

Po padesátce jsem začala žít nový život. Víru v sama sebe se snažím vštěpovat i svým klientkám, říká trenérka Dana Škorpilová

3. 1. 2021 | 13 minut radosti



Rozhovor

Dana Škorpilová začala žít po 50 nový život. Zdroj: archiv Dany Škorpilové

Usměvavá osobní trenérka Dana Škorpilová vás na první pohled nadchne svým optimistickým přístupem k životu. Ne vždy ale důvod k úsměvům měla. Po padesátce, kdy mnoho lidí ustrne ve svém zasetém stereotypu, se jí zhroutil svět. Z úspěšné manažerky se najednou stala nezaměstnanou ženou s rozpadajícím se osobním životem. Z krize jí pomohla příroda, pohyb a návrat k sobě samé. Jak se nebát začít měnit svůj život k lepšímu dnes učí i ostatní, ať už prostřednictvím své trenérské

praxe nebo motivačních postů na Instagramu.

Jak se vrcholová manažerka najednou ocitne bez práce? Bylo to Vaše rozhodnutí, nebo nečekaná rána zvenčí?

Moje rozhodnutí to rozhodně nebylo a hodně to bolelo. Šli jsme do fúze, a já si věřila, že zvládnou obě banky s naprosto rozdílnými kulturami i klienty dát dohromady do jednoho fungujícího celku. Jsem vcelku dobrý diplomat a dokážu spojit i zdánlivě nespojitelné. I tohle se mi podařilo, ale bylo to Pyrrhovo vítězství. Každý den jsem jela z práce, kde jsem musela působit jako sebejistý profesionál s úsměvem, domů, kde jsem musela pro změnu působit jako maminka, manželka a dcera. Samozřejmě opět s úsměvem a nad věcí. A přitom jsem celou cestu autem doslova prořvala. Ty stresy prostě musely ven, jinak by mě to roztrhlo... No a když to konečně začalo fungovat, byla jsem naprosto vyhořelá, negativní, a skončilo to tak, jak muselo. Domluvili jsme se, že odejdu, dostanu odstupné a pohádky je konec. Nemohla jsem se s tím smířit, ještě jednou jsem se vrátila, ale nebylo to dobré. A pak se mi rozbilo úplně všechno – vztah, rodina...



V manželství se známým běžeckým trenérem se ani Dana běhu nevyhnula. Zdroj: archiv Dany Škorpilové

Umím si představit, že pokročilejší věk je pro spoustu lidí důvodem k tomu věci nechat být, nějak to už „doklepat“ – ať už v práci nebo v nešťastném vztahu. Jak jste k tomu přistupovala Vy?

Já bych to asi bývala taky nějak „doklepala“ :-). Ale osud mi zamíchal karty jinak. Do života mi doslova vběhl můj druhý muž, oba jsme se osudově zamilovali, ačkoli jsme byli vázáni v jiných svazcích. V zaměstnání fúze, vyhoření, úřad práce. Nebyla jsem do toho všeho schopna řešit ještě rozvod a odchod od rodiny, proto se se mnou můj milý po 4 letech vztahu rozešel, že už na mne nemůže dál čekat. Mému v té době ještě manželovi diagnostikovali cukrovkou s poměrně dramatickým průběhem. I když jsem žádost o rozvod podala ještě před nemocí, rodina mě zatratila jako tu nejhorší, že ho opouštím v téhle situaci. A nikde mě nechtěli. Ani do práce, ani jinak, spadla jsem na dno společensky i lidsky. Čekala mě spousta práce sama na sobě, abych pochopila, co jsem dělala špatně a jak jsem svou snahou nikomu neublížil ubližovala všem okolo sebe a ve finále vlastně úplně nejvíc sobě. Takže mě k těm změnám vlastně dotlačil vesmír všemi těmi katastrofami, protože já bych do nich dobrovolně určitě nešla!

V krizové situaci jste se ocitla po padesátce – máte pocit, že právě ženy ve středním věku jsou tím, že se jim z ničeho nic zhroutí život, více ohrožené?

Osobně si myslím, že věk kolem padesátky je problematický jak pro ženy, tak pro muže. Ale u žen to bývá horší, protože děti odcházejí z domova a muži si v tomto věku mnohdy „nabrnknou“ novou, mladší partnerku a založí s ní druhou rodinu, zatímco ženy zůstanou samy. Číňané prý říkají, že do 50 žijeme jeden život a po 50 druhý. A ten druhý bude tak dobrý, jak jsme se poučili v tom prvním. Z vlastní zkušenosti to mohu potvrdit!

Váš druhý život ale, zdá se, stojí za to! Pustila jste se ostatně i do vlastního podnikání... Nebála jste se?

Já jsem chtěla být na vlastní noze asi vždycky, ale vždycky – ve dvaceti i skoro šedesáti – jsem se bála! Vlastně až do chvíle, kdy jsem dostala výpověď, jsem měla pocit, že větší jistota je být zaměstnaný. Po několika měsících na úřadu práce a marném rozesílání životopisů bez odpovědí mě zaměstnali v jedné malé vzdělávací firmě. Tam jsem sice dělala práci, která mě zoufale nebavila, ale doslova mi zachránila život a sebedůvěru. V té

době už jsme byli s mým milým opět spolu a budovali jsme naši vlastní firmičku, ve které jsem se pak i na nějakou dobu za minimální plat zaměstnala. To byla taková moje zkouška nanečisto na vlastní podnikání. A po druhém vítězství v transformační soutěži Do formy s časopisem Muscle&Fitness v 58 letech jsem si konečně po 30 letech cvičení udělala rekvalifikační trenérský kurz a šla na vlastní nohu jako osobní trenérka fitness a výživová poradkyně.



Pozitivní náladu čerpá oblíbená trenérka v přírodě. Zdroj: archiv Dany Škorpilové

Soutěž ve fitness časopise pro Vás byla tedy osudná?

Soutěž o největší transformaci těla za 3 měsíce jsem vyhrála dvakrát. A opravdu to pro mě bylo největší poštouchnutí, které mě povzbudilo a potvrdilo, že tohle je ta oblast, ve které opravdu něco umím a chci to předávat dál. Jsem osobní trenérka a výživová poradkyně, a přestože jsem se v obou oborech pohybovala dlouhá léta a měla je jako koníčky, samozřejmě k tomu, že se jim nyní věnuji profesně, přispěly všechny ty životní průšvihy, kterými jsem si prošla. Nemožnost a pak už i nechuť pracovat dále v korporátech, a v neposlední řadě i můj milý, současný manžel (Miloš Škorpil, pozn. red.), který je známým běžeckým trenérem.



Zdroj: archiv Dany Škorpilové, fotil Martin Stolař

Ve svých programech se zaměřujete i na ženy ve středních letech. Je třeba k nim přistupovat nějak specificky?

Já osobně ženy v mladém, středním i starším věku vnímám pořád jako moje HOLKY. Moc nerozlišuji, kolik je které let, a také ode mě nedostávají jiné tréninky. Pořád je to člověk, který má – nebo by měl mít – svaly, sílu, energii na to, aby dělal vše, co se mu dělat chce, a nebyl při tom omezován svou kondicí. Ať běhá za svými dětmi nebo vnoučaty. A když o tom tak uvažuji, možná zrovna tohle je to „moje“ specifikum. Nebojím se starším ženám naložit na činku a věřím tomu, že můžou posilovat úplně stejně jako ty o 20 či 30 let mladší. Je ale pravda, že na mých víkendech *Jen pro velký holky*, na které mi mimochodem jezdí neuvěřitelné ženy, často slyším postesky, že se ve svém věku necítí na to, aby navštěvovaly skupinové lekce, na kterých se to hemží vystajlovanými modelínami ve věku 20 až 25 let. Zrovna tak nechtějí cvičit s dvacetiletou trenérkou či trenérem bez životních zkušeností. Takže problém by možná elegantně vyřešilo více starších, dobře vypadajících trenérek, které mohou působit i jako „role model“, a kterým budou ženy vyššího věku věřit.

V tom jste skvělá. Ráda Vás sleduji i na Instagramu, kde jste velkou motivací. Jsou dnes sociální sítě pro úspěch podnikání nezbytností?

Pamatuji si ještě, jak jsem profily na sociálních sítích vůbec mít nechtěla. Facebookový profil jsem si před lety zřídila jen kvůli tomu, že jsme potřebovali s Milošem nějakým způsobem šířit mezi lidi články, které jsme dávali na náš web Běžecká škola. Nic jiného jsem tam taky docela dlouho nedávala. Doopravdy jsem se chytla, až když mě okouznil Instagram, a toto okouzlení stále trvá. Baví mě to, ale jako pracovní nástroj ho zatím příliš nepoužívám. Potřebuji napřed zpracovat nějaké produkty, které budu moci prostřednictvím sítí prodávat či na ně odkazovat, to je jeden z mých úkolů na tento rok!



Manžele udržují v pohybu také jejich tři chrti. Zdroj: archiv Dany Škorpilové

Jaké jsou ty další?

Budu se muset přizpůsobit aktuální situaci, která můj „nový život“ coby fitness trenérky obrátila úplně naruby. Musela jsem si sama pro sebe znovu přehodnotit, co a jak budu dělat, abych se uživila. Jediná cesta je dostat co nejvíce mých aktivit na on-line

platformu, ale musím se přiznat, že je to pro mě těžké. Miluji lidi a potřebuji ke svému životu vídat se s nimi a pracovat naživo. I oni si ke mně chodí pro přidanou hodnotu v podobě mé energie, kterou jim předávám, jako by se chodili nabít do elektrárny. A osobní rozhovor, kdy toho druhého navnímám všemi smysly, je absolutně nenahraditelný. Bohužel to jinak už asi nepůjde, takže to je jeden z mých velkých úkolů pro rok 2021. Zrovna můj oblíbený projekt *Jen pro velký holky* je na on-line kurz jako dělaný!

Co ženám, které touží po životní změně, ale nemají odvahu nebo neví, jak začít, radíte?

Na podzim jsme s mým milým vydali knihu *Fit i bez fitka*, kde je spousta cviků bez speciálního vybavení. Celé cvičení jsme nafotili u nás na zahradě, jen se zahradní židlí a jednoduchými pomůckami. Na tu se teď tedy mohu odkazovat, když klientky chtějí poradit, co a jak cvičit, byť v domácích podmínkách a na dálku. Ty, co za mnou mohou přijít nebo přijet, učím cvičit osobně. Zrovna tak jim udělám úvod do správného stravování, zhodnotím jim současný jídelníček, navrhnou změny, naučím je pracovat s kalorickými tabulkami nebo jim vysvětlím zásady tzv. *zdravého talíře*, když si nechtějí počítat kalorie. Ale mnohdy je to spíš o té psychologii, ženy se potřebují vypovídat, svěřit, někdy i vyplakat... A za každým pokřiveným vztahem k jídlu a kilogramy navíc je vždycky nějaká bolístka, křivda, špatné slovo. Snažím se všem svým klientkám vštěpovat neochvějnou víru v sebe, ve svou krásu a sílu, a říkám jim, že ony za to stojí.

Vedla i Vaše cesta ke zdravému životnímu stylu přes nějaké kiksy v podobě nesmyslných diet nebo přehnaného cvičení?

Já se mám hodně ráda, takže jsem nikdy nedržela žádnou dietu a nejraději bych je zakázala! Ze stejného důvodu jsem své tělo ani nikdy netrápila přehnaným cvičením. Můj životní styl je dlouhodobě udržitelná kombinace co nejlepšího jídla (strašně ráda jím, jídlo nakupuji, vařím a pečů, dokonce o něm i ráda čtu a mluvím 😊) a rozumného, pravidelného pohybu. Osobně miluji posilování a jsem přesvědčená o tom, že posilovat by měl úplně každý, doplňuji ho *HIIT* (*high intensity interval training*), občas se jdu proběhnout a každý den s mužem a našimi třemi chrtý hodně nachodíme.



Jak být fit i bez fitka radí manželé Škorpilovi v nové knize. Zdroj: archiv Dany Škorpilové



Dana Škorpilová je přesvědčená, že silový trénink je vhodný pro ženy jakéhokoliv věku. Zdroj: archiv Dany Škorpilové

Jsme na začátku nového roku, dala jste si nějaké předsevzetí?

Nedávám si klasická novoroční předsevzetí, ale vždy na konci starého roku si bilancuji právě uplynulý rok a na poslední stranu nového diáře si napíšu věci, které bych si přála, aby se mi v tom roce povedly. Někdy si seznam vyvěsím i na nástěnku nad pracovní stůl, abych měla jednotlivé body na očích, ale překvapivě to funguje, i když ho na očích nemám. Vždycky na konci roku při bilancování jsem překvapená, co všechno se mi podařilo splnit! I když rok 2020 byl tedy v tomto ohledu hodně zvláštní... Tak doufejme, že se vše v dobré obrátí, a že se nám všem v tom novém roce bude dařit plnit si svá přání bez ohledu na nepříznivé okolnosti!

Medailonek

Dana Škorpilová (60) působí jako osobní trenérka a výživová poradkyně. Svým svěrenkyním nabízí individuální koučink i zážitkové víkendy Jen pro velké holky. Ke zdravému životnímu stylu a pohybu motivuje lidi na svém Instagramu a blogu. Spolu se svým manželem, známým běžeckým trenérem Milošem Škorpilem, před nedávnem vydala knihu Fit i bez fitka.

Autor článku  Lenka Romportlová

 To se mi líbí 291

 Tweet

Česko

fitness

Instagram

koučink

motivace

rozhovor

sport

tip

zdraví

ženy

Související články



Inspirace

30. 4. 2017 | 2 minuty radosti

Startuje další ročník projektu Do práce na kole



Inspirace

3. 6. 2018 | 5 minut radosti

Chceme přispět tomu, aby náš svět byl lepším místem, říkají autorky projektu FreeRun Helps