

HUBNUTÍ V GIGA GYM FITNESS JE LEPŠÍ NEŽ LIPOSUKCE

Jarní slunce nás pomalu zbavuje svršků a kdekoliv by rád spolu s nimi odhodil i nějaké to přebytečné kilo. A tak zkoušíme nejrůznější diety a snažíme se sportovat. Aby však naše snaha opravdu byla korunována úspěchem, je lepší poradit se s odborníky a začít včas. Přesně tak to udělala paní Šárka Lopourová (34) ze Zavidova, která ve známém rakovnickém fitness klubu zhubnula už více než 14 kg! Její zkušenosti se Vám nyní pokusíme zprostředkovat.

● Co Vás přivedlo na kurz hubnutí do Giga Gym Fitness?

Při své výšce 156 cm jsem ještě při svatbě měla 56 kg. Jenže po druhém dítěti se moje váha vyšplhala až na 94 kg. Chtěla jsem s tím něco udělat. Tak jsem zkoušela různé diety, nebo třeba ježdění na kole. Menší úspěchy sice byly, ale vždy to končilo známým jo-jo efektem. V říjnu minulého roku jsem ještě zkusila absolvovat v Praze sérii aplikací ultrazvukové liposukce, tzv. kavitace. Přes všechna očekávání byla změna naprosto nulová. V salónu mi to jednoduše vysvětlili tím, že mám asi ucpané lymfatické uzliny, a proto metoda nemohla mít efekt. Doporučili mi lymfatické masáže. Věřila jsem jim a hledala zařízení, kde by je dělali. Byla jsem se zeptat v Giga



Šárka Lopourová dříve ...

Gym Fitness v Rakovníku a našla jsem víc než jsem hledala.

● V jakém smyslu?

Vysvětlili mi totiž, že ultrazvuk neodbourává tuk a že nemám lymfatický otok, ale normální tukovou tkáň. S lidmi, kteří byli podobně mystifikováni se prý v posledních letech setkávají často. Pak mi v Giga Gym ukázali, jakým způsobem nadváhu řeší oni a nabídli mi možnost absolvovat Kurz hubnutí.

● Takže jste se pustila do cvičení...

Do cvičení se mi předtím nikdy moc nechtělo, ikdyž jsem to zvažovala. Věděla jsem, že v Giga Gym už řada lidí opravdu výrazně zhubnula, měla jsem dobré reference z více stran. Co mě ale opravdu pošťouchlo, že při mé návštěvě v Giga Gym

jsem sama viděla cvičit silnějšího pána a hlavně hodně žen. Tak jsme se domluvili, že přijdu a zkusím to také.

● Bylo to pro Vás obtížné?

Zpočátku bylo náročnější na vše si zvyknout, naučit se techniku posilovacích cviků. Ale každou návštěvu to šlo lépe. Dokonce i Spinning® se dal díky sporttesteru (měřiči srdeční frekvence) dobře zvládnout. Velmi rychle se mi vytvořil takový návyk na cvičení, že když vynechám, tak mi to chybí.

mohla se sporttesterem sama ověřit. Totéž nedávno říkal v televizi i Ing. Havlíček v pořadu „Jste to, co jíte“. Se Spinning® lekcí se to nedá srovnat.

● Když už jste na to narazila, jak je to u Vás s výživou? Musíte si vše vážit a počítat kalorie?

To vůbec ne. Domluvili jsme se na několik málo rámcových změnách v mých stravovacích návycích, které jsem postupně začala dodržovat. Nic ale počítat a vážit nemusím.

● Jaké tedy máte výsledky a jak rychle přicházely?

K dnešnímu dni mám o 14,3 kg méně, pas je užší o 12,5 cm, boky také o 12,5 cm a ještě např. obvod stehna se mi zmenšil o 7 cm. Největší úbytky v tukové vrstvě byly podle měření právě na těchto partiích, přesně jak jsem si při započetí kurzu přála. Průměrně jsem shazovala 3 kg čistého tuku každé čtyři týdny. Po čtyřech týdnech totiž probíhá speciální měření, kterým trenér hlídá jak se tělo mění a podle něj upravuje cviky i výživu. Velmi se dbá na to, aby váha ubývala pouze na úkor tuku.

● Takové rozdíly jsou už hodně vidět, jak reagovalo Vaše okolí?

V zimní bundě se lecos schová. O to víc to pak bylo vidět, když jsme šli na ples. Známi si samo-



... a dnes.

● Takže jste chodila do posilovny a na Spinning®. Jak často jste cvičila a jak to probíhalo?

Trenér mi vytvořil podrobný individuální cvičební plán, který obsahoval kombinaci speciálních cvičení v posilovně, na běhátkách a Spinning®. Naučila jsem se velmi precizní techniku všech cviků, při vytrvalostních aktivitách hlídám srdeční frekvenci. Průměrně jsem cvičení věnovala tak 3-4 dny v týdnu.

● Jiné pohybové aktivity jste nedělala?

Pouze jednou za čtrnáct dní jsem si v GIGA GYM zašla na Zumbu. Byla jsem ale dopředu trenérem upozorněna, že to je aktivita pouze pro zpestření a zábavu. Velmi u ní totiž lítá tepová frekvence mimo pásmo vhodné na spalování tuku, což jsem si

zřejmě všimla a ptali se. Řada kamarádek ale věděla, že cvičím.

● Takže jste s výsledky spokojená?

Určitě. Cítím se teď mnohem lépe. Kromě toho, že nosím menší oblečení se mi např. i lépe dýchá. Ještě ale budu pokračovat. Chtěla bych postupně dosáhnout váhy 60 kg a pak už ji jen udržovat. Jsem ráda, že v tom mám i podporu manžela, který když je potřeba, pomáhá, abych mohla jít cvičit.

Děkujeme za rozhovor a přejeme, aby se Vám vše dařilo i nadále. Zájemce o Kurzy hubnutí v GIGA GYM Fitness odkazujeme pro bližší informace na www.gigagym.cz a informační telefon 731 577 250.

PR