

ŠTÍHLOU POSTAVU si udržují sportem

PRO ZPĚVAČKU OLGU LOUNOVOU, HEREČKU IVANU JIREŠOVOU A MODELKU A MODERÁTOŘKU IVETU VÍTOVOU SE SPORT STAL SOUČÁSTÍ ŽIVOTA. NECHTE SE INSPIROVAT JEJICH ZKUŠENOSTMI A ZKUSTE TO S NIMI.

BIKRAMJÓGA
Ivana Jirešová
herečka
Věk: 38
Váha: 54 kg

Tak krásně štíhlé a vyrýsované svaly, jaké jsme viděli na Ivaně Jirešové, jsou snem snad každé ženy. Jak se k nim dopracovat? Podle Ivany prý stačí deset let pravidelného jogínského cvičení! Ale hezky od začátku. Známa herečka měla slušný pohybový základ už v dětství, kdy chodila do sportovní třídy. Velmi dobře skákala do dálky a rozuměla si s atletikou. „S maminkou jsme také hrávaly volejbal a jezdily lyžovat. Všechno ostatní čas mi tehdy zabíral dramatik,“ vzpomíná Ivana na svou sportovní minulost. „K józe

jsem se dostala před lety, kdy jsem pracovala jako redaktorka. Kvůli článku jsem si šla vyzkoušet powerjógu. Hned první lekce mě absolutně dostala. Dokonce až tak, že jsem se rozbřečela a vůbec jsem nechápala proč. Dřív jsem chodila do posilovny a cvičila aerobik, ale už po prvních lekcích jógy se mi začaly uvolňovat všechny svaly, a to i ty hloubkové. Od té doby se soustředím na její cvičení. Samozřejmě je třeba doplnit ji nějakým aerobním pohybem, takže chodím běhat.“ Ivana cvičí jógu už deset let, z toho tři roky se věnuje bikramjóze. „Když jsem ji vyzkoušela poprvé, lekla jsem se. Měla jsem pocit, že vůbec nemůžu dýchat. Tehdy jsem na ni ale ještě nebyla připravená, a to ani fyzicky, ani psychicky,“ směje se herečka, která dnes

chodí na bikramjógu, když jí to pracovní povinnosti dovolí, dvakrát až třikrát týdně. „Momentálně je pro mě nejtěžší ásanou trianagl neboli trikona ášana. Je totiž hodně těžké udržet pevnou nohu na kluzké mokré podlaze. Právě v tu chvíli ale zapojujete hloubkové svaly. Nejoblíbenější je pro mě šávásana, což je relaxační ášana po tréninku, kdy už ležíte na zemi,“ přiznává Ivana, která k józe vede i svou dceru. „V prosinci jí bude deset, takže nyní už může cvičit prvních dvacet minut vestoje, pak má pauzu v župánku a dalších třicet minut dělá ásany na zemi. Sofie se mnou cvičí už odmalička. Chodily jsme na jógové cvičení pro maminky s miminky a cvičení jsem nevynechala vlastně ani v těhotenství.“

Foto: Ivy Poláková, ateliér: Studio Atak (www.atakstudio.cz), make-up: Lucie Janků a Michaela Ohemová, styling: Ruth, produkce: Halina Šebestáková. Děkujeme za půjčení oblečení Kari Traa pro Ivanu Jirešovou a Hervis Sports za půjčení boxerských rukavic pro Olgu Lounovou.

„S JÓGOU JSEM SE SEZNÁMILA COBY REDAKTOŘKA, KDYŽ JSEM O NÍ MĚLA NAPSAT ČLÁNEK. HNED PRVNÍ LEKCE MĚ NAPROSTO DOSTALA, AŽ TAK, ŽE JSEM SE ROZBREČELA A VŮBEC NECHÁPALA PROČ.“





„UŽ PO PÁR MINUTÁCH TRÉNINKU ZE MĚ LIJE POT A NEMÁM ČAS NA ŠPATNÉ MYŠLENKY.“

THAJSKÝ BOX *Olga Lounová*

Herečka a zpěvačka
věk: 33 let
váha: 57 kg

Olga je sportovkyní tělem i duší téměř celý svůj život. „V patnácti letech jsem začala kupovat časopisy o zdravé stravě a fitness. Cvičila jsem průběžně, ale akrobacii a sporty, které teď dělám, jsem objevila až později. A také jsem zjistila, že to může být opravdu zábava a vášeň,“ říká Olga, která momentálně dělá hned několik věcí – tančí pole dance a twerk, občas zajde do posilovny, na běhací pás nebo na crossfit. Také se ráda potápí a už několik let jezdí rallye. Její vášní je však thajský box. „Dlouho jsem slýchala, že thajský box je ten nejlepší kondiční trénink. Když jsem potkala svého trenéra, rozhodla jsem se, že do toho půjdu, protože na koncertech potřebuji výbornou kondici. Baví mě, jaká je to dřina. Vždycky se u toho skvěle odreaguji, protože už po pár minutách ze mě lije pot a nemám čas na špatné myšlenky,“ vysvětluje Olga. Když ji čeká náročné turné, trénuje i třikrát týdně. Během intenzivního soustředění ale maká každý den. „Naposledy jsem byla v březnu s Petrem Macháčkem a Danem Landou v Thajsku. Petr tam jezdí s celou svou reprezentací, tak jsem se rozhodla, že se k nim připojím.“ Olga má individuální tréninky

a nejrady má takzvané lapování, které se dělá s trenérem. Do ringu ani do soubojů nechodí. Olga se o sportu také ráda baví – i proto si v dubnu založila na Facebooku stránku Výzva pro holky, která už má slušnou fanouškovskou základnu. „Baví mě ostatní motivovat a také sledovat výsledky, kterých lze dosáhnout. Přesvědčila jsem se o tom, že všechno máme v hlavě, a to i svou postavu – jakou si ji uděláme, takovou ji máme. Samozřejmě si těžko prodloužíme nohy, ale štíhlá postava není zase taková dřina. Když se budeme cpát koblihami, bude z nás kobliha, což ale samozřejmě neznamená, že si občas koblihu nemůžeme dát.“ A jaké je její doporučení pro ostatní ženy? „Nelepší je nechat se motivovat ostatními. Nebát se a vyrazit na nějaké skupinové cvičení. Zjistíte, že tam chodí silnější, menší, štíhlejší, starší, prostě různé typy žen. Všechny jsou ale krásné díky své snaze něco dělat. Neznám lepší motivaci k tomu, přijít příště znovu, než když vidíte tu radost v jejich očích po pár minutách pohybu. Pokud se vám ale prostředí nezdá, zajděte jinam. Nebo si na YouTube najdete cvičení, které vám bude vyhovovat. Dá se tam toho najít tolik. I my s Výzvou pro holky natáčíme krátká videa pro ty, které si nemůžou dovolit platit hodiny nebo se z časových důvodů nedostanou mimo domov. Každý si tam najde své, ať už začátečnice, nebo ženy, které jsou již zvyklé cvičit.“

„ODMALIČKA JSEM ZKOUŠELA RŮZNÉ DRUHY SPORTŮ, ALE U NIČEHO JSEM DLOUHO NEZŮSTALA. NAKONEC JSEM SI ZAMILOVALA BRUSLENÍ, KTERÉ SI TEĎ UŽÍVÁM PŘI JÍZDĚ S DCEROU SPÍCÍ V KOČÁRKU.“

IN-LINE BRUSLENÍ *Iveta Vítová*

Moderátorka a Česká Miss 2009
Věk: 31 let
Váha: 58 kg

Iveta přednedávnm vzbudila pozornost tím, že se jí podařilo dostat se do formy jen chvíli po porodu. „Trvalo to asi čtyři měsíce. Během těhotenství jsem přibrala osmáct kilo. Devět jich ale zůstalo v porodnici a zbytek odešel s kojením a běháním kolem Anetky.“ Návrat na televizní obrazovku zatím neplánuje, ale práci v modelingu se nevyhýbá. „Naopak jsem za to hrozně ráda, protože se vždycky na chvíli vrátím mezi lidi.“ Na první pohled se zdá, že Iveta svou postavu neřeší. „Pravda je, že stejně jako ostatním ženám se mi pořád něco nelíbí. Vždy je co vylepšovat a lze pracovat na tom, aby postava byla hezčí. Jednu dobu mi i v agentuře říkali, že bych měla zhubnout, měla jsem prý velká prsa a velký zadek. Vzpomínám

si, že jsem to tehdy obřečela,“ říká Česká Miss z roku 2009. Iveta přiznává, že je sportovní antitalent, přesto si ke sportu cestu našla: „V dětství jsem chodila do tanečních kroužků, v dospělosti jsem pak zkoušela aerobik i posilovnu. Vždycky mi to ale vydrželo tak půl roku.“ Nakonec si zamilovala nikoli studiové lekce, ani fitness centrum, ale pohyb na bruslích. „To mě nadchlo. Nejsem ale ten typ, který se rád vozí někde po okruhu – baví mě in-line dráhy. Samotné bruslení beru jako skvělou relaxaci. Mám ráda ten pocit, když se projedu po okolí.“ Její oblíbenou stezkou je podolská in-line trasa. „Je přiměřeně dlouhá, je to tam hezké a líbí se mi, že i občerstvení je vždycky nablízku. Dřív jsem chodila na brusle s kamarádkou a občas s manželem. Teď chodím jezdit s dcerou, kterou mám v kočárku. Vždycky to celé prospí, protože se jí líbí, že jsme neustále v pohybu.“

