

SOCHAŘEM SVÉHO TĚLA V GIGA GYM FITNESS

Znáte ve svém okolí někoho, kdo je spokojen se svojí postavou? Snad každý z nás někdy zauvažoval nad nutností změny. Také Jiří Švarc z Krakova se před časem rozhodl něco se svým tělem udělat. Řešení svého problému svěřil do rukou rakovnického GIGA GYM Fitness & Spinning® clubu. A dobře udělal. Nyní je již téměř rok živým důkazem toho, že sny o trvalé změně tvaru těla mohou být velmi reálné. Rozhodli jsme se proto přiblížit vám jeho příběh v malém rozhovoru.

■ **Co vás přimělo k rozhodnutí přijít poprvé do GIGA GYM Fitness a jaký byl váš cíl?**

Měl jsem dlouhodobě problémy s nadváhou. Při výšce 182 cm se moje váha pořád pohybovala hodně přes metrák a dosahovala až 118 kg. Vadilo mi, jak vypadám. O návštěvě GIGA GYM Fitness jsem dlouho uvažoval, ale sám jsem se tam neodvážil. Přemluvila mne až přítelkyně, která už tam delší dobu chodila. Cílem bylo jednoznačně zhubnout.



Jiří Švarc před necelým rokem.

■ **Byl jste předtím zvyklý nějak sportovat?**

Vůbec ne. Osm let předtím jsem nic nedělal. Navíc v Rakovniku pracuji jako kuchař, a tak se například nevyhnu každodennímu ochutnávání jídel. Moje postava a kondice pak podle toho vypadaly.

■ **Jak probíhala první návštěva?**

To bylo 15. března 2004. Vybral jsem si jednoho ze tří osobních trenérů a domluvil si s ním první lekci. Pak už šlo všechno velmi rychle. Po úvodním rozhovoru následovalo elektronické vážení s měřením tělesného tuku a pak podrobné měření na jednotlivých částech těla. Dozvěděl jsem se, kolik mám procent tuku a také kolik mám na sobě kilo tuku. Bylo to 29 kg! Hned po měření jsem šel poprvé cvičit.

■ **Bylo pro vás cvičení obtížné?**

Šlo to celkem v pohodě. První cvičení mě trenér hlavně učil podrobně techniku jednotlivých cviků. Chtěl vždycky vědět, jak a kde cvik cítím, a podle toho mi techniku upravoval nebo dal jiný cvik. Takto mi postupně vytvořil celý cvičební plán tak, aby mi vyhovoval. Nakonec mne seznámil se Spinning® instruktorkou, která následně vedla vytrvalostní část mého programu. Na závěr první návštěvy proběhla konzultace výživy.

■ **Takže jste kombinoval cvičení na fitness přístrojích a Spinning®? To jste pak asi musel cvičit každý den, že?**

Naopak. Mým problémem bylo a stále je, že kvůli pracovnímu vytížení můžu cvičit jeden týden pouze dvakrát a druhý týden čtyřikrát.

Cvičení tak muselo být rozvrženo pouze do těchto několika málo dní.

■ **Jaké byly výsledky?**

Už první měsíc jsem byl velmi překvapený, jak rychle se dostávají úbytky. Za první čtyři týdny jsem například shodil 8 cm v pase, 5 cm přes boky a pokračovalo to dál. Každý další měsíc jsem musel kupovat o číslo menší kalhoty! Tak jsem se dostal za dva a půl měsíce až na 89 kg. Po celou dobu trenér kontroloval měření, aby úbytky byly pouze na úkor tuku a nespalovaly se také svaly.

■ **Jak na změny reagovalo vaše okolí?**

Všichni si toho všimli. Známi mně na ulici nepoznávali a přemýšleli, jestli jsem to vůbec já. Také ale říkali, že to zase rychle naberu zpátky.

■ **Zdá se, že v tom se trochu přepočítali, že?**

To tedy ano. Už to bude skoro rok a váha je stále stejná. Při těch 89 kg jsem se rozhodl změnit cíl cvičení tak, abych už dál nesnižoval váhu, ale vybudoval také nějaké svaly. Tuk ale shazuji dál. Trenér mi mění cviky tak, aby se stále zlepšovaly všechny partie.

■ **Takže vy si nyní doslova tvarujete tělo. Zaznamenal jste ale také nějaké jiné změny?**

Rozhodně se teď cítím méně unavený, mám víc energie a nebolí mně záda. Když jsem dřív jel občas na kole z Rakovníka přes Senec do Krakova, trvalo mi to i hodinu. Když jsem dojel, nebyl jsem pak už schopen něco dělat. Teď není problém stejnou trasu ujet pod 30 minut a pak můžu dál v pohodě dělat normální práci bez únavy. Čekám, že to letos na jaře bude ještě lepší.

■ **Co byste vzkázal lidem, kteří by vás chtěli následovat?**

Nejtěžší je rozhodnout se a začít. Než se trápit různými módními dietami a vyhazovat peníze za pochybné přístroje z teleshoppingů,

je lepší se svěřit do rukou odborníků. To ostatní už není takový problém. Věřte, že vím o čem mluvím.

Pro zájemce o cvičení v GIGA GYM Fitness ještě připojujeme informační telefon: 731 577 250. *-km-*



Jiří Švarc nyní.