

Zdeněk Kopřiva

dosáhl s pomocí osobního trenéra Erika Vymětala svého cíle

Jméno: Zdeněk
Příjmení: Kopřiva
Nick: Kopr
Místo narození: Mladá Boleslav
Povolání: zpěvák a hudebník
Fitness club: STAR TRAC health club, SPIELBERK office centre
Osobní trenér: Erik Vymětal

Zdeněk je skvělý člověk, který se celý svůj život živí hudbou. Před dvanácti lety se stal členem známé brněnské kapely Panorama, se kterou vystupuje nejenom po českých zemích, ale také v zahraničí.

S hudebním životem se samozřejmě táhne i bohémský život, který Zdeňka hodně ovlivnil. Noční práce, špatné stravování a nesprávný pitný režim se podepsali na jeho zdraví. Touto špatnou životosprávou se v dubnu 2006 dostal Zdeněk až na svou maximální hmotnost, kdy váha ukázala neuvěřitelné číslo 193kg. V této době se mu narodil jeho třetí syn, který, jak sám řekl, ho asi nejvíce spolu s manželkou motivoval ke zlepšení své životosprávy.

Zdeněk se tedy rozhodl změnit svůj život a spolu s operací žaludku se mu v září roku 2009 podařilo dostat na váhu 170kg. To mu ale nestačilo a na doporučení svého kamaráda se stal v říjnu členem STAR TRAC health clubu a začal cvičit. Při prvním návštěvě se ho na doporučení ihned ujal osobní trenér Erik a pod jeho vedením spolu začali pracovat na tréninkovém plánu. Cíl zněl jasně, dostat se aspoň na hmotnost 120kg, aby se Zdeněk mohl zúčastnit plastické operace. Měsíc po měsíci společně cvičili a při cvičení páčil Zdeněk v průměru 13000kcal měsíčně. Do startu soutěže „Splň si své předsevzetí“, kterou klub vypsal, aby podpořil snahy svých členů, dosáhl váhy 131kg. Soutěž pro něj byla novou motivací, cíl zněl: zhubnout 8kg. V těchto šesti týdnech byl Zdeněk 26x v klubu a aby svůj cíl splnil, spaloval při cvičení v průměru 950 kcal denně a výsledek? Snížení váhy o deset kilogramů! Současná hmotnost činí 119kg. Zdeněk, díky největšímu pokroku, vyhrál soutěž a získal tak oblečení PUMA v hodnotě 5 000 Kč.



Zdeněk prodělal v dubnu plastickou operaci, která se velmi vydařila. Jako vždy hýří vtípem a nadšením. Celý STAR TRAC team musí konstatovat, že je Zdeněk „jako nový“ a přeje mu mnoho osobních i pracovních úspěchů!