

FITNESS TRENÉRCE DANĚ ŠKORPILOVÉ BUDE PŘÍŠTÍ ROK ŠEDESÁT, ALE NA INSTAGRAMU JI SLEDUJÍ MUŽI A ŽENY I O DVĚ GENERACE MLADŠÍ.

Před lety ještě byla úspěšnou bankéřkou, pak se v jejím životě něco zauzlilo, ona onemocněla, byla bez práce a připadlo jí, že život skončil. Loni podruhé vyhrála prestižní česko-slovenskou fitness soutěž Do formy a v rozhovoru pro *Reflex* říká: „Fascinuje mě být architektem svého vlastního těla.“ Její současný manžel je slavný ultramaratonec Miloš Škorpil

TEXT MICHAELA MLÍČKOVÁ-JELÍNKOVÁ

FOTO NGUYEN PHUONG THAO

VYPRSTE SE, PROSÍM

O PRVNÍM A DRUHÉM
ŽIVOTĚ BANKÉŘKY
A FITNESS TRENÉRKY
DANY ŠKORPILOVÉ

JAK JSTE SE dostala k práci v bance?

Začínala jsem na přepážce a za osm měsíců jsem se vypracovala na ředitelku pobočky, která se stala jednou ze tří nejziskovějších v republice. Zanedlouho jsem už poboček vedla pět, stala se oblastní ředitelkou, začali mě nahánět headhunteri. Nakonec jsem uspěla v konkursu na velký úkol – realizaci fúze naší banky s jinou.

Pak přišel velký náraz – paradoxně poté, co jsem zvládla zmiňovanou bankovní fúzi. Vyhořela jsem, ale nejdřív jsem si to nechtěla připustit. Jenže každý den, když jsem jela z práce domů, jsem brečela. Doktoři mi zjistili vřed na dvanácterníku, přičemž do té doby jsem nikdy nebyla nemocná. Z práce, kterou jsem měla tak ráda, jsem nakonec byla odejita.

Jak jste to nesla?

Těžko. Neuměla jsem to přijmout, a tak jsem se zkusila vrátit. Mí šéfové mi tu šanci dali. Chtěla jsem si dokázat, že na to mám. Jenže jsem zase neuspěla a tentokrát byl odchod definitivní. Poprvé v životě jsem šla na úřad práce.

Pak jsem podala žádost o rozvod, ale záhy se ukázalo, že můj tehdejší manžel má cukrovku, a amputovali mu nohu. Celá rodina mě odsoudila. Bylo mi padesát a připadalo mi, že můj život skončil. Najednou jsem neměla vůbec nic.

Co váš dnešní partner Miloš?

Když jsem byla bez práce, peněz i naděje, opustil mě i on, už nechtěl čekat několik dalších let na můj stále slibovaný rozvod. Tehdy jsem padla až na úplné dno. Paradoxně až tahle pecka, která mě dostala téměř na psychiatrii, mi nakonec hodně pomohla. V jednom okamžiku se mi přehodily všechny hodnoty a úplně nahore, nad tím vším ostatním, byla najednou láska. Pak to šlo vše ráz na ráz: podala jsem žádost o rozvod a odstěhovala se. Mimochodem Číňané říkají, že lidem, kteří neposlouchají své srdce, se po padesátce často dějí zásadní životní zvraty. U mě to tak rozhodně bylo.

V čem jste předtím neposlouchala své srdce?

Od sedmadvaceti mě bavilo cvičení, takže jsem se tím směrem měla vydat už dávno. Měla jsem však pocit, že přece musím mít nějaké pořádné zaměstnání. Navíc v bankovním světě jsem měla neustálý

kontakt s lidmi, což je pro mě živá voda. Cítila jsem, že lidem pomáhám, a to já bytostně potřebuju. A stejně je to i dnes, když trénuju klienty. Těžko popsat, jak mě nabíjí pocit, že jim pomáhám, aby se jiní cítili líp.

Jak dnes vzpomínáte na bankovníctví?

Hrozně moc jsem se naučila. Zjistila jsem, že dokážu řídit lidi, a těší mě, že umím prodat téměř cokoli. Jsem schopna vytvořit prezentaci a odpřednášet ji před plnou halou lidí, že zvládnou uspořádat úžasné večírky pro klienty, na něž někteří vzpomínají možná dodneska... Ale také velká zodpovědnost, nutnost být k dispozici v podstatě 24 hodin denně sedm dní v týdnu, řešení nepříjemností s nespokojenými klienty, nefungujícím systémem, vyhazování vlastních lidí, kteří nejsou dostatečně výkonní... **Jaké ponaučení jste si z byznysu odnesla?**

Nemáme nikoho soudit a nevyplácí se nikoho podceňovat. Často přišel do banky chlápek v modráčkách nebo babička v šátku, nikdo se jich nechtěl moc ujmout, protože z toho na první pohled nekoukal žádný kšeft..., a nakonec se z toho vyklubal úspěšný podnikatel, který s námi pak dělal velké obchody v zahraničí, a paní, jež chtěla investovat spoustu peněz do cenných papírů. Převeden do prostředí posilovny – z klienta, který zpočátku vypadá úplně marně a na to, že bude cvičit, bych nevsadila ani pětník, je nakonec jeden z těch nejlepších, a naopak.

Proč jste začala cvičit?

Úplně upřímně: začala jsem sportovat proto, abych vypadala a cítila se dobře v plavkách. Na základce jsem vůbec nebyla sportovní typ. Byla jsem ta, kterou nikdo nechtěl do družstva na vybíjenou. Měla jsem předepsané brýle, ale já, frajerka, jsem je odmítala nosit. Takže jsem samozřejmě špatně odhadovala vzdálenosti, když letěl míč, a tak dále. Z pohledu ostatních jsem byla nešikovná.

Kdy poprvé jste si připustila, že byste se mohla žít jako trenérka?

Po loňském, už druhém vítězství v soutěži *Do formy*. Slíbila jsem si, že když znovu vyhraju, chytanu konečně příležitost za pačesy, půjdu na „stará kolena“ do rekvalifikačního kursu, udělám si trenérskou licenci a budu se tomu věnovat naplno.

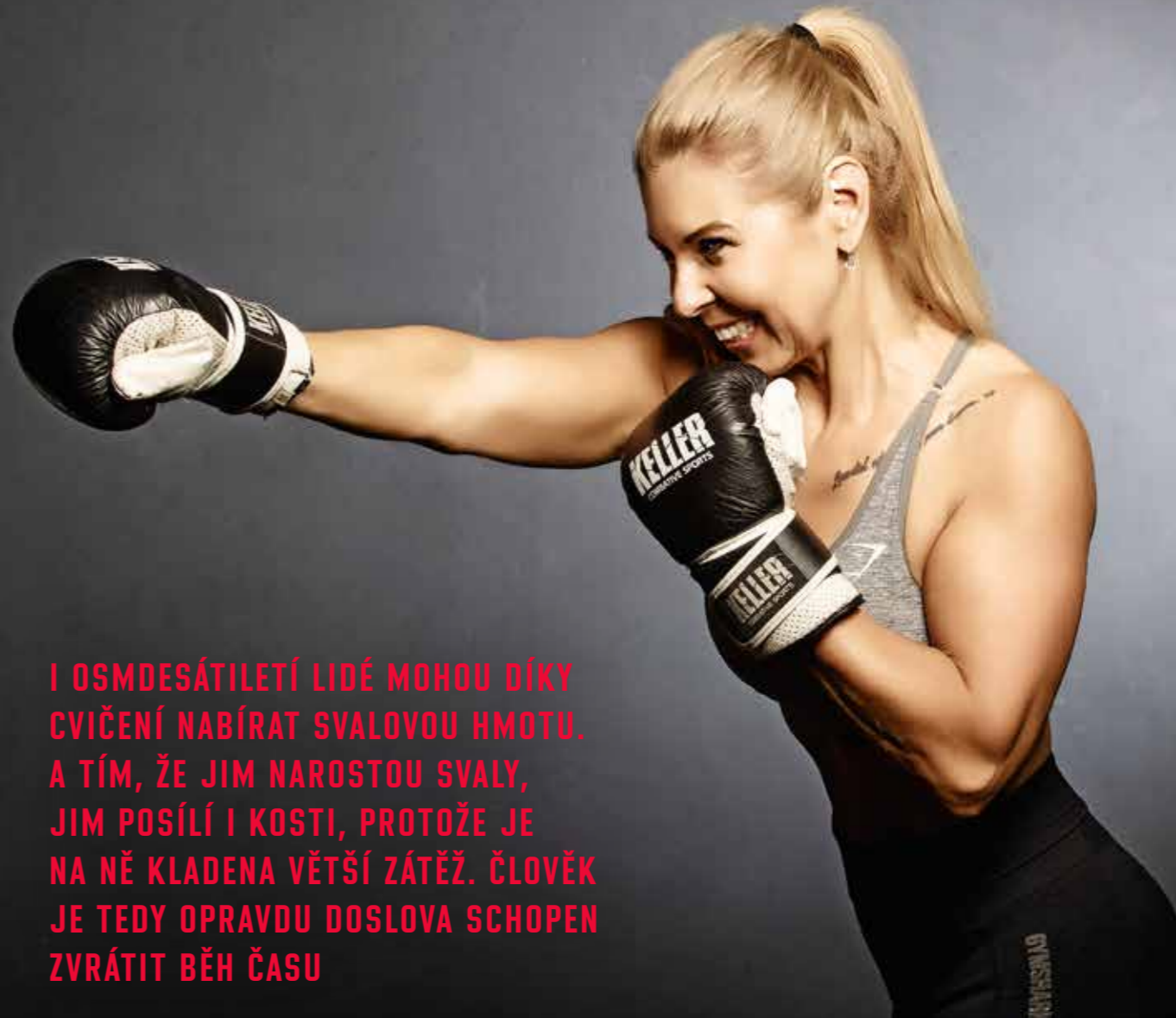
V čem vlastně spočívá ona několikrát zmiňovaná soutěž *Do formy*?

Je to soutěž, v níž komise odborníků hodnotí pokrok, který člověk udělá během tří měsíců se svým tělem. Takže je to vizuální hodnocení a zase to de facto bylo cvičení do plavek. Plavky mě drží nad vodou (*smích*).

Patříte tedy k těm, co si dávají fotky v plavkách na lednici jako odstrašující příklad?

Fotky na lednici mám, ale jen ty hezké ze soutěže! Vyznámám pozitivní motivaci. Ale je fakt, že když jsem se nechala vyfotit před soutěží, nakoplo mě to. Člověk má obecně tendenci nevidět se reálně a říká si, že to přece není ještě tak špatné. Mnoho lidí zažije šok, když je někdo vyfotí v nestřeženém okamžiku, třeba když se předklánějí v plavkách a nezatahnou při tom břicho.

Na druhou stranu platí, že dobrým postojem se dá ubrat několik kilogramů, a to nejen na fotce, ale i v běžném životě. Na cvičení většina klientů přijde všelijak stažených, s ohnutými kulatými rameny, ztuhlým krkem... Takže můj první hlavní úkol je napravovat



I OSMDESÁTILETÍ LIDÉ MOHOU DÍKY CVIČENÍ NABÍRAT SVALOVOU HMTU. A TÍM, ŽE JIM NAROSTOU SVALY, JIM POSÍLÍ I KOSTI, PROTOŽE JE NA NĚ KLDENA VĚTŠÍ ZÁTĚŽ. ČLOVĚK JE TEDY OPRAVDU DOSLOVA SCHOPEN ZVRÁTIT BĚH ČASU

DANA ŠKORPILOVÁ (59), manželka ultramaratónce Miloše Škorpila. Bývalá bankéřka, dnes manažersky řídí Běžeckou školu, v níž její manžel pracuje jako trenér. Současně pracuje jako trenérka a výživová poradkyně. Oba žijí v západočeském Sokolově.

MILOŠ ŠKORPIL (64), manžel fitness trenérky Dany Škorpilové, je slavný český ultramaratónec. Třikrát oběhl Česko, běžel z Prahy do Vídně za tři dny a přeběhl Českou republiku napříč z Hodonína do Aše za 76 hodin. Je dvojnásobným mistrem ČR v běhu na 24 hodin. V České knize rekordů je několik jeho zápisů. Například ujel 100 km na veslařském trenažéru nebo vyběhl a seběhl za 12 hodin celkem 35 076 schodů pelhřimovské věže svatého Bartoloměje.

Takže já, když přijde nový klient, ho nejdřív nechám udělat dřep a klik. Jsou to dva známé cviky, ale správně je provést opravdu není legrace. Další „test“ představuje tzv. prkno neboli plank. Jsou to jednoduché cviky, ale i při cvičení platí, že v jednoduchosti je síla. **Z těchto cviků dokážete odvodit, jak je kdo silný?**

Jednak se na nich pozná síla, například břišních svalů, jednak flexibilita. Málokdo dokáže udělat dřep dostatečně hluboko. Až cvičením člověk dokáže postupně zvládnout cvik v celém rozsahu. **Platí, že mladí tyhle jakoby prosté cviky zvládají lépe než starší?**

Ne. Spíše platí, že když nastřádají roky špatných pohybových návyků, je těžší chyby odstranit než u někoho, kdo cvičí krátce. Ale jde to vždycky. Platí známá pravda, že je lepší naučit se nejdřív dělat cviky správně a až pak jich dělat hodně. Bohužel převažuje obecně rozšířený omyl: „Nejdřív udělám hodně opakování, a tím je vyluju.“

kteřá chodí do posilovny už dva roky, ale teprve teď se odhodlala najmout si trenéra, tedy mě. Ona sama mi po pár trénincích velmi otevřeně řekla, že kdyby si trenéra vzala hned na začátku, mohla být dneska někde úplně jinde. **V čem je ten rozdíl?**

Při cvičení bez trenéra nikdy nedocílíte stejné kvality provedení cviků, protože korekce je při cvičení velmi důležitá. A také každý z nás máme tendenci si cvičení usnadňovat – ať vědomě, či nikoli. Jinými slovy vést pohyb tak, aby se nám dělal co nejpohodlněji. To je prostě lidské. Trenér drobný-

mi úpravami nastaví dráhu cviku tak, že je nesrovnatelně účinnější. Mnoho lidí v tu chvíli zjistí, že nejsou schopni provádět cvik se stejnou vahou jako dosud prostě proto, že ho nedělali správně. U cviků s vlastní vahou se může stát, že člověk najednou není schopen správně ho provádět vůbec. **Zažila jsem situaci, že po korekci od trenérky jsem nebyla schopna udělat dřep.**

To je úplně klasický příklad. Moje trenérka, která mě připravovala na česko-slovenskou soutěž *Do formy*, říká, že když se vám to dělá dobře, je to zpravidla špatné.



Tak cvičí skorošedesátnice



Dana Škorpilová s manželem, slavným ultramaratoncem Milošem Škorpilem

OTÁZKY PRO DANU A MILOŠE

Kým/čím je pro vás vaše žena/váš muž?

Dana: Krev mé krve, můj nejlepší přítel, má láska...

Miloš: Mé žebro, vším, co může žena muži být, jistota (přestože vím, že v životě žádná jistota neexistuje).

Jaký/jaká je jeho nejlepší vlastnost? A nejhorší?

Dana: Nejlepší - velkorysost, nejhorší - když nechce ublížit, lže, jako když tiskne! A vymlouvá se jako malej kluk!

Miloš: Nejlepší - pravdomluvnost, nejhorší - pravdomluvnost.

Nemáte tajný sen, že ji/ho naučíte milovat běh/posilovnu?

Dana: Už se stalo!

Miloš: Nikdy bych tomu nevěřil, ale už jsem si posilovnu zamiloval! A Dana běh miluje, když běží. Akorát je to málokdy! **Je vaše žena/váš muž i vašim trenérem? Jak často? Dává vám při tréninku do těla?**

Dana: V posilovně jsem šéfem já, Miloš chodí se mnou několikrát týdně a rozhodně ho nešetřím! Co se týče běhání, moc mě nekibicuje, myslím, že je rád, že si s ním občas vyběhnu.

Miloš: Má pravdu.

Pro Miloše: Odešel jste za svou ženou z Prahy do Sokolova. Jak jste si zvykl na nové prostředí? Mělo to vliv na váš trénink? Jaký?

se jim prostě nechce, ale časem se k tomu dopracujeme. Nejsem ale z těch, kteří si nedají k jídlu croisant. Nehodlám se připravit o radost ze života. V 80 % případů si jídlo hlídám, ve 20 % hřeším.

Mnoho žen vypadá dobře a je fit v padesáti, ale po menopauze už jich je podstatně méně. Jak jste se s tím popasovala vy?

Já mám šedesátiletou i sedmdesátiletou klientku a obě jsou shodou okolností silné v tom dobrém slova smyslu. Kromě toho vím o mnoha ženách, jež mají menopauzu už po čtyřicítce. Já sama jsem prošla menopauzou, když jsem se připravovala na první soutěž *Do formy*. Obecně si myslím, že na menopauzu se leccos svádí. Často jsou vinny spíše problémy psychického původu, které ženy mohou „zajídat“. A právě v jídle vidím největší problém. Respektive v přemíře útrobního tuku. **Co to je?**

Po pravdě jsem z Prahy celý život utíkal a určitě není náhodou, že můj první opravdu dlouhý sóloběh vedl z Pelhřimova do Chebu, což je do Sokolova jen kousek. Můj trénink to ovlivnilo jen pozitivně, protože kamkoliv v Sokolově vyběhnu, jsem na „malé“ Šumavě, která je kromě Dany mou životní láskou.

Pro Danu: Šla byste za Milošem do Prahy, kdyby si to přál?

Zvažovala jsem to, ale byl rád, že z Prahy vypadl!

Čím vám vaše žena/váš muž nejvíce pomohla/pomohl?

Dana: Tím, že mě opustil, ale později se vrátil.

Miloš: Že se mě nesnažila nijak změnit.

Jaký je váš největší (zatím) neuskutečněný sen?

Dana: Cestování - USA, tropické ostrovy.

Miloš: Oběhnout svět.

Co je pro vás štěstí?

Dana: To, co právě žiju: láska, rodina, prima práce, naši tři chrti... žiju svůj sen!

Miloš: Muška jenom zlatá. Ale vážně, aby to, co nyní žiju, nikdy neskončilo.

Žárlíte na svého partnera?

Dana: Ano! Můj muž je velká autorita, je atraktivní, čili ho zná spousta lidí a někdy se s tím pojí určité obtíže (*smích*).

Miloš: Já nežárlím (*smích*).

Dana (vstupuje do odpovědi): To není pravda! Žárlím!

To je významný ukazatel, jenž mapuje neškodlivější druh tělesného tuku v těle. Když pošlu klienty na jeho změření, přicházejí se špatnými výsledky i ti, kdo vypadají dobře.

Co znamená špatný výsledek?

Hodnoty nad 100 cm², to je takový obecně uznávaný limit. Příčina tkví právě v tom, že mnoho lidí neřeší, co jí. Mnoho lidí dopřeje to nejlepší svému autu nebo psovi, ale už nedbá, že se láduje nekvalitními potravinami, jimiž svému tělu nedodá žádné živiny, jen prázdné kalorie.

Co vás po těch letech ještě ke sportu přitahuje?

Je to moje vášeň! Stále mě fascinuje fakt, že můžu být architektkou svého vlastního těla, že můžu měnit jeho tvary, že mám sílu... Miluju své bušící srdce, stékající čůrek potu, zrychlený dech, vlhké vlasy, lepící se mi na krk... Miluju své tělo!

Jak je na tom vůbec mladá generace ve srovnání s jejími rodiči?

Už dnes se ví, že například generace dnešních mladých Američanů nepřežije své rodiče. Tedy, že se nedožijí vyššího věku. Malé děti trpí nemocemi, jimiž typicky trpí šedesátiletí a starší. Vinen je životní styl a mimo jiné i nedostatek pohybu. Já momentálně zvažuji, že si udělám právě specializaci na cvičení s dětmi.

S mým partnerem a běžcem Milošem Škorpilem jsme probírali, že bychom chtěli takové kursy, kde by se děti prostě hýbaly. Ve většině sportovních klubů se naopak tlačí na výkonnost.

Může se naučit cvičit každý?

Jednoznačně. Někdo je méně šikovný, někdo více, ale zastávám názor, že cvičení je především o zvládnutí techniky. Zlepší se i ten, kdo žádný sport v životě nedělal, pokud nad ním budu dostatečně dlouho stát a opravovat

ho. Obzvláště na ženách je pokrok ohromně vidět. Muži jsou v posilovně obecně šikovní, mezi ženami jsou větší rozdíly. Vždycky poznám, když někdo už nějaký sport dělal v minulosti. Samostatnou kapitolou jsou bývalé gymnastky. Těm stačí říct, co mají dělat, a ony to prostě udělají a jsou při tom na prsto precizní.

Takže začít cvičit může člověk v každém věku?

Určitě. Navíc dnes je prokázáno, že i osmdesátiletí lidé mohou díky cvičení nabírat svalovou hmotu. A tím, že jim narostou svaly, jim posílí i kosti, protože je na ně kladena větší zátěž. Člověk je tedy opravdu doslova schop zvrátit běh času.

Jak podle vás ovlivňují fyzickou kondici geny?

Větší vliv má třeba jídlo. I já proto klientům vždycky nabízím, že jim pomůžu upravit jídelníček. Zpočátku někteří nechtějí, protože