

Yayın Adı: Cosmopolitan Ek2

Referans No:12845732

Renk: Renkli

Yayın Tarihi: 01.04.2010

Etki: Olumlu

STxCM: 184,00

Küpür Sayfa:1

Tiraj: 31155

Reklam E de eri: 37904,00

cosmo**beauty**

Fitness Bülteni

Yaz aylarının yaklaşmasıyla spor merkezlerine ve ekipmanlarına olan merakımız da haliyle artıyor. Fitness alemlerinden dikkat çeken yenilikleri sizin için bir araya getirdik.

Özge Zeki

Zor Sorular, Kolay Cevaplar

SORU: Kalkık ve sıkı bir popo için hangi egzersizlere ağırlık vermeliyim?

CEVAP: Celebrity Fitness eğitmenlerinden Miho Araki kalça bölgesi için squat hareketini tavsiye ediyor ve egzersizi şöyle açıklıyor: "Kalçaları sıkılaştırmak, popo kaldırmak, basenleri ve bacakları inceltmek için en efektif hareket belki de çömelme (squat) hareketidir. En çok kalori yakabileceğiniz hareketlerin başında gelen squat hareketi ayaklarınızdan göğüslerinize kadar tüm kas gruplarını çalıştırır. Dizler hafif bükülü bir şekilde dik olarak ayakta durun. Ayaklarınızı kalça genişliğinde açın. Parmak uçlarınızın karşıya baktığından emin olun. Dirseklerinizi bükün ve her iki kolunuzu da boksör pozisyonunda tutun. Dik durun; kulak, omuz ve kalçanız aynı hizada olsun. Dizlerinizi bükerek bir sandalyede oturuyormuş gibi durun. Daha ileri, zorlayıcı bir egzersiz için oturma pozisyonunda vücudunuzu geriye doğru alçaltın. Her iki hareketi iki set olarak 8-10 tekrar yapmanız form kazanmanız için yeterli olacaktır."

100 COSMOPOLITAN BEAUTY

ÇEVRE DOSTU

Life Fitness yürüme-koşu bandı; kullanıcı kolaylığı sağlayan münüsü, sessiz çalışması, nabız ölçüm sistemleri gibi özellikleri sayesinde spor yapmayı kolaylaştırıyor. Marka, çevre dostu uygulamalarıyla da dikkat çekiyor; cihazların üretiminde zararlı maddelerin kullanımı sınırlandırılmış.



FOTOĞRAF: NOEL J. FEDERIZO

Yayın Adı: Cosmopolitan Ek2

Referans No: 12845732

Renk: Renkli

Yayın Tarihi: 01.04.2010

Etki: Olumlu

STxCM: 184,00

Küpür Sayfa: 2

Tiraj: 31155

Reklam E de eri: 37904,00


Fonksiyonel Eşofman

Adidas'ın yeni koleksiyonu Supernova'da kullanılan ForMotion teknolojisi, egzersiz esnasında ürünlerin, sporcunun vücudu ile uyum halinde hareket etmesini sağlıyor. Vücudun spor sırasında en rahat şekilde çalışabilmesi için vücut ısısını kontrol altında tutmak amacıyla geliştirilen ClimaCool teknolojisi ise havalandırma kanalları ve iletken lifler sayesinde vücutta ısı ve ter birikimini önliyor.



Parti Zamanı

Başlığa bakıp da bu haberi yanlışlıkla yazdığımızı düşünmeyin. Çünkü Hillside'in yeni projesi "DJ eşliğinde spor yapma konsepti" adeta bir partiye andırıyor. Tek fark eşofmanlarla, kardiyo ekipmanlarının üzerinde olmanız. FG'nin DJ'leri müzik yapıyor, kardiyo alanlarında bulunan koşu bandı, bisikletler, crosstrainer, stepper, tread climber, kürek gibi ekipmanlar üzerinde dans ederek çalışıyorsunuz. Tabii ki spor eğitmenlerinin yönlendirmesiyle. Ayrıca bu kardiyo partisinde alanlar da disko toplarıyla süslenip, özel olarak ışıklandırılıyor. Bir buçuk saatlik bir performans bitiminde katılımcılara meyve suları ikram ediliyor. Partiler bu ay 5 Nisan'da Hillside Trio'da, 20 Nisan'da Hillside Etler'de. Üstelik partiye katılmak için üye olmanız gerekmiyor. www.hillsidecityclub.com

FERAH SPOR

Ağaoğlu Turizm Grubu'nun Batı Ataşehir'de açtığı MyClub World, 23 bin metrekarelik kapalı alana kurulmuş. Tesis 300'e yakın ekipmanlı kardiyo salonuyla oldukça iddialı. www.benimkulubum.com



KINESİS'LE ETKİLİ EGZERSİZ

Technogym patentli Kinesis hareketler sistemi 400'den fazla egzersiz uygulaması sağlayarak vücuda kuvvet ve esneklik kazandırıyor. Birçok spor hareketini yapabileceğiniz, çok fonksiyonlu bir ekipman olarak tasarlanan Kinesis, vücuttaki tek bir adale grubunun değil bütün kas gruplarının çalışmasını sağlıyor. Üstelik egzersiz ekipmanlarının çok fonksiyonlu olarak üretilmiş tutma bantları, hiçbir özel ayar yapmadan kolayca kullanılabilir.

PRATİK VE ŞİK
LOTTO'NUN YENİ KOLEKSİYONUNDA BİRBİRİNDEN RAHAT VE ŞİK SEÇENEKLER DİKKAT ÇEKİYOR. SPOR SALONUNDA ŞIKLIĞINDAN VE RAHATLIĞINDAN ÖDÜN VERMEK İSTEMEYENLERE DUYURULUR.



Deri babet,
65 TL, Lotto

COSMOPOLITAN BEAUTY 101