

Jarní tuková obleva 2016!

Co je to?

Je to projekt, který má pod palcem SRTG Kladno společně s BoostUp Academy. Jeho cílem je po dobu tří měsíců vést skupinu lidí, kteří by chtěli snížit procento tuku ve svém těle a zlepšit svou tělesnou kondici. Společně s vámi na sobě zamakají i vaši dva trenéři, kteří se Jarní tukové oblevy taky zúčastní – máš jedinečnou možnost jím to nandat ☺

Kolik musím zaplatit za účast?

Nic. Neplatíš nám žádné poplatky ani za jídelníček, tréninkový plán, ani žádné vstupní poplatky. Jediné finanční zatížení soutěžících bude platba za vstup na indoor trénink SRTG Kladno, který činí 50 Kč.

Do kdy a kam se můžu přihlásit?

Přihlásit se můžeš do 6. 3. 2016 a to tak, že nám napišeš do zprávy na facebook něco o sobě. Chtěli bychom vědět, jaké máš zkušenosti s cvičením, něco o Tvých zájmech a o tom, co Tě baví a motivuje. K tomu bychom rádi věděli, jak vypadáš (pokud Tě neznáme z našich tréninků), proto bychom potřebovali fotografii celé postavy (v oblečení nebo bez – to je na Tobě ☺). Dále je potřeba, abys sdílel/a plakát s informacemi u sebe na facebooku a označil/a stránku BoostUp Academy jako To se mi líbí. Tam pak budou zveřejňovány veškeré další informace.

Kdo bude do této oblevy vybrán?

Vybereme skupinku lidí do 10. 3. 2016 a pro tu pak bude vytvořena tajná skupina, ve které budeme společně komunikovat. Vybrání mohou být ti, kterým je více než 18 let a mají možnost dojíždět do Kladna 3x týdně na trénink SRTG Kladno do Mystery Gym. Další podmínkou je, že se nemůžeš zároveň účastnit nějakého dalšího hubnouceho nebo transformačního projektu, nemůžeš být pod dohledem jiného trenéra nebo výživového poradce a neměl/a bys mít více než 1 další trénink v týdnu. Potřebujeme jedince, kteří nebudou dostávat informace od více různých lidí zároveň a kteří budou moct následovat našemu stravovacímu i cvičebnímu plánu. Není také vhodné, aby do naší tukové oblevy byl vybrán jedinec, který má i tak 3 tréninky týdně v rámci nějakého svého sportu. Chceme, aby naše skupinka lidí cvičila 4 krát týdně.

Kdy obleva začíná a kdy končí?

Naše obleva začíná s jarem, tedy 21. 3. 2016. Do té doby už každý vybraný bude vědět, co se s ním bude dít – bude mít upravený stravovací plán a bude vědět, co má cvičit doma. To vše se bude vyladovat od 10. do 20.3. Celková doba oblevy je stanovena na 3 měsíce a tedy končí 21. 6. 2016.

A co potom?

Po skončení oblevy vyhodnotíme vítěze na základě fotografií před a po + údajů z měření. Hodnotit nebudeme my, ale vy – sledující, přátele, známí a ostatní cvičenci SRTG Kladno. Vítěz získá startovné na závod Spartan Race podle přání (Sprint, Super nebo Beast) a výživovou suplementaci (Lion

Nutrition, ATP nutrition, Mega Pro) v hodnotě 1500 Kč. Ostatní zúčastnění od nás také dostanou výživové doplňky a všichni si s sebou odnesou následující stravovací a cvičební plán. Tedy, ani po oblevě to nekončí. Práce na sobě není otázkou 3 měsíců – to je pouze start a nalezení správného směru ☺

Jak se bude pokrok sledovat?

Všichni vybraní podstoupí měření InBody, abychom přesněji určili jejich tělesnou diagnostiku – tuk, svaly, voda. Pro kontrolu také budou měření pomocí kaliperačních kleštíček, které také určují procento tělesného tuku. Dalším ukazatelem budou kilogramy, centimetry a srovnávací fotografie.

Jak často se bude progres monitorovat?

Pomocí přístroje InBody budou výsledky měřeny 2x – na začátku a na konci oblevy. Centimetry, kaliperace a srovnávací fotografie nám budou ukazovat progres jednou za měsíc.

S čím musím počítat, když se chci oblevy zúčastnit?

Samozřejmě s dodržováním stravovacího plánu a cvičebního plánu. Znamená to, že budeš následovat nějaké stravovací principy a pravidla, které Ti sdělíme. Tvá účast na indoor trénincích SRTG Kladno musí být pravidelná – tj. 3x týdně. Samozřejmě chápeme, že někdy to okolnosti prostě nedovolí, a tedy jsme stanovili limit tří absencí v měsíci. Samozřejmě se na všem lze domluvit, ale očekáváme od Tebe vstřícnost a komunikaci. Za zmeškané tréninky pak dostaneš sestavený trénink na doma. Dále očekáváme, že budeš dodržovat částečnou nebo úplnou abstinenci po dobu trvání tukové oblevy, tedy 3 měsíce. Ohledně toho musí být opět vše o domluvě a podle určitých pravidel. Poslední podmínkou jsou pravidelné reporty z procesu – stravování a cvičení.

Co když nedokážu sledovat jídelníček jídlo po jídle?

To málokdo. Jde o to, aby ses naučil/a základní principy správného stravování a podle toho se řídil/a. Pro nás bude důležité, že s námi budeš komunikovat a my budeme vědět o prohřešcích, chutích na sladké nebo případně co Ti ve stravovacím plánu nevyhovuje. Je důležité, aby ses cítil/a spokojený/á, proto je potřeba vše monitorovat a stravování Ti přizpůsobovat. Proto se to jmenuje jídelníček na tělo, ne? ☺

Zdravě jíst je drahé, budu na to mít?

Ano. Správně jíst lze draze i levně. Navíc, Tvé tělo je jediná věc, kterou za celý život nemůžeš vyměnit, opravit nebo prodat a koupit novou. Proto bys měl přehodnotit své priority, do čeho investuješ peněz více na úkor dobrého zacházení se svým tělem i zdravím. Náš vzhled už je jen ukazatelem toho, jak na tom doopravdy jsme.

Je možné během těchto tří měsíců z oblevy odstoupit?

Ano, bez jakékoli sankce může zúčastněný kdykoli tento projekt opustit. Ovšem také může být diskvalifikován v případě porušení pravidel a podmínek.

