

Rozhovor s Radkem Filipem

Radek Filip (31) pracuje jako technolog v menší strojní firmě. Od mládí se věnuje všemu okolo letadel. Nejprve bylo jeho koníčkem modelářství a v poslední době především létá jako pilot. Nyní s manželkou a dcerou Kristýnkou žije v Senomatech. Co předcházelo tomu, že přišel do GIGA GYM Fitness & Spinning® clubu s jasným záměrem zhubnout?

RF: Téměř ihned po absolvování střední školy jsem začal jezdit s kamionem v mezinárodní dopravě a jezdil jsem 11 let. Díky této práci jsem přišel o veškerý pohyb a tak kila začala přibývat. K dalšímu a musím říct největšímu přírůstku váhy došlo poté, co jsem před 3 lety přestal kouřit.

GG: Co Vás vedlo k rozhodnutí něco s váhou udělat a změnit svoje tělo?

RF: Když moje váha při 182 cm výšky dosáhla 103 kg a překonala tak magickou stovku. Navíc jsem změnil zaměstnání a najednou jsem zjistil, že po trojím vystoupení schodů do kanceláře nemohu popadnout dech.

Proto jsem se rozhodl pro dramatickou změnu váhy a vzhledu.



Radek Filip
s váhou 103 kg

GG: Zkoušel jste zhubnout nejprve sám?

RF: Věděl jsem ze svého okolí o problémech s hubnutím. A protože jsem se od školních let znal s majitelem GIGA GYM Zdeňkem Čechem, obrátil jsem se rovnou na něj s prosbou o pomoc. A dnes jsem rád, že jsem to tak udělal.

GG: Jak to vše probíhalo?

RF: Při první návštěvě se mě ujal trenér, který mi vysvětlil postup, já si vše vyzkoušel a nechal se vést. Nejprve šlo zejména o techniku cviků a nalezení těch, které mi vyhovují. Pak jsme ještě probrali, jak upravit moje stravovací návyky. Byl to celkem pozvolný start. Navíc přístup personálu

a kamarádské jednání pomáhalo k dobrému pocitu.

GG: Jak rychle přicházely výsledky?

RF: Začal jsem 13.12.2008. Obvykle měření probíhá po čtyřech týdnech, ale protože pak byly Vánoce a Silvestr, měřili jsme až na konci ledna. Tehdy už jsem měl o 6,8 kg méně, v pase o 5,5 cm menší obvod, stehno o 3,5 cm, atd. Úbytky byly všude. Musel jsem si koupit nové kalhoty, ty původní mi padaly ☺.

GG: Při hubnutí „svépomocí“ se obvykle stává, že po prvních úspěších se vše zastaví, nebo i vrátí. Jak to bylo u Vás?

RF: Další měření ukázalo o 7,4 kg nižší váhu, dalších 8,5 cm úbytek obvodu pasu, další 3 cm ze stehna, atd. Prostě to šlo spíš lépe. Navíc mi ty výsledky dodávali novou motivaci a bylo to čím dál tím příjemnější. Trenér mi upravoval cvičební program a výživu tak, aby nenastala stagnace. Takže každé další měření po čtyřech týdnech jsem se mohl těšit z dalších skvělých výsledků.

GG: Jak tedy vypadá rozdíl mezi měřením v polovině prosince 2008 a na konci května 2009?

RF: Ze 103 kg jsem dosáhl váhy 78 kg. Přitom mi podle měření nebyla svalová hmota, ale naopak mírně přibyla. Obvod pasu se z původních 100,5 cm dostal na 79 cm. Boky ze 106 cm na 93 cm a ještě např. obvod stehna z původních 67 cm mám dnes 56 cm. Musím říct, že teď už dál hubnout nechci, a proto jsem se s trenérem domluvil na změně cíle. Rád bych teď přibral nějakou tu svalovou hmotu.



Radek Filip po absolvování redukčního programu, nyní s váhou 78 kg

GG: Jak bylo pro Vás cvičení obtížné?

RF: Nejobtížnější je prvotní rozhodnutí a chuť něco s tím udělat a přinutit se. Ale cvičení samo obtížné není. Možná jen první trénink může připadat těžší, ale s každým dalším cvičením je vše jednodušší a snazší. Dnes je trénink součástí mého týdne a je tak samozřejmý, že výpadek okamžitě pociťuji a pohyb mi docela chybí.

GG: Musel jste se omezovat v jídle?

RF: Nejsem si vědomý nějakého omezování v jídle. Na radu mého trenéra došlo k mírné úpravě jídelníčku, ale jen ve smyslu rozdělení počtu jídel ze 3 denně na 5. Jak ubývala váha, sám jsem vyloučil z jídelníčku tučná jídla a knedlíky, protože jsem na ně prostě přestal mít chuť. Nikdo mi je ale nezakazoval. Řekl bych, že si tělo samo řeklo, co kdy a v jaké míře chce. Trenér mi upravil spíš systém, jakým se stravovat. Je opravdu nejlepším řešením poslechnout rady odborníka a nechat si jídelníček upravit. Za pár dní si člověk zvykne na nový režim a dnes mi to přijde zcela přirozené.



Radek Filip v kalhotách, které nosil před redukčním programem. Rozdíl v obvodu pasu je 21,5 cm

GG: Co Vám ta změna přinesla?

RF: Špičkový pocit z dosažených výsledků, a také to, že se již nemusím stydět svléknout do plavek. Kondice se ohromným způsobem zlepšila, celkové posílení těla je také úžasné. Dle mého

okolí jsem díky shozeným kilům omládl o několik let. Zlepšení přišlo také po zdravotní stránce, zvýšení imunity, zmizely časté bolesti zad, nohou a kloubů. Opravdu se dnes cítím na 20 let.

GG: Co by jste vzkázal těm, kteří by vás chtěli následovat?

RF: Rozhodně všem doporučuji do toho jít. Výsledek za to opravdu stojí. Dobrá parta v GIGA GYM Fitness ještě dodá více odvahy a odhodlání. Navíc pocit při prvních výsledcích je úžasný a hodně každému zvedne sebevědomí. Také zdraví a dobrý pocit sám ze sebe je duševní vzpruhou snad pro každého.

GG: Děkujeme za rozhovor a pro zájemce o Kurzy hubnutí v GIGA GYM Fitness připojujeme informační telefon 731 577 250.

GIGA GYM
Fitness & Spinning club

Radek Filip
ze Senomat

dříve **103 kg**

dnes **78 kg**

**KOLIK
KILO
DOLŮ
BUDE STAČIT
VÁM?**

více na
www.gigagym.cz
kurzy hubnutí

The advertisement features a black and white photograph of a man, Filip Radek, who is shirtless and holding up his pants to show his waistline. The text is overlaid on the image, providing his name, location (Senomat), and weight loss statistics. The main message is a question about how many kilograms of weight loss would be sufficient for the viewer. The GIGA GYM logo and website information are also present.