

# Buldozer cvičí Tacfit. A hubne



Certifikovaní instruktoři Tacfitu. Libor Pollák (nahore uprostřed), Radim Příkryl a Jiří Kubín (klečící). Autor: archiv Jiřího Kubína

3.4.2014 12:07

Blanensko – Lepší koordinace pohybů, vytrvalost, výbušnost a celková fyzická kondice. Rychlejší regenerace a psychická odolnost ve stresových situacích. To vše díky tréninkovému programu Tacfit, který navíc při správném provádění cviků snižuje riziko zranění.

V České republice moc certifikovaných instruktorů Tacfitu není. Tři z nich cvičí ve sportovním centru Gym Bozako. Jedním z nich je dvaatřicetiletý Jiří Kubín z Letovicka. Certifikát získal nedávno se dvěma svými kolegy Liborem Pollákem a Radimem Příkrylem po výcviku ve švýcarském Luganu. „K Tacfitu jsem se dostal přes thajský box. Měl jsem těžkopádný styl. Kamarádi mi začali říkat Buldozer. Trenér Libor Pollák se mě snažil nějak rozhybat. Našel na internetu videa právě s cvičením Tacfitu. Chytlo mě to a udělali jsme si instruktorský kurz," řekl Kubín.

Oddíl Gym Bozako se zaměřuje kromě Tacfitu také na posilování vlastní vahou těla, kondiční tréninky, výuku thajského boxu a další bojové techniky. Podle Kubína je cvičení Tacfit vhodné pro všechny generace lidí. „Jedná se o efektivní tréninkový program, který je založený na šesti způsobech zatížení metabolismu. Při správném provádění jednotlivých cviků je riziko zranění sníženo na minimum. Jednotlivé cviky jsou složeny z běžných pohybů a pohybů vycházejících z bojových umění. Nejdůležitější je ovšem technika provedení cviků a správné dýchání," upřesnil Kubín s tím, že díky speciálnímu cvičení mohou lidé dosahovat lepších výsledků v ostatních sportech.

Kubín za půl roku zhubl díky cvičení o deset kilo a výrazně zmenšil obvod svého [pasu](#). „Celkově se teď cítím mnohem líp. Jsem pohyblivější, mám lepší fyziku i rychleji

regeneruji. Vyrýsovala se mi postava a také jsem se naučil správně při cvičení dýchat. Toto cvičení také zvyšuje odolnost ve stresových situacích," dodal muž.

Autor: [Jan Charvát](#)