

HUBNOUT V GIGA GYM FITNESS JE ZÁBAVA!

Pár kilo navíc a nějaký ten faldík, to je dnes pro řadu z nás téměř součástí základní výbavy. Martin Krupka ze Senomat se ale rozhodl s nimi rázně vypořádat. A dnes je stejně jako mnoho dalších návštěvníků a členů rakovnického GIGA GYM Fitness & Spinning® klubu živým důkazem, že se opravdu vyplatí svěřit vše do rukou tamních odborníků. Hubnutí jde pak nejen snadno, ale může to být i báječná zábava. Že by se Vám to také líbilo? Pak nahlédněte pod pokličku v následujícím rozhovoru.

■ Co Vás přimělo k rozhodnutí zhubnout?

Nadváhu jsem měl řadu let a nijak jsem to neřešil. Naposledy jsem sportoval na střední škole. Pak jsem začal pracovat jako projektant a od té doby jsem byl bez pohybu. Při 175 cm se tak moje váha postupně dostala až na 110 kg. Manželce se to nelíbilo, mně samotného to taky štvalo. Styděl jsem se jít v létě ně-



Martin Krupka před začátkem programu.

kam koupat. Když jsem pak byl na preventivní lékařské prohlídce, krevní testy ukázaly katastrofální hodnoty cholesterolu a tuků. Pochopil jsem, že takhle to dál nejde.

■ To byl tedy impulz proč jít do fitness?

Ještě ne. Nejdřív jsem si myslel, že to zvládnou sám. Změnil jsem jídelníček a jezdil na kole. Podařilo se mi zhubnout nějaké to kilo, ale pak se to zastavilo a váha už se nechtěla pohnout. To byl ten moment, kdy jsem si řekl, že to raději svěřím odborníkům.

■ Proč jste si vybral právě GIGA GYM Fitness?

Měl jsem řadu výborných referencí od známých. Věděl jsem, že s lidmi jako já tam mají zkušenosti. Na konci listopadu minulého roku

jsem se tedy svěřil do jejich rukou.

■ Jak probíhala spolupráce?

Vybral jsem si jednoho ze čtyř osobních trenérů a probral s ním svoje časové možnosti a cíle. Měl jsem podmínku, že nechci spálit svaly. Proběhlo elektronické vážení s měřením tělesného tuku a pak podrobné měření na jednotlivých partiích. Vyšlo mi, že tuku mám na sobě skoro 29 kg! Hned po měření jsem šel poprvé cvičit.

■ Bylo to pro Vás obtížné?

Vůbec ne. První cvičení bylo hlavně o tom, abych se naučil správně techniku jednotlivých cviků. Trenér vždy sledoval, jak a kde cvik cítím a podle toho upravoval postup a volil cviky. Takto mi postupně vytvořil celý plán tak, aby mi seděl. Pak mně trenér seznámil se Spinning® instruktorkou, která následně vedla vytrvalostní část mého programu. Na konci prvního cvičení jsme ještě probrali výživu.

■ Takže kromě cvičení na fitness přístrojích jste využíval i Spinning®. Zvládl jste něco takového, když jste nebyl trénovaný?

Měl jsem z toho nejprve obavy, ale tady pracovala profesionalita instruktorky. Dostal jsem sporttester na kontrolu srdeční frekvence a informaci, na jakých hodnotách se mám při jízdě udržovat, abych nejlépe páčil tuky a zbytečně se nezničil. Díky tomu jsem Spinning® zvládl bez problémů.

■ Jak přicházely výsledky?

Velmi rychle. Brzy mi začaly padat kalhoty (smích). Kontrolní měření po pěti týdnech ukázalo o 5,3 kg méně a mj. úbytek 6 cm v pase. A to to bylo hned po Vánocích! No a tak to po čtyřech týdnech pokračovalo každé další měření až dodnes, kdy vážím 88 kg.

■ To je opravdu úctyhodný výkon. Ale co výživa, musel jste hladovět?

Naopak! Musel jsem se naučit jíst častěji. To byl pro mě největší problém. Trenér mi ve stravě udělal spíš systémové změny, které nebyl takový problém zvládnout a hlavně udržet si je dlouhodobě.

■ Takže jíte úplně vše jako dřív?

Jím vše. I to co mám rád. Jen teď vím kdy a kolik. Tím systémem se mi ale sama změnila chuť. Dřív jsem např. jedl hodně uzenin a ty mi dnes nic neřikají. Najednou mám chuť spíš



Martin Krupka dnes.

na jogurt, který jsem dřív vůbec nemusel. Vůbec si nedovedu představit, že bych se vrátil k původním způsobům stravování.

■ Znamená to, že nemáte obavu, že se vše vrátí do původního stavu?

Vůbec ne. Protože jsem pochopil principy. A nejen pochopil, ale hlavně se podle nich teď chovám a připadají mi naprosto přirozené. Proto ten strach nemám.

■ Přineslo Vám absolvování programu v GIGA GYM Fitness ještě i jiné změny?

Krom toho, že se teď cítím lépe, zavážu si tkaničky bez zapocení a po vyběhnutí schodů neodpadnu, tak skoro nic (smích). Ne, ale vážně. Cítím se teď celý den víc vitální, dokonce i po práci. A mám dojem, že i díky tomu jsem přežil všechny ty letošní chřipkové epidemie bez potíží. Zlatým hřebem ale bylo, když mi moje lékařka provedla kontrolní vyšetření krve. Všechny hodnoty jsem měl v normě!

■ Co by jste poradil těm, kteří by Vás chtěli následovat?

Kdysi jsem si myslel, že na cvičení prostě nemám čas. Dnes už vím, že je to spíš otázka priorit. Nejpříjemnějším zjištěním a překvapením pro mě bylo, že když si v Giga Gym Fitness necháte poradit, dá se vše zvládnout úplně v pohodě a je to pak opravdová zábava.

Pro zájemce o kurzy hubnutí v GIGA GYM Fitness ještě připojujeme informační telefon: 731 577 250. PR