

„Jsem ranní ptáče, vstát v půl sedmé mi nedělá problém a klienti se jednohlasně shodují, že jim ranní procházka příjemná celý den.“ Pokud je opravdu velmi špatné počasí, mohou ráno doma využít rotoped, a pokud ho doma mají, tak běhací pás nebo bazén.

Večerní fáze

Když se Hanka pustí do práce s klientem, ví, jaký je jeho zdravotní stav. „Nikdy nesupluji péči doktorů nebo fyzioterapeutů. Vždy se ale snažím dát do pořádku hluboké zádové svalstvo, odstranit svalové dysbalance nebo jim předcházet. Také klienta učím znát jeho tělo a nenechám ho udělat třeba jen 10krát leh sed samotného, dokud si nejsem jistá, že ví, v jaké má být poloze, ví, jak má dýchat a na co by se měl soustředit. Klient musí poznat svoje tělo a pak s ním může pracovat libovolně dlouho poté, co já ho nebudu mít v péči. Mí klienti časem pochopí, jak které cviky provádět, aby byly efektivní a zdravotně prospěšné. Pak klidně mohou jít cvičit do hodiny aerobiku a posilování, kde se o ně lektor prakticky nestará, a neublíží si.

A to je základem, který



Nesnášíte skupinové cvičení?
Najděte si trenéra do domu.

by měl mít každý,” říká Hanka. Klientka časem formuje nejen takzvané problematické partie, ale rozvíjí i celkovou kondici, ohebnost a obratnost. Péče o maminky po porodu pak vychází ze známých metodických pokynů. Materiálů, kterých lze využít, je dnes nepřeberně. Základní zásady pohybového poporodního režimu najdete prakticky v každé čekárně gynekologa,” dodává Hanka.

Nebojte se jídla

Ačkoli se to možná neshoduje se všemi odbornými názory, Hanka se maximálně snaží nestresovat klienty drastickou změnou jídelníčku. Metoda je jednoduchá – postupná změna. „Samozřejmě si udělám obrázek o tom, jaký stravovací režim klient má. Prvním krokem je většinou zmenšení porcí a zpravidelnění stravovacího režimu. Pak třeba jídlo jen přeskupujeme. Například konzumaci ovoce přesunu z večerních hodin na dopoledne, pak některé potraviny nahradím jinými a tak dále. A za několik týdnů nebo měsíců klient zjistí, že má zcela nový zdravý stravovací režim a přechod na něj téměř nepostřehl,” říká Hanka.

Krise

Nikdo není dokonalý, a tak se i zodpovědní a pilní klienti dostávají do krize. „Většinou to nastává tak po třetině programu, který jsme naplánovali. Dodržovat vše, co si společně

stanovíme, je náročné, a někdy se musí déle, než je snesitelné, čekat na první výsledky úsilí,” říká Hanka. V momentě krize se ukazují výhody individuální péče. Trenér musí klienta podpořit, ukázat mu, že mu důvěřuje a věří v pozitivní obrát, musí ho umět uklidnit a dále motivovat. Tato práce (nutná během celého procesu) je v době krize ale obzvláště potřebná. Většina klientů krizi překoná. Krátce poté většinou nastává zlom – zlepšení, viditelné výsledky. Proměna se navíc netýká jen svalového korzetu a tukové tkáně. Většina žen se začne cítit lépe, jsou sebevědomější, kupují si nové věci a více o sebe pečují.

Domácí posilovnu nepotřebujete

Pokud byste potkali Hanku na cestě za klientem v jedné z nekonečně mnoha stojících automobilových kolon v Praze, najdete u ní v autě posilovací gumičky, overbaly, činky. To je vše (plus vaše tělo), s čím Hanka pracuje. Chcete-li tedy využít služeb domácího trenéra, nemusíte doma mít vybavenou posilovnu. „Mnoho lidí už doma má víceúčelové stroje na posilování. Pokud nejsou z televizní reklamy, jsou kvalitní. Já je ale moc nevyužívám,” říká Hanka. Na to, abyste se před hodinou rozešli, stačí rotoped, běhátko nebo třeba bazén. Po pomalém strečinku pracujete jen s vlastním tělem a pomůckami, které Hanka přinese. „Naštěstí je dnes vybavenost domácností výrazně lepší než před patnácti lety, kdy jsem začínala. I prostoru je obvykle víc, takže máme vyhrazené místo, kde cvičíme a nemusíme v obýváku posunovat těžký nábytek. Ale když je třeba, proč ne,” usmívá se Hanka.

Trenér - psycholog

Je přirozeným sklonem klientů svěřovat trenérovi více záležitostí