



“NENOSÍM VŠECHNA VAJÍČKA V JEDNOM KOŠÍKU”

07.06.2018 |

Dana Škorpilová je žena, která dokázala změnit svůj osud. Pracovala na vysoké pozici v bankovníctví, tu však opustila pro svůj sen. Dlouhodobě nenacházela uspokojení ve vztahu, navzdory svému okolí si svou lásku vybojovala. Vzala si do hlavy vítězství v soutěži a vyhrála i přes zdánlivě neporazitelnou konkurenci.

Dana Škorpilová je žena, kterou určitě chcete poznat. Je totiž milá, laskavá a komunikativní, už setkání s ní vám udělá lepší den. Navíc oplývá nezvyklým druhem energie, který vám prozáří i nejtemnější kouty vašeho odhodlání. Možná i proto se svým manželem Milošem Škorpilem založila Běžeckou školu. On klientům radí se správnou technikou běhu, ona se zdravým stravováním.

“Lidé běhají na nevhodné palivo.”

“Na začátku přicházejí a říkají: Zajímá mě běhání, ale nezajímá výživa,” usmívá se Dana běžné začátečnické chybě. “Zdraví i výkonnost těla je přitom odvislá od toho, co do sebe dostávám, spousta lidí se stravuje naprosto nevhodným palivem a myslí si, že jim to bude běžet.

Do auta by nikdy nenalili místo benzínu naftu, protože auto by nejelo a zadřel by se motor. Domácím mazlíčkům kupují ty nejlepší granule, u kterých mají prostudované složení, přesně ví, co zvířecí tělo jejich kamaráda potřebuje. Ale když dojde na jejich vlastní tělo, obaly ani nečtou a věří výrobci. Přece by to neprodávali, kdyby to bylo špatné, ne? A moje rada zní: nejezte to, na co se v televizi dělá reklama. Téměř vždycky jsou to z hlediska výživy naprosté nesmysly. Úplně nesnáším, když si jdu něco koupit a na obale si přečtu, že to obsahuje 10 aditiv, která tam vůbec nemusí být, protože to jde udělat i bez nich.”

Trošku se nám ulevilo, collalloc totiž v televizní reklamě neuvidíte, neobsahuje žádné přidané látky a je přírodní. U Dany tak měl šanci.



"Pro mě jste absolutní jednička v tom, že jste 100% kolagen a nic jiného tam není. Navíc kolagenu je tam mnohem víc než u ostatních, kde je ho často jen stopové množství. Takže za mě je tento produkt top, navíc zpracovaný způsobem, který je výborně stravitelný a vstřebatelný. Taky jsem velký estét a moc se mi líbí obal. Moc vám fandím."

Danu jsme zastihli na setkání s fanoušky Běžecké školy. Sportovci měli po skončení přednášky slíbený večerní běh s Milošem, plánovaný čas se přesto značně protáhl četnými dotazy na oba přednášející. Dana čelila té neklasičtější otázce: Jak zhubnout? Naštěstí na ni zná správnou odpověď.

"Jak zhubnout?"

"Těch cest je samozřejmě spousta, ale jedna z hlavních a nejzdravějších je rozumně jíst a zvýšit výdej energie v běžném životě. To, kolik energie spálím za den, nesouvisí s tím, že si jdu na hodinu zaběhat nebo si dát do těla do posilovny. Ano, je to měřitelný výkon, hodinky to spočítají a já mám pocit, že jsem udělala něco pro sebe. Tajemství ale spočívá v tom udržet si hlavní energetický výdej dne běžnými činnostmi."

Dana radí: hýbejte se. Využívejte schodišť k tomu, abyste po nich chodili a nejezděte výtahem. Zaparkujte auto o kus dál, chodte na nákup, na jídlo, využívejte každou příležitost se postavit. Náš aparát na sezení není vůbec dělaný a trávíme tím nejvíc času ze dne.



“Takhle jednoduše se dá zvednout kalorický výdej a spousta lidí vůbec nemusí řešit, jestli potřebuje hubnout. Úplně nejlepší je hýbat se ráno, než se najím, nalačno se lehce proběhnout. Nemusí to být dlouhé, stačí 10 - 15 minut. Lidé mají pocit, že když necvičí hodinu, nemá to žádný význam. Není to pravda.”

“Sundala jsem lodičky.”

Dana v této oblasti rozhodně není teoretik a dobře ví, co říká. Své znalosti nikde nevyčetla, objevila je a vyzkoušela sama na sobě. S rychlou chůzí začala v době, když pracovala jako ředitelka místní pobočky banky. Zpočátku byla bez auta, tak se rozhodla chodit pěšky.

“Sundala jsem si lodičky, zašněrovala pro tuto příležitost speciálně koupené tenisky a v kostýmku jsem mazala do práce. Chodila jsem docela rychle, protože všude chodím pozdě. A protože to byl necelý kilometr a já byla zvyklá obědovat domácí stravu, tak jsem tu trasu domov - práce chodila denně i čtyřikrát. Dělal jsem to 5 dní v týdnu a žádné jiné cvičení jsem už nepotřebovala, byla jsem absolutně nejšťihlejší v životě.”



Dana nedělá věci na půl plynu, díky tomu i svým schopnostem v bankovním sektoru udělala velkou kariéru. Po hierarchickém žebříčku stoupala stále výše až narazila na svůj limit. Dokončila náročnou bankovní fúzi a zjistila, že její dosud zdravý organismus nemůže dál.

“Přišla jsem o své postavení i přízeň rodiny.”

“Najednou jsem nemohla jíst, doktor mi sdělil, že mám vřed na dvanácterníku. Nebylo divu, přes den jsem se jen usmívala a motivovala lidi okolo sebe, ale stresu bylo tolik, že jsem se večer potřebovala vykřičet. Takže jak jsem byla sama, třeba hned v autě cestou domů, začala jsem brečet a brečela a křičela jsem, dokud jsem nezaparkovala auto před domem.”

Ještě před fúzí se seznámila s Milošem, začali se spolu vídat a založili Běžeckou školu. Na začátku byla postavena hlavně na člancích, které Miloš psal a Dana mu je opravovala. Občas dělali nějaké soustředění, na uživení to ale rozhodně nestačilo. Dana si musela nejdřív projít peklem.

“Když jsem odešla z banky, okamžitě jsem ztratila své postavení prominentní osoby. Přestaly chodit pozvánky na společenské akce, kamarádi taky volali míň, světová sláva byla najednou pryč. Musela jsem se vyrovnat s tím, že nejen nejsem ředitelka, ale nemám vůbec žádné zaměstnání, nikde mě nechtěli. Do toho mě opustil i Miloš, protože už na mne dál nechtěl čekat. Já se pak konečně rozhodla podat žádost o rozvod už dávno nefungujícího manželství,



přestože jsem vůbec nevěděla, jak to vlastně dopadne. V té době se navíc u dnes již bývalého manžela náhle projevila dlouho neléčená cukrovka, amputovali mu nohu a celá rodina se rázem postavila proti mně. Byla jsem na dně.”

“Vsadila jsem všechno na jednu kartu.”

Odrazit se od něho nebylo snadné, ale Dana to zvládla. S Milošem si po několika měsících všechno vyříkali a vrátili se k sobě. Po rozvodu Dany se vzali a pustili se do Běžecké školy naplno. Vsadili všechno na jednu kartu, což není u Dany úplně typická vlastnost, nerada nosí všechna vajíčka v jednom košíku.

“Dneska se to už rozběhlo, škola nás oba živí. S oblibou říkám, že teď sice vydělávám desetinu toho co v bance, ale některé věci si za peníze nekoupíš. A moc mě baví poznávat nové lidi, kteří do školy přicházejí, pomáhat jim, absolvovat s nimi soustředění. Stávají se z nich naši přátelé a je to hrozně prima.”



Dana se s Milošem seznámila - jak jinak - přes běh. Našla si ho jako trenéra, jenomže se do sebe vzájemně zamilovali a bylo po trénování. Daně to nevadí, běhání ji totiž paradoxně nedělá moc dobře a ráda s nadsázkou říká, že téměř všechny úrazy si způsobila právě při tomto sportu. V Běžecké škole tedy především zajišťuje background Milošovi, stará se o klienty, obchod i marketing. Vlastní cvičení ale nezanedbává.

“Míč jsem většinou neviděla a na technické sporty jsem neměla trpělivost.”

“Nikdy jsem nebyla moc šikovná na míčové sporty, protože jsem špatně viděla a jako frajerka nenosila brýle. Na technické sporty jsem zase neměla trpělivost, takže bylo těžké najít, čím se budu zabývat. Naštěstí jsem v posilovně jednou narazila na kruhový trénink, byl to takový předchůdce toho cvičení, co je dnes.”

Dana chodila po stanovištích, která se měnila po písknutí a cvičení ji začalo hodně bavit. Byla v něm asi i dost dobrá, když si ji vzali do parády atleti ze silového trojboje a naučili ji správnou techniku. Dana k tomu přidala svoji výdrž a zaujetí pro cíl. Cvičí už 30 let.



“Hodně mě inspiroval časopis Muscle&Fitness, bylo v něm skvěle vysvětleno, jak si tvarovat postavu a jak se stát architektem vlastního těla. Hodně mě to bavilo a snila jsem o dokonalé postavě. Obdivovala jsem sportovce na obálce, byli to vítězové soutěže, kterou časopis pořádal. A já se jednou rozhodla, že si k narozeninám nadělím vítězství v této soutěži. Bylo mi 55 a všichni mě od toho začali zrazovat.”

“Vyhrát byla krutá dřina, trenérka se mnou dělala šílenosti.”

Dana byla zařazena do kategorie 45+, o vítězství tedy usilovaly zkušené sportovkyně o 10 let mladší. Dana si ale svůj záměr rozmluvit nedala, ostatně jako ani jiné věci v životě. Připravila si cílený tréninkový plán a i když věděla, co v posilovně dělat, začala spolupracovat s trenérkou Janou.

“Byla to krutá dřina. Měla jsem tři tréninky týdně, což se mi na začátku zdálo málo, ale nakonec jsem byla ráda, že jsou jenom tři. Měsíc jsem byla v posilovně a když mi to začalo jít, šly jsme do tělocvičny na crossfitová cvičení. Tam to šlo hodně na dřev, švihadlo, tepovka, dýchání. Získala jsem ohromnou kondici. A zase, když mi to začalo jít, vrátily jsme se zpátky do posilovny. Tam se mnou Jana dělala šílenosti, kulturisté tomu říkají bomby. Dostala jsem se za hranice svých fyzických možností, někam, kam bych sama nikdy nešla.”

Aby to její tělo vydrželo, musela hodně přemýšlet o jídle. Měla jídelníček plný kvalitních potravin a energeticky hodnotné stravy, v závěrečných fázích přípravy to bylo jen o proteinech a fázovaných sacharidech. Přijela na vyhlášení vítězů jednotlivých kategorií a soutěž opanovala.

“Fanoušci nás mají za inspirativní dvojici.”

“Hodnotí se změna postavy, musíte napsat dobrý motivační dopis, ale porotu kromě transformace postavy zaujal hlavně můj příběh a fotky z posilovny. Jana je navíc velký estét, takže přesně věděla, kde musím přidat a kde ubrat. Stala jsem se nejstarší vítězkyní této soutěže a porotci ze mě byli absolutně nadšení. U mužů jsou podobné výkony v tomto věku častější, u žen se vidí opravdu jen zřídka.”



Tímto úspěchem si Dana úžasně zvedla kondičku, v dalších podobných soutěžích už ale pokračovat nechce, má v tomto směru splněno. Její myšlenky a plány se nyní ubírají jiným směrem. Baví ji pomáhat lidem, chystá vlastní blog a vlog, a přemýšlí i o jiných seminářích než těch o zdravém stravování.

“Mám úžasné odezvy od fanoušků, kteří mě sledují na sítích, říkají, že jsme s Milošem hodně inspirativní dvojice a že pro ně děláme fakt hodně. My si to asi tak neuvědomujeme, jen se dělíme o to, co nás zajímá a čím se zabýváme. Teď jsme se například začali učit tančit, je to ohromná zábava a navíc i velmi estetická podívaná. Já navíc začala ve svém věku s baletem, k němuž nemám sebemenší předpoklady, ale baví mě to a jsem přesvědčená, že všechno jde, když se chce!”

