

**M**ožná jste zvyklí na pravidelné cvičení a občas vás přepadne pocit, že by to chtělo nějakou změnu. Anebo se nehýbete vůbec a chcete s tím konečně něco udělat. Ať už patříte do první nebo druhé skupiny či někam mezi, je to ta pravá chvíle na to porozhlédnout se kolem sebe. Brzy zjistíte, že možností, jak být fit a protáhnout si tělo, existuje řada. Úplnou novinkou, na které můžete otestovat svou kondici od letošního podzimu, je například Bikram jóga. Je trochu jiná než tradiční jogínské cvičení. Unikátní systém vymyslel celosvětově uznávaný indický učitel Bikram Choudhury, když spojil své znalosti východního učení s třífetou spoluprací s lékaři a vědci z Univerzitní nemocnice v Tokiu. A o co vlastně konkrétně půjde? Lektorka a choreografka Lenka Daňhelová z Bikram Yoga Prague prozrazuje: „Co vás asi překvapí nejvíce, je teplota, při které se cvičí. Sál je totiž vyhřátý na 42 °C. Důvodem je fakt, že při pocení dochází k detoxikaci celého organismu, póry se otvírají, pleť se čistí a spalování tuků funguje daleko efektivněji. Navíc se vám nestane, že byste ztráceli tělesnou teplotu v okolním prostoru.“

## Jóga pro každého

Ať už jste se někdy s jógou setkali nebo ne, Bikram jóga bude pro vás to pravé. Hodí se totiž i pro úplné začátečnický. Dokáže si poradit nejen s poruchami spánku, migrénami a bolestmi zad, umí dokonce znatelně odbourávat stres a dopomoci vám ke zlepšení kondice a následně k vylepšení postavy. Horko kombinované s intenzivním cvičením vám možná ze začátku nebude úplně příjemné. Nenechte se tím odradit, jde pouze o přechodný stav. Obzvlášť při prvních hodinách vám sám lektor doporučí, abyste se zapojovali pomalu, podle svých sil. Krok za krokem se pak naučíte správně dýchat, na teplo si váš organismus zvykne a později se už bez něj neobejdete. Právě díky němu se totiž vaše tělo bude velmi rychle měnit. Než se vydáte na první lekci, vynechte dvě až tři hodiny před začátkem cvičení jídlo. S plným žaludkem byste se hůře hýbali a neměli byste z pohybu radost. Vzhledem k vysokým teplotám při devadesátiminutovém bloku je maximálně důležitý pitný režim a pohodlné oblečení, klidně si s sebou do tašky přibalte plavky. Čeká vás dvacet šest pozící hatha jógy (fyzické jógy) a dvou dýchacích cvičení. Každá z těchto pozící systematicky připravuje tělo na pozici následující, pořadí se nikdy nemění. Touto vědecky vystavěnou metodou stlačování, protahování a posilování se stimulují všechny systémy vašeho těla, čímž se posiluje imunitní systém, předchází se nemocem a zpomalují se příznaky stárnutí. Ke zdokonalení dochází neuvěřitelně rychle. Myslíte si, že jóga vyžaduje tělo ohebné jako proutek? Je to jinak. Při cvičení si protahujete svaly, šlachy a páteř všemi směry. Není důležité, jak hluboko se ohýbáte, pouze to, že to děláte správným způsobem. A kam za tímto cvičením? Od září ho můžete vyzkoušet v centru Bikram Yoga Prague..

## Hiphopové nadšení

Nemusíte umět rappovat, ani nutně patřit mezi fanoušky Eminema nebo Gipsyho. Důležité je, že nový styl cvičení NIKE Rockstar Hip Hop vám nabízí prostor pro vyjádření sebe samých. Jeden z nejlepších choreografů světa, Jamie King, který úzce spolupracuje například s Madonnou, Christinou Aguilerou nebo Shakirou, se spojil se světoznámou značkou Nike a společně vytvořili vysoce intenzivní fitness dance trénink. Je to dokonalá směs sportovního cvičení a městského tanečního stylu, v níž nechybí ani nejnovější hiphopové prvky, převzaté z aktuálních hudebních videoklipů. Majitelka studia Dance Perfect Lenka Ottová, říká: „Během šedesáti minut si protáhnete každý sval na těle. Nejsou zde žádná zvláštní pravidla ani očekávání, a tak máte možnost si pohyb skvěle užít.“ Slušivý obleček na aerobik nechte protentokrát doma. Raději



Na hodiny Nike Rockstar Hip Hopu a Nike Rockstar Bollywoodu si můžete zajít třeba právě do studia Dance Perfect. Podrobnější informace najdete na [www.nikewomen.com](http://www.nikewomen.com). Patříte-li spíše mezi příznivce jógy, pak vyzkoušejte její novou podobu – Bikram jógu v centru Bikram Yoga Prague. Více na [www.bikramyoga.cz](http://www.bikramyoga.cz).

se poohlédněte po nějakých hodně vytahaných teplácích a triku. Čím větší vám „cvičební úbor“ bude, tím lépe a vůbec nevadí, že rozkrok kalhot vám bude končit u kolen. Pohodlnost v oblékání je základ. Nečekejte, že si při cvičení nějak zvlášť odpočinete. Hned na první dvacetiminutovku se najíždí pěkně zostra. Lektorka vás při ní maximálně rozehřeje a navíc vás naučí pár tanečních kroků, s kterými zaperlíte na jakékoli hiphopové akci. Další částí je posilování a protahování. Bříško, zadeček, ruce, nohy, neošidíte ani jednu část těla. Finále patří opět tanečním krokům a možnosti zúročení toho, co jste se naučili na začátku. Na konci budete sice hodně vyčerpaní, především pokud nejste zvyklí se pravidelně hýbat, ale zůstane vám příjemný pocit z toho, že jste do tanečně-sportovního maratonu zapojili opravdu celé tělo.

## Indické rytmy

Choreograf Jamie King ovšem nezůstal pouze u hip hopu. Učarovaly mu také indické tradiční tance a rozhodl se vdechnout jim úplně nový život. Obohatil je tím, že je propojil se sportem a západními tanečními styly. Vzniká tak smyslný intenzivní pohyb, při kterém se můžete radovat nejen z magických rytmů bubnů „dhol“, ale i z toho, že vám postupem času začnou ubývat kila. Posílíte při něm totiž především svaly trupu a končetin, známých problematických partií. A se můžete těšit, neboť se během září představí ve fitness centrech po celé Evropě a samozřejmě i u nás nový sportovní taneční styl NIKE Rockstar Bollywood. Říkáte si, co je to vlastně za název a jestli to není překlep? Není. Bollywood, jak se přezdívá populárnímu filmovému průmyslu v indické Bombaji, byl hlavním zdrojem inspirace známého choreografa. Měřeno návštěvností a počtem natočených snímků je indický filmový průmysl největší na světě. Hudba a tanec v jeho filmech hrají hlavní roli. V novějších snímcích je možné zpozorovat, že západní svět indickou kulturu začíná výrazně ovlivňovat. Vznikají tak zajímavé kombinace tradičního Východu s moderním Západem. Jak tohle spojení dopadlo, můžete posoudit sami, když si během září zajdete zacvičit do studia Dance Perfect.

Je na vás, zda si podzim zpřijemníte temperamentním tancem, hiphopovým stylem nebo netradiční jógou, důležité je, abyste se přitom cítili příjemně a měli radost z pohybu.

