

# Jak mít o 8 čísel menší konfekční velikost za pouhé 3 měsíce? Svěřit se do rukou GIGA GYM Fitness jako Michaela Krepsová!

Po významné změně svých tělesných proporcí touží nejedna žena. Těch, kterým se to opravdu podaří, však není mnoho. Mezi ty úspěšné nyní patří i věčně usměvavá zdravotní sestra Michaela Krepsová. Její úspěch je o to cennější, že si čas na cvičení v GIGA GYM Fitness vtěsnala mezi svá tři zaměstnání!

▪ **PR:** Co Vás přivedlo na Kurz hubnutí do GIGA GYM fitness?

▪ **Michaela Krepsová:** Odjakživa jsem byla robustní ženská a jako asi každá jsem se dlouho snažila zhubnout. Zkoušela jsem všechno možné. Od cvičení, přes prostředky na hubnutí z lékárny, až po nejrůznější diety. Výsledek byl nulový. Jediný posun váhy směrem dolů jsem zaznamenala zhruba před rokem, kdy jsem se musela vyrovnat s obtížnou životní situací. Paradoxně díky tomu jsem viděla, že šance na změnu nějaká je. Jenže pak se váha více než půl roku vůbec nepohnula. Po jednom velmi motivujícím rozhovoru s kamarádkou jsem se

rozhodla, že se svěřím do rukou odborníků v GIGA GYM Fitness a nechám si poradit.



Michaela Krepsová před započítím Kurzu hubnutí

▪ **PR:** Pro ženu obvykle není jednoduché najít si v každodenním shonu čas na cvičení. Ve Vašem případě se to však zdá téměř nemožné...

▪ **Michaela Krepsová:** Máte pravdu. Jsem zaměstnaná na plný úvazek jako sestra ve stomatologické ordinaci, k tomu sloužím v nemocnici a ještě poskytuji domácí péči seniorům. Navíc sem dojíždím ze Slabec. Takže

to není úplně snadné. Ale je to hlavně otázka priorit a organizace času. Když totiž opravdu chcete, tak to jde.



Po 3. měsících o 7 kg čistého tuku lehčí!

▪ **PR:** Jaké byly Vaše cíle a požadavky, které jste zadala trenérům v GIGA GYM?

▪ **Michaela Krepsová:** Chtěla jsem zhubnout hlavně břicho a celkově zpevnit postavu. Měla jsem ale podmínku, že nechci cvičit vůbec nohy a zadek. Jednak proto, že jsem dlouhodobě kvůli vrozenému problému s kyčlí dostávala při větším zatížení křeče do stehna, a také jsem se bála, že by mi tam po posilovacích cvičích narostly ještě svaly. I když mi trenér

vysvětloval, že to tak nebude, ta obava byla příliš veliká. Dnes už vím, že měl pravdu.

▪ **PR:** Tak to se hodilo, že v GIGA GYM Fitness lze cvičit i při respektování některých zdravotních omezení...

▪ **Michaela Krepsová:** To ano. Problém s kyčlí totiž nebyl jediný. Na Kurz hubnutí jsem totiž přišla v době, kdy už jsem měla plánovanou operaci ledvinového kamene. Kvůli němu jsem měla některé zádové svaly velmi dráždivé a trenér mi musel vybrat takové cviky, které to respektovaly a nedráždily.

▪ **PR:** Jak tedy Vaše cvičení vypadalo?

▪ **Michaela Krepsová:** Kombinovalo se speciální posilovací cvičení s vytrvalostním. Překvapilo mě, že na břicho jsem zpočátku měla jen jeden cvik, u kterého jsem se vlastně ani moc nehýbala, jen určitým způsobem dýchala. Ten cvik ale úplně změnil fungování mých břišních svalů, takže se mi teď zapojují samy i při všech ostatních cvicích a dokonce třeba i při práci. Takže ho od té doby cvičím vlastně neustále, aniž bych se na to musela nějak soustředit. Už po týdnu jsem cítila, že se břicho zmenšuje. A tak to pokračuje dodnes.

▪ **PR:** Kolikrát týdně jste stíhala cvičit? Využívala jste například i Spinning?

▪ **Michaela Krepsová:** Chodila jsem třikrát týdně. Trenér mi cvičební plán napsal tak, abych vždy stihla posilovací část a hned po něm vytrvalostní cvičení na eliptickém běhátku, kde kyčle nedostávají "nárazy" jako třeba při běhu. Spinning jsem bohužel časově nestíhala.



Dnes již s výrazně menším břichem

▪ **PR:** A co strava? Musela jste se nějak omezovat nebo hladovět?

▪ **Michaela Krepsová:** To spíš naopak. Musela jsem se naučit jíst častěji. Trenér mi vysvětlil, že tělo takto bude ochotnější vydávat energii při cvičení a hubnutí půjde mnohem snáz. Zpočátku jsem si časové intervaly musela hlídat, dnes už si v dané frekvenci tělo samo říká o jídlo. V poslední době si dám klidně i něco sladkého a hubnutí běží v pohodě dál.

▪ **PR:** Jak tedy přicházely výsledky?

▪ **Michaela Krepsová:** Překvapivě velmi rychle. Jak jsem říkala, už po týdnu bylo citelně menší břicho. Cítila jsem, jak mi mizí "faldy" na zádech v oblasti dolních žeber. Co se rozložení tuku na těle týče, jsem tzv. "typ jablko". Jinými slovy tuk mám hlavně na trupu, zejména na břiše. Ale třeba na stehnech ho mám relativně málo. Tomu odpovídaly i úbytky, které jsme vždy po čtyřech týdnech naměřili. Extrémní změny byly na břiše a pod lopatkami, kde bylo na začátku tuku nejvíc.

▪ **PR:** Takže stehna a hýždě jste vůbec necvičila?

▪ **Michaela Krepsová:** První měsíc jsem je vlastně cvičila jen na zmiňovaném eliptickém

trenažeru. Na svojí kyčel jsem ale dostala jednoduché speciální cvičení na domů, díky kterému během měsíce svaly na stehně přestaly křečovat. Takže od druhého měsíce jsem již mohla bez problémů cvičit i stehna a zadek. Proto pak začal ve větší míře mizet i tuk na stehnech a bocích.

▪ **PR:** A nevyrostly Vám tam svaly, jak jste se na počátku obávala?

▪ **Michaela Krepsová:** Nevyrostly. Pochopila jsem, že hodně záleží na tom, co a jak se cvičí. Obvod stehen i boků se mi naopak od té doby zmenšuje.

▪ **PR:** Takže celkové výsledky po třech měsících cvičení jsou jaké?

▪ **Michaela Krepsová:** Celkově jsem spálila 7 kg čistého tuku. Nejvíce z oblasti břicha, přesně jak jsem na počátku chtěla. Z původní konfekční velikosti 48-50 mám nyní po třech měsících velikost 40-42. Nyní už dál hubnout nechci, s dosavadním výsledkem jsem spokojená.

▪ **PR:** Jaké jsou reakce Vašeho okolí?

▪ **Michaela Krepsová:** To víte, že si okolí všímá. Pořád se mě někdo ptá, jak jsem dokázala

takhle viditelně zhubnout. Kamarádky chtějí ukázat břicho. (smích) Ptají se, jaký cvik mají cvičit a jakou že to dietu jsem měla. Je obtížné jim vysvětlit, že to není o jednom zázračném cviku nebo nějaké dietě. Je to o systému celé řady drobností. Ten Vás nejlépe naučí v GIGA GYM na Kurzu hubnutí, protože je pro každého trochu jiný.



Paní Krepsová je nyní se svou postavou spokojená

▪ **PR:** Takže teď, když jste dosáhla vytoužené změny postavy, skončíte s cvičením?

▪ **Michaela Krepsová:** To rozhodně ne. Víím, že se výsledky musí udržovat. Chci tělo dále zpevňovat, tvarovat a udržet si kondici, kterou teď mám mnohem lepší než na začátku. Hodí se mi třeba v práci, když musím na lůžku otočit těžkého pacienta. To, že už nefuním při chůzi do schodů jako dřív, je také příjemné. Navíc si tu při cvičení "vyčistím hlavu".

▪ **PR:** Gratulujeme a děkujeme za rozhovor! Pro zájemce o Kurz hubnutí v GIGA GYM Fitness ještě připojeme informační tel. 731 577 250.

Chcete nejen zábavu, ale také  
**VÝSLEDKY?**  
Přijďte cvičit do  
**GIGA GYM**  
Fitness & Spinning club  
www.gigagym.cz tel.: 731 577 250