**W tym miejscu każda kobieta znajduje się w centrum uwagi**

**Uczestniczki zaledwie po upływie dwóch tygodni zauważają przypływ życiowej energii, a po miesiącu dostrzegają utratę pierwszych centymetrów w talii. Czy potrzeba większej motywacji, by zapisać się na zajęcia do Mrs. Sporty?**

Na panią Urszulę Pietraszko, w wieku 40 +, najbardziej podziałały komplementy na temat figury, które po raz pierwszy od niepamiętnych lat usłyszała od męża.

*- To żart - śmieje się. - Ale rzeczywiście znajomi mi mówią, że super teraz wyglądam, a co najważniejsze też lepiej się czuję. Nie mam wątpliwości, że to skutek regularnych ćwiczeń.*

 Pani Urszula od lat walczy z nadwagą. Po wizycie u lekarza okazało się, że jej przyczyną niej jest wcale szczególne umiłowanie łakoci, ale insulinoodporność. Sport zaczęła więc uprawiać dla zdrowia, a reszta to wartość dodana.

 *- Oczywiście miałam kryzysy. Po pół roku się poddałam, zrezygnowałam z ćwiczeń. Potem sprawdzałam inne miejsca, ale źle się czułam wśród młodych dziewczyn, nie odnalazłam się na siłowniach - opowiada. - Powróciłam więc do Mrs. Sporty, bo brakowało mi indywidualnego podejścia i towarzystwa pań, które mają podobne problemy jak ja.*

W naszym regionie kluby Mrs. Sporty działają w Białymstoku i Hajnówce. Oferują zajęcia sportowe dla pań... i tylko dla pań! W każdym wieku, ale mających już świadomość tego, że należy dbać o własną kondycję, głównie przez wzgląd na zdrowie.

 *- Największym wyzwaniem jest przekonanie pani, aby uczyniła pierwszy, milowy dla siebie krok i przyszła nas odwiedzić. Nie trenować, ale popatrzeć i porozmawiać, z nami czy innymi klubowiczkami - zdradza Ola Kiljanek, trener osobisty w Mrs. Sporty. - Wymówek jest milion, ale najczęstsza to ta, dotycząca braku czasu, „bo praca”, „dzieci”, bo dom itd. Tłumaczymy, że pół godziny trzy, a nawet tylko dwa razy w tygodniu o dowolnej porze, to jest to, co trzeba zrobić dla siebie, żeby cieszyć się dziećmi, domem i pracować* - mówi trenerka. *- Ale kiedy zaganiana pani zdecyduje się i przyjdzie na zajęcia, to przeważnie już zostaje, bo wie ile zyskuje. Wspólnie opracowujemy plan działania, dostosowujemy go do jej potrzeb, wieku, stanu zdrowia. Czasami przygotowujemy też specjalny, dedykowany program żywieniowy. Każdą panią opiekujemy się inaczej, indywidualnie. Po trzech miesiącach sport staje się częścią jej życia, a systematyczność czymś naturalnym.*

Do klubu można przyjść dosłownie wprost z ulicy. Nie trzeba specjalnych przygotowań. Wystarczy sportowy strój, ręcznik i butelka wody. Zaczyna się od najprostszych i nieobciążających ćwiczeń: marsz, wejścia, zejścia. Potem przechodzi się do trudniejszych elementów, wykonywanych pod opieką personalnego trenera, który dopasowuje intensywność ruchu do możliwości każdej osoby.

Dlatego, po zajęciach nie pojawiają się zakwasy, ale uczucie rozluźnienia i energia. Trening interwałowy trwa 30 minut. W tym czasie należy pokonać trzy okrążenia sali, od stacji do stacji, gdzie na przemian wykonuje się ćwiczenia siłowe i wytrzymałościowe. Są też punkty odpoczynkowe. W programie przewidziana jest rozgrzewka i końcowe rozluźnienie. Co dwa tygodnie zmienia się kombinację ćwiczeń, żeby nie popaść w nudę.

*- Najczęstsze cele jakie zakładamy na początku pracy to: utrata wagi i wzmocnienie mięśni pleców. Mamy istną plagę dolegliwości związanych z kręgosłupem - mówi Weronika, fizjoterapeutka Mrs. Sporty. - A przy tym schorzeniu ruch może zastąpić niemal każdy lek. Wszystkie nasze maszyny posiadają lekarskie atesty. Bardzo ważna jest też technika wykonywania ćwiczeń, dlatego przykładamy do tego duża wagę.*

Pani Beata miała poważne bóle kolan. Zapisała się do ortopedy, który zalecił jej rehabilitację. Czekała na nią pół roku, potem odbyła 10-dniową serię ćwiczeń i… na tym koniec. *- Rehabilitantka poradziła mi, żebym ćwiczyła dalej, po to aby podtrzymać efekty. Koleżanka przyprowadziła mnie tutaj - opowiada. - Zaskoczyło mnie, że jest tu fizjoterapeutka, która przeprowadziła rzetelny wywiad. Poczułam, że komuś autentycznie zależy, aby mi pomóc.*

Pani Beata jest w Mrs. Sporty od kilku miesięcy i jednym tchem wymienia zalety klubu: *- Po pierwsze atmosfera. Jesteśmy w swoim gronie, żadna z nas nie wstydzi się swojego wyglądu i nie trzeba wydawać pieniędzy ma modne outfity. Po drugie indywidualna opieka. Każdy ustala z trenerem swój program, a w razie potrzeby można go korygować. A po trzecie, ale chyba najważniejsze: skuteczny system ćwiczeń. Kolana już mi tak bardzo nie dolegają, schudłam 5 kilogramów, bez większych wyrzeczeń. I chce mi się żyć!*