

ZMĚNA POSTAVY? ŽÁDNÝ PROBLÉM

GIGA GYM Fitness & Spinning® club působí v Rakovníku již 15 let. Zejména díky odbornému zázemí a unikátnímu způsobu vedení cvičebních programů se dlouhodobě daří u jeho klientů dosahovat nadstandardních výsledků, tak jako v případě Radka Filipa ze Senomat (viz Raport dříve). Ten snížil svojí váhu z původních 103 kg na 78 kg. Jsou takové úspěchy v GIGA GYM výjimkou? „Nejsou výjimkou. Snad jen v tom, že většině našich klientů stačí úbytky menší. Běžně pomáháme řešit cíl redukce o 4-5 kg. Výsledky Radka Filipa ale ukazují, že ani výraznější změna postavy nemusí být problémem“ říká majitel fitness klubu Mgr. Zdeněk Čech. „Zeptejte se přímo cvičících.“

Milan Bárta, Rakovník



Já jsem do GIGA GYM Fitness přišel koncem letošního srpna. Vybral jsem si jednoho ze čtyř osobních trenérů a zadal svůj požadavek shodit váhu hlavně z břicha, ale tak aby mi celkově neubyla svalová hmota. Chodím sem tak třikrát týdně, přičemž můj cvičební plán obsahuje kombinaci posilovny s cvičením na kardiotrenažerech. Zadání bylo naplněno dokonale, už za necelé dva měsíce jsem měl o 10,5 kg méně a pas byl o 11,5 cm užší. Ostatní partie zůstaly bez větších změn, přesně jak jsem chtěl.

Jana Filipová, Senomaty



Když jsem viděla výsledky svého manžela, také jsem chtěla zhubnout. Nyní mám dole 16 kg, kalhoty teď nosím o 4 čísla menší, velikost trika šla z původní velikosti XL na M, v pase mám o 13 cm méně, boky o 10 cm a o 6,5 cm přes stehna. Kromě posilovny zde ráda chodím na spinning.

Eliška Svítková, Kolečovice



Mým cílem je spíš zpevnit a vytvarovat postavu. Chodím 3-4 krát týdně do posilovny a na běhátko, ale zajdu i na spinning. Protože mám klubovou kartu, která mi umožňuje neomezený přístup na veškerá cvičení, tak když mám čas, zajdu sem i častěji. Tvarování těla se daří podle představ. Podle měsíčního měření mi ubývá tuk a lehce přibývají svaly tam, kde to chci.

GIGA GYM Fitness & Spinning® club, Dr. Beneše 2354 (sportovní hala TJ TZ), Rakovník. Provozní doba: Po-Pá 9 až 21, So 10 až 13, Ne 12.30 až 18.30, www.gigagym.cz, tel.: 731 577 250.