

PREČO CVIČENIE OVPLYVŇUJE VŠETKY ASPEKTY ŽIVOTA?

Cvičením si netrénujeme len svoje telo, ale aj vytrvalosť, zmysel pre povinnosť a predovšetkým svoj mozog. So zmenou, ktorá je viditeľná nielen fyzicky, prichádzajú zmeny vášho okolia. Ste hybným míľnikom svojho sveta a bez nadsadenia aj omnoho viac. Túto tému pre vás spracovali Soňa Bendová, PhDr. Marian Štermenský, PhD., konzultant spoločnosti Pre Bonus Consulting, a manželia Simona a Lukáš Klimovci.

Cvičenie nepredstavuje iba fyzickú aktivitu a namáhavú drinu zbaviť sa nejakého toho kila navyše. Pravidelný pohyb či už vo fitness-centre, v parku alebo v telocvični predstavuje aktívnu formu odpočinku, ideálny psychický relax. Keď sme unavení, vystresovaní, máme zlú náladu, nech bol náš deň akokoľvek náročný, najefektívnejší spôsob oddychu môže byť práve tréning s profesionálnym trénerom ktorý sa často stáva aj naším terapeutom. Po tréningu je naše telo plné endorfínov, domov odchádzame nabudení, zbavení napätia, s úsmevom na tvári. Tréning pod dohľadom profesionála má výhodu aj v tom, že nemusíme rozmýšľať nad plánom, ktoré cviky zvoliť a kedy. Stačí sa mentálne uvoľniť, vypnúť a oddychovať pri aktívnom zdravom pohybe. Ak uvažujete nad osobným trénerom a nevíete sa rozhodnúť, či si ho nájsť, možno vám pri rozhodovaní pomôžu základné otázky, ktoré sme položili fitness trénerom, Simone a Lukášovi Klimovcov. Prezradili, čo všetko sa za prácou osobného trénera skrýva a prečo cvičiť pod dohľadom odborníka.

Čo vás priviedlo k tomu, čo robíte?

Lukáš: Vďaka rodičom som bol od malička vedený k rôznym športom. Keďže som ale vyrastal v 80. rokoch, keď bol najväčší rozmach „namakaných“ akčných hrdinov, chcel som vyzeráť ako oni. Rozhodol som sa byť lepšou verziou samého seba a cvičenie

sa stalo mojou vášňou. Pri tréningoch s kamarátmi som si uvedomil, ako veľmi ma naplňa, keď vyťažím z človeka maximum. Keď aj s mojou pomocou dokážu zdolať hranice, ktoré sa im javili byť vzdialené na míle ďaleko. Inšpiroval ma môj veľmi dobrý kamarát, ktorý sa so mnou podelil o svoje skúsenosti, sám niekedy rokov pôsobil ako osobný tréner. Jeho práca ma zaujala. Neskôr sme sa spoznali s manželkou, ktorá v tom čase začínala na sebe pracovať, a tak sme sa cvičeniu začali venovať spoločne. Vďaka Simone som sa začal zaujímať aj o to, ako by mala k cvičeniu pristupovať žena, čo potrebuje urobiť, aby dosiahla vytýčený cieľ. Neskôr sa na mňa obrátilo s prosbou o pomoc niekedy známych z okolia a už to išlo samo. Zistil som, že ma práca s ľuďmi v spojení s cvičením veľmi baví.

Simona: K športu a aktívnemu pohybu som mala kladný vzťah od detstva, niekedy rokov som sa venovala gymnastike, čiže základy tam boli vždy. Neskôr som však poľavila a dlho som so sebou nerobila vôbec nič. Jedného dňa som si uvedomila, priam som sa až zhrozila, že moje telo sa začína meniť a uberať nie takým smerom, akým by som chcela. Keď som spoznala Lukáša, obaja sme mali miernu nadváhu. Jeden pre druhého sme boli silnou motiváciou, a to nielen pri cvičení, ale aj v dodržiavaní správneho stravovania. Vedeli sme si čo-to odprieť, avšak na druhej strane si aj dopriať. Tak akosi prirodzene



**VŽDY SA MI PÁČIL CITÁT:
SILNÝ ČLOVEK POSÚVA
SLABŠÍCH VPRED.
LUDSKÉ TELO JE VELMI
FASCINUJÚCE, BAVÍ
NÁS OBJAVOVAŤ, ČOHO
VŠETKÉHO JE SCHOPNÉ
A UKAZOVAŤ ĽUĎOM,
ČO VŠETKO DOKÁŽU.
OBZVLÁŠŤ VTEDY, KEĎ SI
PREDTÝM NEVERILI.**

som začala vnímať, že to, čo robí Lukáš, má zmysel. Ako sa mu darí ľuďom meniť k lepšiemu. Veľmi ma toho naučil a chcela som to odovzdať ďalej. Keď má človek dostatočnú vytrvalosť a trpezlivosť, dokáže byť cvičenie veľmi nákazlivé. Chcela som túto „závislosť“ šíriť ďalej.

Prečo robíte to, čo robíte?

Lukáš: Vždy sa mi páčil citát: Silný človek posúva slabších vpred. Ľudské telo je veľmi fascinujúce, baví nás objavovať, čoho všetkého je schopné a ukazovať ľuďom, čo všetko dokážu. Obzvlášť vtedy, keď si predtým neverili. Počas zdolávania prekážok im, prirodzene, nenarastú iba svaly, stávajú sa mentálne silnejšími, začínajú si veriť.

Simona: Je príjemné vidieť, keď sa vďaka vám začnú ľudia cítiť dobre. Zvýši sa im sebavedomie, stúpa

ich kvalita života v rôznych sférach. Estetická zmena nášho tela má pozitívny vplyv aj na myseľ človeka. Musíme to však robiť so zdravým rozumom a so zámerom nielen dobre vyzeráť, ale aj byť zdravším. Pozitívne zmeny u našich klientov sú nám odmenou za dobre vykonanú prácu, zároveň nás to motivuje a posúva ďalej.

Akých klientov máte najčastejšie?

Lukáš: Klientela je skutočne „pestrá“. Ženy, muži, staršie i mladšie ročníky. Cvičia s nami dokonca i mamičky s deťmi a tehuľky. Máme klientov s extrémnou nadváhou, ktorí potrebujú schudnúť alebo, naopak, takých, ktorí musia pribrať a nabráť svalovú hmotu. Najčastejšie sú to ale ženy a muži v strednom veku, ktorí chcú byť atraktívnejší a hlavne funkční. Sedavá práca a tempo súčasnej doby sú veľmi deformujúce. Treba si nájsť čas aj na seba.

Simona: Okrem individuálnych tréningov sa venujeme aj cvičeniam v skupinách. Môže k nám prísť začiatočník i pokročilý. Tréning koordinujeme obaja, preto stíhame aj pri väčšej skupine dbať na správnu techniku. Ku klientovi sa snažíme pristupovať individuálne, pretože každý je jedinečný a niečím výnimočný. Podľa môjho názoru trénera by mal vyhľadávať nielen človek bez základov, ale aj taký, ktorý sa venuje cvičeniu pravidelne, ale stráca motiváciu a začína stagnovať. Vždy je čo zdokonaľovať, učíme sa celý život. Nás „nakopne“



veta: To nedám... A my človeku ukážeme, možno nie hneď na prvý pokus, že to dokáže a vtedy je to krásny pocit pre obe strany.

Prečo by som mal cvičiť s trénerom?

Lukáš: Niekoľkokrát sme sa sami presvedčili, aké je niekedy ťažké prinútiť sa vykonať určité veci a nemusí to byť iba cvičenie. Aké je náročné urobiť neatraktívne rozhodnutia alebo vyvolať aj negatívne konsekvencie. Zájsť za hranicu svojho komfortu je skutočne veľká výzva. Ľudia si, pochopiteľne, nechcú vedome ubližovať a sú pohodlní. Doma, v práci alebo v škole nám pomôže rodina, kolegovia, kamaráti. Vo fitnesscentre to zase pôjde človeku ľahšie s trénerom. Je škoda, že ešte stále veľa ľudí pohyb vníma ako trápenie. No a s trénerom im to trápenie pôjde ľahšie (smiech).

Simona: Ak človek začína cvičiť sám, často je zmätený. Nevie, aký tréning si má nastaviť, čo bude vyhovovať práve jemu. Akú cestu si zvolíť, aby čo



AK SA PRI TRÉNEROVI NECÍTTITE DOBRE, TREBA SI NÁJSŤ INÉHO. KAŽDÝ VZŤAH MUSÍ FUNGOVAŤ, AJ MEDZI TRÉNEROM A KLIENTOM JE DÔLEŽITÁ CHÉMIA, VZÁJOMNÁ DÔVERA A REŠPEKT.

najrýchlejšie dosiahol svoj cieľ. Sú klienti, ktorým stačí absolvovať s trénerom málo lekcií, zorientujú sa a cvičia sami. Na druhej strane máme klientov, ktorí potrebujú našu podporu – či už motiváciu k výkonu alebo dozor nad používaním správnej techniky. Nemali by sme iba veľa a cvičiť, je nesmierne dôležité cvičiť správne, bez negatívnych následkov zlej techniky. A preto sme tu my.

Ak mám zdravotné problémy, môžem cvičiť s trénerom?

Simona: V prvom rade by sme si mali uvedomiť, že zdravotné problémy nie sú prekážkou aktívneho pohybu. Práve naopak. Pravidelný pohyb je úžasná psychohygienu. Keď máme čistú myseľ, popasujeme sa ľahšie aj so zdravotnými ťažkosťami. Nie vždy dovolí rodinný rozpočet mať osobného trénera, ALE! – Ľu-

ďom s akýmkoľvek zdravotným hendikepom radím, aby sa najskôr poradili s odborníkom.

Lukáš: Záleží na tom, o aké problémy ide. Nesmieme sa zmieriť s tým, že zo zdravotných dôvodov už nič robiť nemôžeme. Často sa nám potvrdilo, že človek, ktorý trpí nejakým zdravotným postihnutím, počúva naše pokyny pozornejšie, viac sa snaží a pristupuje k vlastnému telu zodpovednejšie. Preto napreduje rýchlejšie, jeho tréningy sú efektívnejšie. Nie sme typ trénerov, ktorí vnucujú klientom len jeden spôsob tréningu. Hľadáme taký, ktorý vyhovuje konkrétnemu človeku. Sami na sebe vyskúšame každý jeden cvik. Existujú stovky metód cvičenia či variácií cvikov, možnosti, ako sa môže človek hýbať, sú neobmedzené. Zdravotný problém by nemal byť prekážkou.

Simona: Áno, snažíme sa vždy nájsť spôsob, ako klientovi pomôcť. Teší nás, keď sa časom cíti lepšie a zabudne aj na návštevu u lekára. A nezabúdajme, že nestarne iba naše telo, ale aj naša myseľ. Preto by sa staršia generácia mala hýbať povinne. Aj schody miesto výťahu môžu byť prvým krokom ku zmene. Čím sme starší, tým viac by sme sa mali zaujímať o naše telo. Pohyb pomáha blahodarne aj po mentálnej stránke.

Čo mám robiť, ak stratím motiváciu?

Lukáš: Život nie je len slnko a dúhy, ako sa hovorí vo filme Rocky (smiech). Nech robíte čokoľvek a akokoľvek vás to baví, vždy príde moment, keď to bude ťažšie. Potvrdilo sa mi, že ak človek vytrvá, aj keď stráca motiváciu, ako odmena prídu čochvíľa ďalšie výsledky. Netreba sa opúšťať a ľutovať sa, to nás vpred neposunie. Človek by mal byť na seba zdravo prísny, vedieť sa aj pochváliť a odmeniť. Spokojné musí byť telo i myseľ.

Simona: Medzi sebou sme si to pomenovali: Dostať sa na novú úroveň. Ak sa nám nedarí, sme unavení, niečo nás akoby ťahalo dolu, alebo strácame chuť na nové výzvy, vždy si povieme: Poď, sme tesne pred novou úrovňou. V takomto okamihu je dôležité zostať trpezlivý a nestratiť odhodlanie. Vypláca sa to, nie je nad pocit spokojnosti, keď sa dostavia výsledky.

Viem, že potrebujem zmenu, ale neviem sa rozhodnúť, lebo sa hanbím ísť za trénerkou (trénerom) so super telom.

Lukáš: Nikto nemá právo hodnotiť a súdiť, prečo človek vyzerá tak, ako vyzerá. Ako a prečo ste sa dostali tam, kde ste, či už máte nadváhu, neviete urobiť ani kotrmelec alebo sa zadýchate na piatom schode. Ak sa pri trénerovi necítite dobre, treba si nájsť iného. Ka-

dý vzťah musí fungovať, medzi trénerom a klientom je tiež dôležitá chémia, vzájomná dôvera a rešpekt.

Super telo nemusí automaticky značiť, že človek má dostatok sebavedomia a naopak, ak niekto nevyzerá atraktívne, že má dostatok pokory. Tréner musí vidieť klientovi aj do hlavy a byť dostatočne empatický. **Simona:** Sme typ trénerov, ktorí si hľadajú cestu k ľuďom pozitívnym postojom k životu a dostatočnou motiváciou. Keď sa klientom nedarí, nikdy od nás nepočujú kritiku, hľadáme spôsob, ako to dokážu. Ak nie sú so sebou spokojní, hľadáme spôsoby, čo urobiť inak, aby mohli byť na seba pyšní. Ak nemajú najlepší deň, chceme im zlepšiť náladu a priviesť ich na iné myšlienky. Pri každom čo i len najmenšom úspechu ich pochválime. Ľudia sa málo chvália navzájom, nie to ešte človek sám seba.

Čo ak je to o psychike, ide o problém v hlave?

Simona: Tak, ako opakujeme série pri cvičení, tak by sme si mali opakovať v hlave aj pozitívne myšlienky.

Lukáš: Vždy je to len o hlave. Mozog vysiela signál svalom. Rád hovorím ľuďom, že nie cvik nás prinúti použiť daný sval, ale hlava musí prinútiť sval, aby vykonal daný cvik. Tak je to so všetkým. Pri cvičení je telo veľmi dôležité, ale myseľ je ešte dôležitejšia. Naša práca je veľakrát aj o psychológii. Odmenou je, keď človek odchádza s úsmevom a teší sa na ďalší tréning.

Celý život mi hovorili, že som „gramblává“ – má zmysel ísť niečo skúšať?

Simona: Určite áno. Máme klientov, ktorí nikdy nevykonávali žiadny šport. Dokonca ženy, ktoré absentovali aj na telesnej výchove. Nie je to hanba, vtedy si neuvedomovali, aký je pohyb v živote dôležitý.

Lukáš: Ľudia s hendikepom dokážu veľké veci, gramblávosť je výhovorka. Ak človek naozaj chce, môže dosiahnuť veľa. Cieľom našich tréningov nie je dokázať človeku, čo všetko nedokáže, práve naopak, nájsť to, v čom bude dobrý. Cvičenie mu musí robiť radosť a posúvať ho vpred.

Ako vyzerá práca s trénerom? Bude ma kontrolovať?

Lukáš: To je individuálne. Videl som pri práci veľa trénerov, čo je správne a nesprávne je veľmi relatívne. Zhodnotím to podľa toho, ako to robíme my. Na prvej skúšobnej hodine zistíme požiadavky klienta, čo je jeho cieľom, aká je jeho predstava spolupráce. Porozprávame sa, aké má skúsenosti so športom, aké aktivity vykonáva, čo je jeho zamestnanie, aké má záľuby. Kedy a ako často by

chcel cvičiť, či nemá zdravotné ťažkosti, rozoberieme si aj jeho stravovacie návyky. Spoločne stanovíme spôsob, akým by sa mohol dostať k svojmu cieľu, resp. sa k nemu priblížiť. Nie každý cvik môže klientovi vyhovovať a my to rešpektujeme, nech už má na to klient akýkoľvek dôvod. Počas pravidelného cvičenia sa, samozrejme, tréningový plán upravuje, náročnosť stúpa podľa toho, ako klient napreduje. Nech je cieľ akýkoľvek, nesmie byť na úkor zdravia. Zmena sa síce nachádza až za hranicami komfortu a my sa snažíme dostať z človeka maximum, ale bez zranení či telesnej deformácie.

Simona: Trénera máte preto, aby koordinoval plán tréningu, dbal na správnu techniku pri cvičení, dostal z vás maximum. Nie vždy je človek vo fitnesscentre naplno sústredený, nie vždy vládze na sto percent. Niekedy stačí jeden malý nesprávny pohyb a môžeme si ublížiť. Na to by mal každý tréner myslieť a vedieť odhadnúť schopnosti človeka. Aj pevná vôľa má svoje hranice, preto vás tréner upozorní, čomu sa na tanieri radšej vyhnúť a ako maškrtiť zdravšie.

Ako často by som mala cvičiť s trénerom?

Lukáš: Ak si zodpovieme otázky, aký je náš cieľ a za aký čas ho chceme dosiahnuť, potom vieme klientovi poradiť, ako často by mal cvičiť. Niekomu stačí vysvetliť techniku a odcvičiť s nami iba niekoľko hodín. Pripravíme mu tréningový plán a následne cvičí sám.

Simona: Na druhej strane sú tu takí ľudia, ktorí cvičia u nás necelé tri roky a stále ich to s nami baví. I napriek tomu, že sú schopní už cvičiť aj sami. Je to aj otázka finančného rozpočtu. Nezáleží na tom, ako často s nami klient cvičí, raz alebo štyrikrát v týždni, snažíme sa, aby mal dobrý pocit z každej hodiny, že to boli dobré investované peniaze.

Lukáš: Aj my sami sme zistili, že sa môžeme vyvíjať rôznymi spôsobmi. A tak je to aj s našimi klientmi. Niektorí sa sústreďujú na kondičné cvičenie, iní potrebujú rysovať svaly. Ideálne je to kombinovať. Dôležitá je aj mobilita a strečing. Človek by mal vedieť používať hlavne váhu svojho tela. Inšpirácia sa dá čerpať z rôznych športov či bojových umení.

Musím mať špeciálny jedálny lístok?

Lukáš: Áno aj nie. Záleží od toho, aké veľké zmeny človek potrebuje. Ak nemá klient nadváhu, riadime sa s tým, čo mu vyhovuje a zosúladiť ho s tým, čo je zdravé. Zdravo, pestro a vyvážené sa dá stravovať aj dlhodobo. Dieťa nám po určitej dobe spôsobujú aj stres.

Čo je podľa vás zdravý životný štýl a ako si ho udržať?

Lukáš: Každý má inú predstavu o zdravom životnom štýle. Môžete byť vegetarián, vegán či vitarián, bio, raw či paleo. Kulturista, jogín alebo maratónec. Podstatné je, aby vás to bavilo a prinášalo vám radosť. K zdravému životnému štýlu rozhodne nepatrí vysedávanie od rána do večera pri počítači alebo neustále ťukanie do smartfónu. Zdravé nie je ani stresovať sa v práci či trápiť sa v nefunkčných vzťahoch, na každú boliestku mať doma širokú škálu liekov, stravovať sa rýchlo a stres zjedat' nezdravým jedlom. Ľudia vyhľadávajú spôsoby, ako sa hýbať čo najmenej. Ako nemusieť vysávať, vstať a zapnúť svetlo alebo zavrieť kufor od auta. Už aj deti si vyberú radšej segway namiesto bicykla a tablet miesto lopty.

Simona: Podstatné je, aby sme boli so sebou spokojní. Nespokojnosť vytvára stres, ktorý je štartérom rôznych chorôb. Udržať si zdravý životný štýl nie je jednoduché. Príde stagnácia, demotivácia a človek rezignuje. Preto treba myslieť na to, že cesta je cieľ. Nikdy neprídeme do štádia – som najlepši, najzdravši, najdokonalejšie žijúci človek. Treba na sebe pracovať neustále. Deň, keď si povie, že stačilo, už nemusím robiť nič, by nemal nastať.

Ste manželia, aký je život trénerskej dvojice?

Simona: Spoznali sme sa v práci, od začiatku sme kolegovia. Vo voľnom čase sme trošku deformovaní tým, čo robíme, preto tým vlastne aj žijeme. Po večeroch sa rozprávame o klientoch, radíme si navzájom, hľadáme spôsoby, ako robiť tréningy atraktívnejšími a snažíme sa vzdelávať. Dopĺňame sa. Lukáš rád experimentuje v cvičení, často nahovorí aj mňa na cviky, na ktoré by som sama nemala odvahy. Je dobrý motivátor a „rozdávač“ dobrej nálady.

Lukáš: Máme šťastie, že sme sa našli v rovnakej záľube, je to naša spoločná vášeň. Vlastné tréningy absolvoujeme radšej spolu, nie individuálne. Obaja máme radi superhrdinov a všetko spojené s touto témou, to sa odráža aj v našom spoločnom vnímaní života. Určite môžeme povedať, že jeden druhému sme sparringom doma aj v zamestnaní, to je základný kameň nášho manželstva. Preto nám to dobre klapie aj v práci. Vnímajú to i naši klienti. Z väčšiny z nich sa časom stali naši priatelia.

Prečo je vaším mottom One Time One Life?

Lukáš: Obaja žijeme tak, že máme len jeden čas a jeden život. A sme radi, ak niekomu pomôžeme zmeniť život k lepšiemu vďaka tomuto postoj. Cesta je cieľ a život je cesta. n