

MAROŠ MOLNÁR:

“AJ TRÉNEROVI SA OBČAS PODARÍ PRIBRAŤ”



Život osobného trénera je často spájaný s mnohými mýtmi. Aj tréner je však len človek, občas zhréši so zmrzlinou, niekedy bojuje s lenivosťou a stane sa, že aj priberie. „Osobný tréner musí byť však pre svoje povolanie zaniatený, a ak chce byť dobrý, musí mať aj neuveriteľný rozhľad,“ konštatuje **profesionálny tréner Maroš Molnár**. Svojimi skúsenosťami v súčasnosti pomáha verejnosti prostredníctvom tréningových videí, ktoré sú bezplatne dostupné na pohybjezdavy.sk. Stránku spustila Všeobecná zdravotná poisťovňa (VšZP) v rámci svojho celoročného edukačno-preventívneho programu POHYB JE ZDRAVÝ.

Podpísala sa pandémia na zdraví ľudí na Slovensku?

Pandémia ovplyvnila životný štýl, pohybové aktivity a prejavila sa na zdraví dospelaj populácie aj detí. Ľudia priznávajú, že počas uplynulých dvoch rokov pribrali. Sám vidím, že pandémia mala za následok prírastok na váhe najmä u detí. Tieto fakty sú alarmujúce. S manželkou sme sa preto rozhodli, že budeme podporovať šport

a pomáhať ľuďom. Veľmi sa preto teším, že VŠZP sa rozhodla téme zdravého životného štýlu venovať komplexne, do hĺbky a v takom časovom rozsahu, a som rád, že som sa mohol stať súčasťou tohto projektu. Na novej stránke ľudia nielen tréningové videá, ale spolu s mojimi kolegyňami – trénerkami Veronikou Hanákovou a Jankou Šimkovičovou, radíme ľuďom aj v oblasti správneho stravovania či duševného zdravia a pohody. Svoje si tam nájdu začiatčníci aj pokročilí.

Je život trénerov len o cvičení a správnom stravovaní?

To určite nie. Musíš byť ale pre svoje povolanie srdcom zaniatený. Osobne si myslím, že tréner, ak má byť dobrý, musí mať neuveriteľný rozhľad. Hovorím napríklad o psychológii, umení či beletrii. To všetko zväčšuje trénerovi slovnú zásobu, rozhľad, ale aj možnosti, ako reagovať v rôznych situáciách. Takýto rozhľad pomáha aj pri tvorbe rád pre daného klienta.

Šliapnu aj tréneri občas mimo v stravovaní a podarí sa im pribrať?

Áno, pribrať sa podarí každému trénerovi, hlavne, keď si to človek neustriehne. Ja mám napríklad slabosť na zmrzlinu. Ale každý normálny tréner si vie sledovať to, čo chce dosiahnuť.

Ľudia tiež túžia po krajšom a zdravšom tele. Častým problémom však býva nedostatok času na pravidelný pohyb.

To je len výhovorka – kto sa chce hýbať, čas si nájde. Stavím sa, že keby si každý človek zapisoval svoj hluchý čas, tak zistí, že za ten deň nazbiera minimálne hodinu, ak nie viac času, ktorý strávil zbytočnosťami. Každý pohyb sa počíta. Nemusí ísť pritom o nič náročné. Ráta sa aj chôdza do obchodu, pomôže aj to, keď vystúpíte o dve zastávky skôr a prejdete sa do práce pešo.

Ako postupovať, aby sa športovanie stalo bežnou súčasťou života?

Nevyhnutné je vedieť si dávať krátkodobé ciele. Aj ja to tak robím. Raz za rok si napríklad stanovím, že chcem zvládnuť určité preteky. To je presne to, čo ma núti trénovať pravidelne, aby som si potom preteky užil. Každý by si mal stanoviť svoj cieľ podľa svojich možností a schopností. Dôležité je, aby tieto ciele boli realizovateľné a dosiahnuteľné. V opačnom prípade bude človek frustrovaný a cestu za zdravším JA opustí. Ďalšou najčastejšou chybou býva to, že ľudia si na začiatok dávajú neuveriteľne ťažké tréningy. Najdôležitejšie je preto zataž a intenzitu cvičenia zvyšovať postupne. Presne to ukazujem aj vo svojich videách práve na www.pohybjezdavy.sk.



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÁ
POISŤOVŇA