

Andrej, tréner, ktorý vie, čo v tebe je – aj keď ty to ešte netušíš

Na prvý pohľad pôsobí prísne, profesionálne, možno trochu ako „suchár“. Je tichší, nevykrikuje motivačné slogany, no keď prehovorí, každý dáva pozor. Nie preto, že by si to vynucoval autoritou, ale preto, že si jeho slová jednoducho zaslúžia pozornosť.

S manželkou Miškou rozbiehali crossfit vo Vajnorochoch, dnes ich nájdeš v CrossFit Runway vo vlastných priestoroch v Rači, kde vytvorili nielen gym, ale aj komunitu. Miška je iskra, ktorá rozsvieti každé ráno, Andrej je ticho, ktoré dáva zmysel pohybu. Dvaja úplne odlišní, no dokonale zohraní. Andrejove tréningy sú ako švajčiarske hodinky – precízne, premyslené, bez náhody. Niekedy mám pocit, že ešte predtým, než uchopím činku, on už presne vie, koľko zvládnem. Vie, kde je moja

hranica a kedy je čas ju posunúť.

Dôvera – to je slovo, ktoré s Andrejom nadobúda nový význam. Keď ti povie, že dáš 15 angličákov v každom kole, hoci máš za sebou echo bike aj hrazdu, niekde hlboko v sebe vieš, že to prežiješ. Nie preto, že si superhrdina, ale preto, že Andrej by ti nikdy nenaložil viac, než unesieš. A zároveň vždy presne toľko, aby si rástol.

Na rozdiel od Mišky Andrej nevtipkuje často. Ale keď áno, je to presne ten typ suchého humoru, ktorý ťa prekvapí tak, že si jeho hlášku nosíš v hlave ešte niekoľko dní. Možno aj preto, že ju podal s úplným poker face-om.

Rok som trénovala s Andrejom a mala som jasno – profesionál, trochu odmeraný, svojský, vážny. A potom prišla prvá narodeninová oslava gymu. Andrej vytiahol gitaru. A mne padla sánka. Nie, nebol to jednorazový vesmírny úkaz. O pár mesiacov neskôr – karaoke party. A zrazu

sa z prísneho trénera stal zabávač,
šoumen, človek, ktorý, keď je medzi
„svojimi“, sa vie skvele baviť.

Andrej je ten profesionálny tréner, ktorému
dôveruješ aj vtedy, keď ti svaly horia a
rozum kričí „dost“. A čo je najlepšie –
povieš si, že to stálo za to, a tešíš sa na
ďalší tréning.

