



## **Rozhovor s autorkou programu FITMAMI® Pavlou Maříkovou**

*Velká většina maminek má po porodu dilema – chtějí shodit kila, která nabrala v těhotenství, ale nemají možnost hlídání nebo se jim nechce chodit cvičit po večerech, kdy by raději trávily čas se svým partnerem.*

*FITMAMI je program, který toto dilema rychle a snadno vyřeší! Cvičte a sportujte společně během dne, při vaší dříve obyčejné a mnohdy nudné procházce.*

*Domů se vrátíte nabitá energií, optimismem a spokojené bude i vaše děťátko.*

*Přinášíme vám rozhovor s autorkou programu FITMAMI® - maminkou dvou dětí – Lilianky a Samuela – bez nich by celý program FITMAMI® nikdy nevznikl.*

### **Jak Vás napadlo pořádat cvičení pro maminky?**

Velmi jednoduše. Když se mi narodila starší dcera Lilianka, zjistila jsem, že možností, jak mohou maminky sportovat i společně se svými malými dětmi, příliš není. Zvláště pokud nemají možnost neomezeného hlídání babičkami apod. Sport byl vždy důležitou součástí mého života a nedovedla jsem si představit, že bych třeba jen den něco nedělala. Před narozením dcerky jsem pracovala jako instruktorka ve fitku a osobní trenérka a pohyb mi skutečně scházel.

Bezcílné procházky s kočárkem mne příliš nebavily, proto jsem začala jezdit s kočárkem na bruslích. Chyběla mi ale parta, další maminky, zkrátka někdo s kým bych mohla sportovní nadšení sdílet. Jednoho dne – to byl Liliance asi půl rok – jsem si řekla, proč vlastně nevytvořit sportovní program, který by probíhal převážně na čerstvém vzduchu, maminky by mohly cvičit společně s dětmi, nemusely by řešit hlídání a místo procházky by tak absolvovaly kompletní sportovní trénink. A první lekce [FITMAMI](#) byla na světě. Nejdříve jsem cvičila jen s pár kamarádkami, později se přidávaly další a další maminky a nyní – po pěti letech fungování FITMAMI cvičíme v téměř 40 městech po České republice.

### **Kolik času vám zabere cvičení a jak je to s cvičením v zimních měsících?**

V zimě dál pokračují některé lekce FITMAMI OUTDOOR neboli cvičení s kočárky venku, jiné lekce probíhají uvnitř v tělocvičně formou FITMAMI INDOOR. Maminka má tedy možnost si sama vybrat, zda chce cvičit venku nebo v teple vevnitř. Já sama preferuji i v zimě cvičení venku, protože pohyb na čerstvém vzduchu byl a je jednou z hlavních myšlenek FITMAMI. Navíc si myslím, že většina maminek půjde na procházku s kočárkem ven tak či tak, proto proč to rovnou nespojit i se cvičením, že?

Lekce FITMAMI trvá zpravidla 60 minut a je na každém, zda bude cvičit 1x týdně nebo třeba každý den. Aby maminka viděla výsledky a skutečně cítila, že se její fyzická kondice zlepšuje, doporučuji cvičit alespoň 2 – 3x týdně.

### **Co můžou maminky očekávat od cvičení s kočárkem?**

Především skvěle protažené a procvičené tělo, pohyb na čerstvém vzduchu a také příjemně strávený čas se svými dětmi a dalšími maminkami. Lekce [FITMAMI](#) mají jednotnou strukturu, která se skládá z bloků

běhu s kočárkem, posilování problematických partií u kočárku nebo mimo něj, her a cvičení s dětmi a samozřejmě také strečinku neboli protažení. Lekce je uzpůsobená kondici maminek, takže se rozhodně nemusíte bát, že byste ji nezvládla. FITMAMI může cvičit jak maminka, která nikdy nesportovala, tak i zkušená sportovkyně.

## **Jaké výhody má cvičení fitmami?**

Těch výhod je hned několik, zmíním zde těch 5 hlavních:

1. PRO VÁS – dostanete kompletní aerobní i posilovací trénink zaměřený na ženské problematické partie a svaly ochablé po těhotenství a porodu - to vše za přítomnosti vašeho dítěte, nemusíte řešit hlídání a vydávat peníze za chůvu, naučíte se jak cvičit s dítětem i doma
2. PRO DÍTĚ – váš potomek si již od malička upevňuje zdravé návyky a lásku k pohybu, při společném cvičení se rozvíjí jeho motorický vývoj
3. PRO VÁS A DÍTĚ – hry a interaktivní cvičení je zaměřeno na upevnění pouta mezi vámi a děťátkem, jedinečná příležitost jak smysluplně strávit volný čas
4. PRO VÁS A OSTATNÍ MAMINKY – poznáte další maminky, získáte kamarádky se stejně starými dětmi, máte možnost podělit se o vaše rodičovské zkušenosti i starosti s ostatními, naučíte se dětské říkanky a básničky
5. PRO VAŠE DÍTĚ A OSTATNÍ DĚTI – FITMAMI poskytuje jednu z prvních příležitostí, kdy se vaše dítě setká se stejně starými vrstevníky, během cvičení se učí spolupracovat a pomáhat

## **Jaký je rozdíl mezi fitmami a fit4mimi ?**

FITMAMI lekce jsou určené pro maminky po porodu – tedy s miminko i staršími dětmi. Horní věkovou hranici dětí nijak neomezujeme, protože to není příliš podstatné. Podstatný není ani kočárek. Běžně s námi chodí cvičit maminky s dětmi, které kočárkům již dávno odrostly a samy kolem nás „drandí“ na srážedlech nebo koloběžkách.

Oproti tomu [lekce FIT4MIMI](#) jsou určené těhotným maminkám, které chtějí zůstat aktivní i s břichem a navíc chtějí cvičit na čerstvém vzduchu.

## **V jak velkých skupinkách cvičení probíhá?**

Záleží jak kde a jak kdy. Někdy se na lekci sejdou 3 – 4 maminky, jindy jich je 10 i více. V průměru však chodí okolo 8 maminek. Takto malá skupinka má velkou výhodu – instruktorka může dobře kontrolovat správné provedení cviků u všech maminek a navíc se utvoří dobrá parta a navážou skvělá přátelství.

## **Je cvičení pouze pro maminky z Prahy, anebo si maminky mohou přijít zacvičit i v jiných městech?**

Aktuálně si maminky mohou zacvičit [FITMAMI](#) v Praze a na dalších téměř čtyřiceti místech v ČR. A jestli u vás ještě necvičíme, není nic lehčího než se do předcvičování pustit sama – naše cvičitelky FITMAMI jsou z 99% aktivní maminky s dětmi a zbývající 1% tvoří první odvážný tatínek – náš první instruktor FITMAMI ze Zlína.

## **Pořádáte i víkendové pobyty, jaká je jejich hlavní náplň?**

Sportovní víkendové akce pořádáme hned několikrát do roka, v létě se jezdí s [FITMAMI](#) cvičit k moři a v zimě sportovat na hory. Náplň těchto akcí je daná jednoduše – sportovat a přitom se dobře bavit, užít si čas s dětmi a po sportovních aktivitách si odpočinout např. na masáži, večerním grilování nebo třeba jen u posezení s vínem. Kromě FITMAMI si zde maminky mohou vyzkoušet různé cvičební styly od Zumby, přes aerobic, až po jógu a pilates, program zahrnuje i plavání s miminky nebo např. výuku babymasáží.

## **Kdo se může stát cvičitelkou?**

Cvičitelkou FITMAMI se může stát prakticky kdokoliv - samozřejmě, že je pouze ku prospěchu věci, když jde o maminku s dítětem, ale ani to není podmínkou. Mnohem důležitější je správné nadšení, vztah ke sportu, dobrá fyzická kondice a aktivní přístup k životu obecně. Jak se stát cvičitelkou FITMAMI zjistíte snadno zde: <http://www.fitmami.cz/stante-se-cvicitelkou-fitmami/>

## **Jaké chystáte novinky do budoucna?**

Novinek chystáme hned několik, ale nerada bych je prozrazovala předem, než spatří světlo světa. Nechte se proto překvapit ... rozhodně se máte na co těšit.