

EKSKLUZIVNO

KUĆANICA GABI SKINULA JE SUVIŠNE KILOGRAME UPRAVO ZAHVALJUJUĆI BOOTCAMP FITNESSU



8.

# VOJNIČKIM DRILOM DO SAVRŠENE FORME

DAJ MI 100 TRBUŠNJAKA! DAJ MI 100 SKLEKOVA U BLATU! TRČI, TRČI, TRČI! - SAMO SU NEKE OD OKRUTNIH KOMANDI KOJE JE KUĆANICA GABI ČULA OD SVOG TRENERA, EX MARINCA, NA SVOM PRVOM SATU BOOTCAMP FITNESSA. No još puno prije Gabi mnoge su se članice (Katie Holmes i Madonna) ove elitne fitness skupine dobro oznojile kako bi imale savršeno tijelo. Set "Kućanica" ovih se dana preselio na naše zelene površine. Ako na Jarunu, Bundeku ili u Maksimiru vidite skupinu žena koje ozbiljno treniraju, znajte da je u tijeku sat Bootcamp fitnessa koji stručno vodi trener Dragan Šurlan. - Ljudi najčešće imaju pogrešne pretpostavke o vježbanju. Misle da mogu smršavjeti jedino ako se izgladnjuju dijetama ili iscrpljuju vježbanjem. Naravno da s takvim razmišljanjem lako odustaju. Tko bi bio motiviran gubiti kilograme ili učvrstiti tijelo ako je to mučenje? Fitness Bootcamp, onako kako ga ja vodim, nešto je sasvim drugo. Ja uistinu volim vidjeti napredak svojih klijenata. Radujem se svakom njihovom koraku u zbližavanju s vlastitim tijelom, a kako sam dosta dugo radio kao psiholog, znam kako motivirati klijente da zaista i ostanu u tome - kaže 36-godišnji Dragan, koji mjesto treninga dogovara ovisno o tome gdje stanujete. Iako je Bootcamp kao trening došao iz profesionalne američke vojske, na treningu se nitko na vas neće derati niti će vas tjerati da



BOOTCAMP (NAZIV ZA TRENING KOJI SU NAKON REGRUTACIJE PROLAZILI AMERIČKI MARINCI) JE STIGAO U HRVATSKU! NARAVNO, OVAJ NAŠ BOOTCAMP, KOJI JE IZ AMERIKE 'DONIO' TRENER DRAGAN ŠURLAN, ODVIJA SE NA JARUNU, BUNDEKU ILI U MAKSIMIRU, NEUSPOREDIVO JE LAKŠI I UGODNIJI. ZNAČI, NEĆETE SKAKATI PREKO KAMIONSKIH GUMA NITI TRPJETI MALTRETIRANJE ZAPOVJEDNIKA, ALI ĆETE IPAK JAKO BRZO SMRŠAVJETI (WWW.POTICAJ.NET)



napravite nešto što ne možete. Radit ćete intenzivne vježbe kako biste testirali realnu kondiciju svog tijela i pritom ćete dobivati ohrabrujuće i motivirajuće upute trenera. Rezultat: gubite suvišne kilograme brže nego u teretani, jačate tijelo i razvijate super kondiciju. Osim toga, metabolizam će vam mnogo efikasnije raditi, ojačat će vam imunitet i osjećat ćete se mnogo bolje u svom tijelu. Nakon nekoliko mjeseci Fitness Bootcampa polaznici znaju što i koliko trebaju jesti i vježbati kako bi svoju dobru formu trajno održali.

Pa, kako izgleda jedan Fitness Bootcamp trening? U prirodi smo. Počinjemo s vježbama disanja i blagim zagrijavanjem i istezanjem tijela. Slijedi niz raznolikih vježbi tipa kickboxinga, čučnjeva, iskoraka, oblikovanja trbušnih mišića, core-treninga. Ritam i intenzitet vježbi se konstantno mijenja. Cijelo tijelo je aktivirano, motivirani smo na stalno testiranje svojih granica. Između vježbi se odmaramo i istežemo u blagim yoga pozicijama. Završavamo laganim trčanjem i opuštanjem uz vođenu vizualizaciju. Nakon treninga se dobivaju upute vezane uz prehranu i samostalno vježbanje, kaže Dragan Šurlan, prvi trener Bootcampa u Hrvatskoj, koji za trajno usvajanje i primjenjivanje zdravih navika preporučuje osam tjedana programa Bootcampa. ■

DRAGAN ŠURLAN ZAVRŠIO JE PSIHLOGIJU NA MCNEESE UNIVERSITYJU, A UJEDNO JE I RADIO U LOSANĐELESKOM VODEĆEM FITNESS CENTRU (24 HOUR FITNESS) KAO OSOBNI TRENER