

ELLE

JAK ODPUSTIT RODIČŮM

Museli se s tím vyrovnat
i Barbara Nesvadbová,
Saša Berková a Petr Šabach

LETNÍ TIPY

Jak zhubnout
o 3 kg za 5 minut

Jaké líčení sluší
opálené pleti

Jak vybrat šaty
přesně pro vaši
(ne)dokonalou
postavu

Sexy za
4 hodin

AVOD OD
ZABETH
URLEY

TI JAKO
CENNÝ ODPAD
kující reportáž

TEMA DESIGNEM
NEJÚCHVATNĚJŠÍCH
DRSKÝCH HOTELŮ

DIVA!

Nejlepší koupání v Čechách ● Jak se vyhnout pokutám za dopravní přestupky
● Jak moc jste zdravá? Udělejte si náš test ● Liam Gallagher, Michael Stipe,
Robbie Williams, Jakob Dylan... Měsíc s nejkrásnějšími muzikanty světa

na nohou a zadečku podobně jako těsto. Účinek této masáže se zvýší použitím speciálního přístroje, který podpoří proudění lymfy. I v tomto případě je důležitá pravidelnost!

NÁŠ TIP Pokud pravidelně chodíte na čištění pleti do salonu Estée Lauder, můžete zde vyzkoušet jejich novinku: lymfatickou masáž dolních končetin. Minimálně vám pomůže od těžkých a oteklých nohou a zlepší proudění lymfy v těle, tedy i na zadečku. Jak to probíhá? Kosmetička vám na nohy navlékne vlhké punčochy napuštěné éterickým olejkem dle vašeho výběru (stimulující s mátou a skořicí, stahující s ořechem a lipovým květem či relaxační se šalvějí a neroli). Potom vám natáhne vzduchové kalhoty, které připojí na elektrický přístroj. Zatímco kalhoty masírují nožky po celé jejich délce, kosmetička se věnuje péči o váš obličej.

ELEKTROCVIČENÍ Pokud jste zrovna líná jít do posilovny, můžete za sebe nechat cvičit elektrický proud. Jak to funguje? Elektrostimulace využívá elektrického proudu na nízkých frekvencích, který prostřednictvím elektrod umístěných na klíčových místech těla dokáže vyvolat svalové kontrakce. Jedná se o pasivní cvičení, jehož výhodou je to, že přesně zasáhne problémové partie. Můžete si tedy vybrat, kterou svalovou část potřebujete posílit. Třeba právě váš 'ohrožený' zadeček. Avšak pozor, toto elektrocvičení slouží pouze jako doplněk ke klasickému cvičení, které nemůžete vynechat.

NAMAŽTE SE

Kůže na hýždích musí snášet tření šatů, dlouhodobé sezení i rychlé střídání váhy při různých dietách. To se nakonec projeví jejím ochabnutím a zdrsněním. Jak tomu předejít? Používáním správného krému. Ani dobrý krém však nemusí pomoci, když ho nebudete správně a hlavně pravidelně nanášet. V příbalovém letáku u každého výrobku se většinou dočtete, jak při nanášení postupovat a které masážní tahy provádět. Masáž je velmi důležitá pro posílení mikrocirkulace a současně usnadňuje pronikání aktivních látek. Na konci vás čeká hedvábně jemná plet' a především pocit z dobře vykonané práce.

Vyzkoušejte: Lift Minceur Anti-Capiton, Clarins; Hydra-Corps Satin, Christian Dior; Ligne Pure, Yves Saint Laurent; Gel Minceur Détoxifiant Effet Drainant, Orlane; Phyto Sculptural, Sisley; Réflexe-Minceur, Lancôme; Gluco Block, Vichy.

RADY K NEZAPLACENÍ

Nabízíme vám rady trenérů, kteří působí v posilovnách slavných hotelů, takže připravují i speciální tréninkové programy pro hvězdy, jež do hotelu zavítají.

RADKA SVOBODOVÁ, TOP DECK, PRAŽSKÝ HOTEL CORINTHIA PANORAMA

„Cviky na partie, které chcete zeštíhlit, dělejte vždy na závěr posilování. Provádějte je ve 3 až 4 sériích po 20 až 30 opakováních. Cviky provádějte důkladně, s malými přestávkami mezi jednotlivými sériemi. Obtížnost cviku zvyšujte postupně, vydržte déle než při raketovém startu. Na závěr posilování si určitě přidejte ještě minimálně 30 minut na nějakém aerobním stroji (vyberte si nejlepší stepper či veslování).“

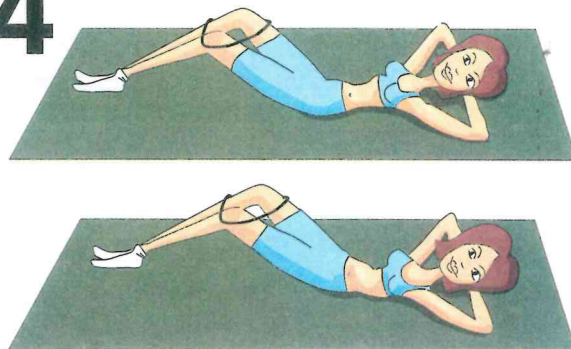
BRUNO FUSCIEN-TRASAN, HOTEL RITZ

„Chcete mít skvělý zadek a máte na to jen 14 dní? Pak počítejte se šesti dny v týdnu, pokaždé přibližně 30 minut. Na viditelné místo si vystavte plavky, ve kterých budete chtít vypadat skvěle. Alespoň budete mít motivaci. Střídejte cviky vestoje a vleže, dynamická cvičení se cviky statickými. Každý cvik zopakujte 25krát. V průběhu druhého týdne si připněte zátěž na kotníky a zkoušejte výpady (vestoje, nohy pokrčené, jedna noha před druhou, koleno vzadu těsně nad zemí), v každé ruce přitom mějte 3kg činku.“

YANN-FABRICE RAULT A LAURENCE LETOURNEUR, HOTEL MEURICE

„Abyste dosáhla ideálního tvaru hýždí, musíte se zbavit přebytečného tuku. Spojte tedy vytrvalostní cviky se cviky speciálně zaměřenými na zadek. Přednost byste měla dávat pomalému cvičení při častějším opakování. Vyzkoušejte například chůzi, při níž budete klást důraz na zvedání nohy ze země. V tu chvíli dochází ke kontrakci hýžděvých svalů. Abyste zvýraznila jamku po stranách hýždí, provádějte cviky vestoje, při kterých se nohy pohybují do stran (kmitání a krok sun krok).“

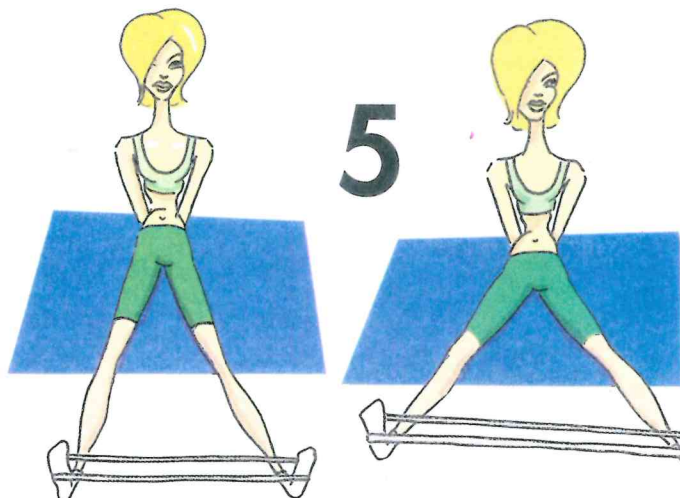
4



● Budete potřebovat gumu, kterou si navléknete kolem kolen (viz obr.). Lehněte si na záda, ruce složte pod hlavu. Chodidla jsou u sebe, nohy pokrčené, kolena roztažená, guma napnutá a záda po celé délce opřená o zem.

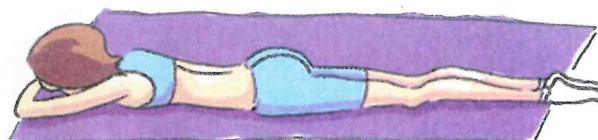
● Zvedněte pánev. Kolena jsou stále roztažená, guma zůstává napnutá. Potom pánev položte. Opakujte 25krát.

5

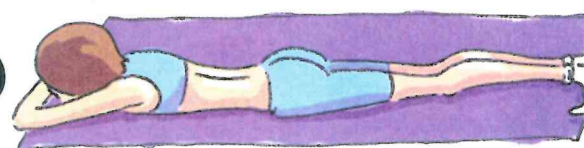


● Opět budete potřebovat gumu, kterou si navléknete kolem chodidel (viz obr.). Sedněte si na zem, hýžděv svaly stažené, rovná záda opřená o zeď. Nohy jsou mírně roztažené tak, aby elastická guma zůstala napnutá.

● Chodidla roztahujte do stran, nohy přitom leží na zemi. Provádějte alespoň po dobu jedné minuty.



6



● Lehněte si na břicho, čelo opřete o spojené ruce. Nohy jsou napnuté.

● Napnuté nohy zvedněte ze země. Chodidla přitom ohněte do 'fajfky'. Zbytek těla se však nesmí prohnut (v případě potřeby si pod břicho dejte polštářek). Vraťte se do výchozí polohy. Opakujte 25krát.