

CSAK TERMÉSZETESEN!

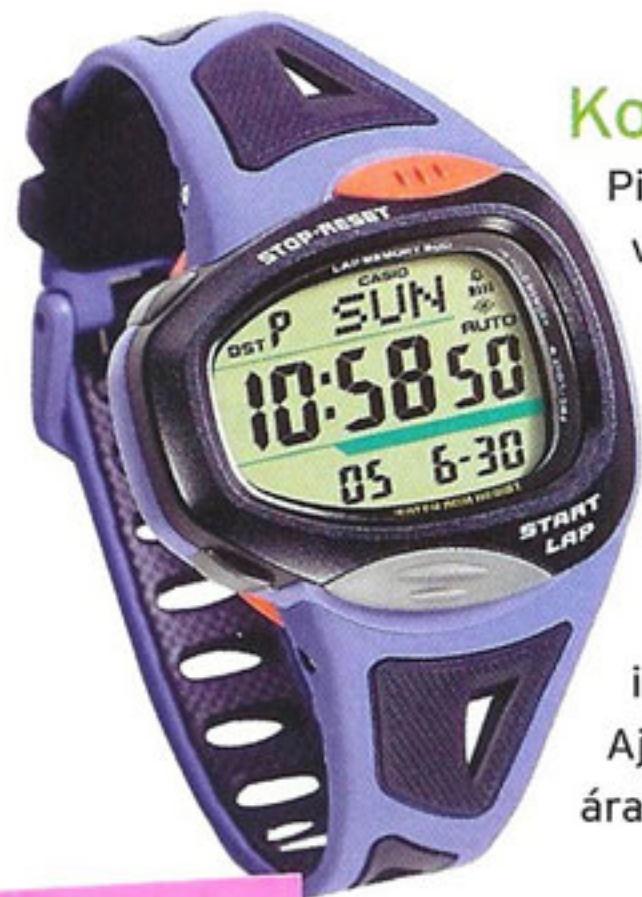
Az ember csupán mezítláb használja lábfejének összes izmát. Erre az anatómiai tényre alapozva alkották meg a Nike kutatói a Nike Free-t. Mivel viselése alatt olyan izomcsoportok is munkába állnak majd, melyeket évek óta alig használtál, szinte törvényszerű, hogy izomláz lép fel. Éppen ezért főleg bemelegítéshez és egyenes irányú mozgásokhoz (pl. futás sík terepen) ideális.

Klasszikus ultramodern

Ha nem vagy a szezononként változó divatnapszemüvegek híve, válogass inkább az Oakley modelljei közül. Minőségileg vitathatatlanul az egyik legjobb, a széles választékban pedig biztosan megtalálod a stílusodhoz illő fazont.



FOTÓ: RIBÁNSZKY KATALIN, LOS VIKTÓRIA/WWW.KEPREGENY.COM



Kocogó ketyegő

Pihekönnyű, vízálló futóórával bővült a Casio palettája. Stoppere a sprinterek és a maratonisták örömeire századmásodperces, továbbá 500 rész- és köridőt is tárol. S hogy egyetlen edzést se hagyj ki, visszaszámláló figyelmeztet az edzés közelebbi időpontjára. www.timecenter.hu. Ajánlott fogyasztói ára 23 400 Ft.

Fittpróba

Ha nem szeretnél anélkül megvenni egy drágább futópadot vagy egy lépcsőzőgépet, hogy kipróbálnád, bérelj ki néhány napra! A sportszerkölcsönzésről a www.virtness.echt.hu weboldalon tudhatsz meg pontos részleteket.

SZÖVEG: KALMÁR VIRÁG

Jógatrend

André Zsuzsa és Vályi Tamás jógaoktatók szervezésében beindult Magyarországon az első Bikram stílusú jógaosztály. A teremben igen meleg van - közel 40 fok -, mely meggyorsítja az izmok lazulását és beindítja a szervezet méregtelenítését is. Bővebben: www.bikramjoga.hu Bp. II., Rózsadomb Center, Törökvesz út 87-91. Tel.: 345-84-35.



...pla vagy semmi? Egyre több fitnesszterem-
...vehetsz részt másfél-két órás edzéseken, melyek ide-
...k számodra, ha fogyni szeretnél, hiszen a zsírégetés
...mata edzettségi szinttől és alkattól függően kb. har-
...minc-negyven perc után indul csak be - te körülbelül ekkor
...jössz ki a normál hosszúságú edzésről. Az A1 Wellnessben
...az aerobikórák mellett már dupla spinningtréning-
...gen is tekerhetsz. Címük: Bp. II., Árpád
...fejedelem útja 26-28. Tel.: 346-3030.