

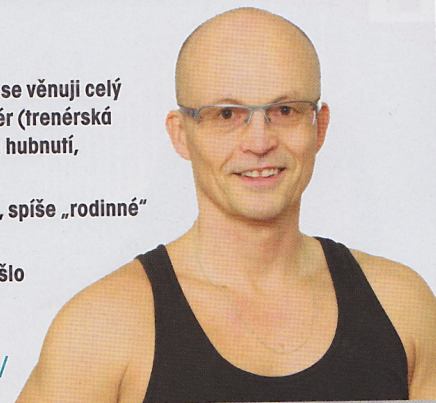
## Můj příběh

Jmenuji se Jiří Hladík, je mi 53 let, fitness a sportu se věnuji celý život. Jsem instruktor fitness a osobní fitness trenér (trenérská škola Pavla Provázka Ronnie.cz a specializuji se na hubnutí, formování a zpevňování postavy žen.

V září 2011 jsem založil GYM Ladies Studio - menší, spíše „rodinné“ fitness pouze pro ženy.

Mým speciálně upraveným tréninkem pro ženy prošlo již více než 250 žen všech věkových kategorií s úžasnými výsledky.

Odkaz: <http://www.gymis.cz/vysledky-klientek/>



## PROČ fitness pouze pro ženy a pouze s osobním trenérem?

Mým jednoznačným cílem bylo odlišit se od stávajících posiloven. Proto je v mém fitness možné cvičení pouze s trenérem – dohlédnu na správné provedení cviků a jsem s klientkou po celých 60 minut cvičení. Cvičení probíhá sólo nebo v malé skupině 2–6 žen, přitom je celé cvičení pod mým dohledem a citlivě přizpůsobuji cvičení potřebám klientek.

*Dopředu ukazují, co a jak se bude cvičit a zaměření vybraných speciálních cviků je převážně na problematické partie žen – zpevňují se boky, hýždě, břicho, stehna, ruce a v neposlední řadě se důkladně procvičují záda. Tím je zajištěn komplexní trénink s maximální podporou svalů při procesu hubnutí. Samozřejmostí je důkladné protažení před i po cvičení. Tím ženám pomáhám udělat maximum pro jejich proměnu těla a možná i duše. Zároveň pomáhám ženám s úpravou stravy – většinou je to dlouhodobý proces, který řešíme společně průběžně tak, aby maximálně vyhovoval hlavně vám – ženám. Osobní lidský přístup – ukázat, vysvětlit, pomoci – to jsou atributy, které mi vždy chyběly v posilovnách. Hlavně ženy se tak určitě v posilovnách necítí ve své kůži, neví jak správně cvičit, pomoc je malá nebo žádná. Při návštěvách posiloven jsem si toho vždy všiml a dokonce i v zahraničí. Pracoval jsem tři roky v Irsku a tam jsem se definitivně rozhodl, že už tomu nebudu jen pasivně přihlížet. Uzrála ve mně myšlenka založit konečně fitko, kde se budou ženy cítit dobře.*

V současné době se v mém fitku střídá měsíčně okolo 70 žen všech věkových kategorií (17–72 let). Tyto ženy se rozhodly udělat ten rozhodný krok ke změně.

## Moje začátky

Po mém návratu z Irsku jsem byl plně rozhodnut založit fitko speciálně pro ženy. Takové, aby se v něm cítily příjemně, byly v pohodě, bez zvědavých pohledů nás mužů... Ještě v Irsku jsem pročítal spousty blogů, článků, recenzí, komentářů žen na téma cvičení v posilovně, jak konečně zhubnout, kam chodit cvičit apod. Jako červená nit se táhla zásadní, kategoričká věta: „Nechci cvičit v klasickém fitku s chlapama, kde na mě všichni koukají“. No a pak některé další – ne velké fitko, neznalost strojů, nevím jak cvičit... Prostě se v tom ženy totálně ztrácely a evidentně si neví rady. Pak už to pro mě z tohoto pohledu bylo „jednoduché“. Udělal jsem fitko přímo ženám „na míru“. A doufal, že jsem se trefil. Vyšlo to – začal jsem malinkým fitečkem, kam se vlezlo jen pár žen. Vše klapalo, ženy byly spokojené a proto jsem se po dvou letech rozhodl se přestěhovat do trochu většího (ale ne velkého) prostoru. Měl jsem trochu obavy, jestli to kouzlo rodinného, domácího prostředí malého fitečka se zvětšením prostoru nevytratí, ale vyšlo to! Ženám se i nové fitness líbí, jsou (alespoň to říkají) spokojené a výsledky jsou také kvalitnější. Větším fitkem jsem konečně mohl naplno zapojit všechny tréninkové metody, které jsem chtěl dát do cvičení. Nyní konečně v plném rozsahu můžeme cvičit intervalový trénink, kruhový trénink, naplno zapojit spalování na strojích apod.

## Současnost

V mém novém fitness spojuji v současné době intervalový trénink, kruhový trénink a aerobní

(spalovací) trénink. Pracujeme hodně s vlastní vahou těla, s balančními pomůckami a lehkými vahami. Snažím se o to, aby se mé klientky i po náročném tréninku cítily dobře, aby se jim v mém fitku líbilo a odcházely sice unavené, ale s úsměvem. Na dobré náladě při cvičení si zakládám, a i když některá klientka přichází s problémy a starostmi denního života – vždy docílím toho, aby se při cvičení uvolnila, zapomněla na starosti a vyloudím i ten úsměv na její tváři. V mém fitku musí být ženy v pohodě. Provozují i masáže – spolupracuji s mladou, velmi dobrou masérkou sl. Kateřinou BULKOVOU, DIS. Provozujeme klasické, sportovní masáže, Hawaii Lomi-Lomi, lávové kamena (Hot Stones) a výborné ruční lymfatické masáže.

Odkaz na masáže zde:

<http://www.gymis.cz/masaze/>

Od září 2015 jsem po téměř ročním rozhodování začal spolupracovat s firmou Royal Day, která se zabývá výživou (Cambridge Weight Plan). Nabízí řadu flexibilních programů pro kontrolu váhy – jedná se o rychlý, bezpečný, klinicky testovaný a nutričně vyvážený výživový program. Společně s její výživovou poradkyní Jiřinou HŘÍBALOVOU, tel.: 604415278 (pobočka Olomouc, Šantova 4) jsme rozjeli speciální hubnoucí program, založený na kvalitním pohybu – zpevnění těla v mém fitness a krátkodobém (max. 3 měsíce) podávání výživových produktů Cambridge Diet. Zároveň jsou klientky každý týden přeměřovány na přístroji InBody 230, kde

získáváme velmi podrobné informace o procesech v těle klientek (váha, svaly, tuky, voda v těle, viscerální tuk, doporučený příjem kalorií apod.)

Odkaz na J. Hříbalovou: <https://www.facebook.com/cambridgevrne/photos/a.718372118242537.1073741836.504080469671704/718373714909044/?type=1&theater>

Díky kvalitnímu tréninku a dohledu výživové poradkyně máme vše pod kontrolou a výsledky jsou úžasně. V programu v současné době máme 6 klientek (23–72 let) a zhubly 7–15 kg čistého tuku během 2–3 měsíců! Navíc díky cvičení jsou zpevněné, nenastává známý jo-jo efekt a hlavně jsou spokojené. Jediný problém, který s nimi řešíme je, že chtějí takto rychle hubnout dál a mračí se na nás, když jim to již dál nechceme umožnit a vracíme je do normální stravy. Jsme já i výživová poradkyně stejného názoru, že by tento způsob hubnutí měl být krátkodobý, max. 3 měsíce a následně by se klientky měly vracet ke klasické zdravé výživě.

Odkaz: <http://tvojepromena.cz/akce-tvoje-promena-2/>

<http://tvojepromena.cz/akce-tvoje-promena-2/>

Od února 2015 se do fitka zapojí i můj syn Jan Hladík a věřím, že postupně s přibývajícím zkušenostmi naváže na směr, který tomu dávám a že ho ženy přijmou v pohodě. Splní se mi můj dávný sen, pracovat společně se svým synem a moc se na to těším.

V současnosti provozují:

[www.gymis.cz](http://www.gymis.cz)

[www.tvojepromena.cz](http://www.tvojepromena.cz)

<https://www.facebook.com/pages/GYM-Ladies-Studio-Olomouc/164489483617777?ref=bookmarks>

Kontakt: <http://www.gymis.cz/kontakt/>

Reference: <http://www.gymis.cz/hodnoceni-klientek/>

(PR)

