

Jak se zbavit velkého břicha, aneb proměna Milana Bárty

Z estetického hlediska je oblast břicha u mužů i žen často velmi problémovou partií. Její zlepšení proto patří vůbec k nejčastějším požadavkům, které klienti v GIGA GYM Fitness zadávají osobním trenérům. Milan Bárta z Rakovníka měl však požadavek mnohem specifitější. Zbavit se svého velkého břicha tak, aby celkově neztratil svojí robustnost a zachoval si svoji svalovou hmotu. Znáte-li alespoň trochu GIGA GYM Fitness, pak asi již tušíte jak to celé dopadlo.

PR: *Co Vás přivedlo na kurz hubnutí do GIGA GYM Fitness?*

Milan Bárta:

K rozhodnutí „shodit břicho“ jsem dospěl loni v srpnu, kdy jsem již skutečně sám pozoroval, jak moje břicho narůstá do větších rozměrů. Za tohoto stavu jsem se obtížněji pohyboval, sebemenší výstup či delší procházka mě značně zadýchávaly, a to přesto, že už 12 let nekouřím.



Milan Bárta před započítím programu se 110 kg a 107,5 cm v pase



Milan Bárta za necelé 2 měsíce o 10,5 kg lehčí a o 11,5 cm v pase užší !!!

Prášky od lékaře na zhubnutí jsem odmítl a raději zvolil jinou cestu. Na internetových stránkách jsem objevil fitness klub GIGA GYM Mgr. Zdeňka Čecha a jeho majitele jsem po následné návštěvě požádal, aby mi zde dopomohli k mému cíli „shodit břicho“ a to pokud možno bez ztráty svalové hmoty, abych nevypadal jako „scvrklý motýl“. ☺

PR: *Jak to pak vše probíhalo?*

Milan Bárta:

Při vstupním měření mi vyšlo, že při 110 kg váhy mám na sobě 33 kg tuku a to ponejvíce v oblasti břicha. Navíc jsem byl upozorněn na pupeční kýlu. O té jsem věděl už 5 let, ale neřešil jsem to. Bylo mi řečeno, že kvůli tomu budeme muset dělat techniku cvičení speciálním způsobem, kdy dochází k bezpečné kontrole nitrobřišního tlaku a bylo mi doporučeno, abych kýlu konzultoval s chirurgem. Rovnou první den jsme se pustili do cvičení.

PR: *Jak na Vás působily netradiční cviky použité na ovlivnění břicha?*

Milan Bárta:

Zpočátku mi připadaly neobvyklé až divné. Měl jsem pocit, že tudy cesta nepovede. Opak byl však pravdou. Břicho mizelo před očima a úbytek tukové tkáně byl zde oproti ostatním partiím až osminásobný!



Milan Bárta
nyní bez
svého
velkého
břicha

PR: *Takže výsledek naplnil Vaše zadání shodit především břicho?*

Milan Bárta:

Dokonale! Už za necelé 2 měsíce jsem měl o 10,5 kg méně a pas užší o 11,5 cm! Úbytek tuku byl, jak jsem již říkal, především z oblasti břicha. Tedy přesně jak jsem chtěl. Původní šatník, zejména kalhoty, jsem kompletně vyházet do popelnice a nakoupil nové, podstatně užší. S výsledky programu jsem nad míru spokojen, ani jsem to za tak krátkou dobu neočekával. Jsem velice rád, že tým GIGA GYM Fitness plně vyslyšel moje přání a výsledek se dostavil. Navíc změna těla nejenže vydržela i další měsíce, ale ještě pokročila dále k lepšímu. Ze 110 kg na konci srpna vážím i po Vánocích současných 94 kg.

PR: *Neztratil jste s úbytkem váhy i sílu, nebo kondici?*

Milan Bárta:

Naopak se nyní cítím skvěle, schody беру po dvou, nezadýchávám se, rád chodím pěšky na procházky.

PR: *A jak cvičební program přečkala Vaše pupeční kýla?*

Milan Bárta:

Absolutně bez problémů. Přesto jsem ale dal na doporučení a budu ji řešit chirurgicky. Již mám termín.

PR: *Zdá se tedy, že Vaše proměna se nad míru podařila... Jste tedy s výsledkem spokojen?*

Milan Bárta:

Určitě. Musím zdůraznit, že finanční částka vynaložená na „shození břicha“ v GIGA GYM Fitness je vzhledem k výborným výsledkům zanedbatelná. Doporučuji všem, kteří mají problémy s nadváhou, aby využili služeb a super jednání v GIGA GYM. Na vlastním těle jsem se zcela přesvědčil, že shodit 10 – 15 kg váhy není problém.

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

