

(Cena sportovních plavek od 800 Kč)

Bikram jóga

Uragán bikram jógy zatím válkuje všechny, kteří jí v (bohužel jediném) studiu v Praze podlehli. Nadšenci zjišťují, že jim to v bikinách z dovolené sice moc sluší, ale protože za hodinu vypotí někdy i několik litrů potu (jóga se cvičí ve 42 °C), zničený model si na další dovolenou asi nevezmou. Potem zmáčená bavlna taky není úplně košer, takže stále víc klientů si kupuje speciální přiléhavé topy a legíny na bikram jógu, které se oblékají přímo na tělo. K do- **»**



stání jsou ve studiu bikram jógy. (Cena legín do 700 Kč, cena topu od 700 Kč)

Posilování

Oblíbeným oblečením mužů v posilovně jsou volné kalhoty a trika, ovšem dámy by měly volit trochu upjatější modely. Volné oblečení hrozí, že se někam na stroji zamotá a způsobí zranění.

Zátěž v posilovně mění intenzitu, proto je lepší chránit si klouby před prochlazením. Tílko a odhalený top ať nechají něžnější stvo-

ření raději doma a přinesou si triko s krátkým nebo dlouhým rukávem. Pod něj ať oblečou sportovní podprsenku. Legíny pod kolena zabrání styku holé kůže se stroji.

Boty do posilovny by měly být pevné, mohou být kotníčkové, při posilování tak pomáhají držet stabilitu těla a předcházejí zranění.

(Cena bot 1 000 Kč)

Důležitou součástí vybavení do posilovny jsou fitness rukavice a ručník, který se pokládá na stroje a podložky.

(Cena rukavic od 200 Kč)

Nejdůležitější části vybavy: boty, rukavice, ručník.

Kick box

> Tělo

Oblékněte si sportovní podprsenku triko, šortky nebo tříčtvrťáky.

> Nohy a ruce

Kickboxer potřebuje bandáže na ruce. (Cena bandáží od 150 Kč) Sportovat budete buď bosí nebo v měkkých botách na aerobik. Specialisté si pořizují speciální kickboxové měkké, vysoké, šněrovací boty. (Cena bot od 1 500 Kč)

Text: Kateřina Marešová. Odborná spolupráce: lektorka aerobiku a indoorcyclingu Lucie Dytrychová.