**Podciągam się nawet na drążku**

**Białostoczanka Monika Winiarska została laureatką konkursu „Kobieca transformacja na Lato”, ogłoszonego przez portal obcasypodlasia.pl. Przez dwa miesiące specjaliści z dziedziny medycyny estetycznej, brafittingu, styliści i fryzjerzy pracowali nad jej wizerunkiem. Najwięcej czasu spędziła jednak w białostockim Klubie Mrs. Sporty.**

Stawiała się tam na regularne treningi. Ćwiczyła trzy razy w tygodniu po 30 min. Na początku wydawało jej się nawet, że to za mało.-

Chciałam wykorzystać okazję na maxa . Uważałam, że powinnam ćwiczyć codziennie, wtedy będzie efekt „wow” – śmieje się. – Ale trenerka zastopowała mój nadmierny entuzjazm: „Trzy razu w tygodniu wystarczy” - powiedziała. I miała rację. Po pierwszym treningu pot lał się ze mnie ciurkiem.

Kiedy przyszła do klubu była raczej sceptyczna. Obok ćwiczyły akurat starsze panie. Otrzymała podobny zestaw ćwiczeń. Wydawały jej się zbyt łatwe. Po pół godzinie okazało się jednak jak wiele kosztowały ją wysiłku i przekonała się w jak znakomitej formie są klubowiczki. Miała też obawy, że tzw. trening interwałowy będzie nudny - na okrągło te same maszyny.

- Przy każdej spędza się niecałą minutę, ale ćwiczenia pomiędzy kolejnymi stacjami to był istny popis inwencji i profesjonalizmu trenerek. Zero rutyny – mówi. – Także praca z indywidualnym trenerem jeden na jeden to sprawa nie do przecenienia. Chodzi np. o takie detale jak ustawienie ręki – wyżej czy niżej robi różnicę. Trenerka poprawiła pozycję i od razu czułam jak mięśnie zaczynają pracować. Proste ćwiczenia wykonywane z precyzją uruchamiały te partie, które powinny. Mogę się przyznać, że dopiero teraz nauczyłam się prawidłowo wykonywać przysiady!

Monika Winiarska nie jest zupełnym nowicjuszem w świecie sportu. Trenowała wcześniej koszykówkę, biegała, zawsze lubiła aktywność fizyczną. W ostatnim czasie z powodów zdrowotnych bardzo schudła. Kiedy więc okazało się, że w ramach projektu może przez dwa miesiące bezpłatnie korzystać z klubu fitness, ustaliły z trenerką cele: wzmocnić mięśnie, głównie ramion i poprawić wygląd skóry.

- Ale tak naprawdę chciałam po prostu odzyskać siłę, której brakowało mi nawet na codzienne czynności, mieć znowu poczucie, że jestem silna – opowiada. – I się udało. Pracuję, ogarniam dom, podróżuję. Podciągam się nawet na drążku, a wcześniej nie dawałam rady. Nauczyłam się jak prawidłowo ćwiczyć i weszło mi to w nawyk. Kiedy teraz schylam się po siatkę z zakupami, wiem jak to robić, żeby kręgosłup był bezpieczny. Mam pod blokiem siłownię pod chmurką, chodzę na nią w wolniej chwili. Nauczyłam się też tego, że trzeba o siebie zawalczyć, o czas dla siebie, choćby te pół godziny na trening. Zawsze łatwiej o wymówki niż wytrwanie w jakimś postanowieniu. Teraz jednak się zawzięłam. Byłam tak zmotywowana, że zdarzało mi się, że wychodziłam ze spotkania ze znajomymi, bo zaczynał się trening.

Przyznaje też, że bardzo pasowała jej atmosfera tego miejsca, że w klubie przy ul. Fabrycznej w Białymstoku jest po prostu ładnie i czysto, panuje wielkie zaufanie między załogą Mrs. Sporty i odwiedzającymi fitness kobietami. Lubiła wdawać się w niezobowiązujące pogawędki, które czasami zmieniały się w bardzo poważne rozmowy.

- Jestem pod wielkim wrażeniem pań, które tam spotkałam, szczególnie tych starszych. Chciałabym mieć taką kondycję jak one i tyle pary – dodaje.

Trenerki Mrs. Sporty mówią o niej: wzorowa klubowiczka - sumienna, zaangażowana, uśmiechnięta.

- Przychodziła nawet cztery razy w tygodniu – pamięta Iwona Grześ, trenerka w białostockim klubie Mrs. Sporty. – Wszystkie zakładane cele zostały osiągnięte.

Utarta tkanki tłuszczowej na rzecz mięśni, ujędrnienie skóry, spadek masy ciała – 4 kg.Utrata kilogramów to bonus. Monice nie zależało na tym, by schudnąć, ale dobrze się teraz czuje w luźniejszych ubraniach. To także efekt porad żywieniowych klubowej dietetyczki.

- To były bardzo sensowne porady, bo nie wywracały moich kulinarnych przyzwyczajeń do góry nogami. Lubię kawę, ale to używka, nic zdrowego. Dietetyczka nie kazała mi z niej rezygnować, tylko zaproponowała bym piła ją 20 minut po posiłku. Pomyślałam: „Tyle mogę” i zadziałało. Sugerowała takie drobne korekty, które wprowadzane w życie poprawiają jego jakość – opowiada Monika Winiarska. – Udział w tym projekcie to była wielka frajda i autentyczna metamorfoza. Gdyby można było raz jeszcze, to jestem chętna!