



# Chrípku ani nepoznám

**Trénuje sedem dní v týždni, či prší, mrzne, alebo fúka severák. Chladná voda a ľadová každodenná sprcha jej však imunitu tak posilnili, že kajakárka Soňa Stanovská (17) nevie, čo je chrípka.**

TEXT Júlia Mekoňová FOTO Michal Svítok/TASR, archív

**V**áš otec, profesionálny kajakár, vás spolu s bratom brával na vodu od malička.

**Ako ste vnímali, že ste doslova vyrastali na vode?**

Rodičia ma už v kočiку brávali na všetky preteky. V tom čase nikomu nenapadlo, že by zo mňa mohli mať svetovú jednotku. Voda a šport patrili k životnému štýlu našej rodiny. Celé detstvo som pádlovala. V dvanástich rokoch si otec všimol, že spomedzi všetkých bratrancov akosi vynikám. Napriek tomu, že som bola najmladší člen a jediné dievča. Dovtedy bol presvedčený, že kajak nie je pre dievča. Aj dedo

zvyčajne vtipkoval, že len chlap ho môže zvládnuť poriadne.

**V čom je kajak ťažký pre dievča?**

Je to drsný a fyzicky ťažký šport. Stále musíte znášať nepríjemné výkyvy počasia – ste v kajaku, či je zima, prší, fúka. Na niektorých kanáloch musím v zime pred tréningom porozbijať z bránok najskôr všetok ľad.

**Preto niektoré kajakárky ani neposobia žensky?**

Niektoré získajú objemné svaly na rukách, zmužnejú, strihajú sa nakrátko, podvedome sa aj začínajú jednoduchšie

**Ak vám šport, do ktorého sa pustíte, neprináša radosť, skúste niečo iné. Vydržíte iba vtedy, keď budete športovať pre radosť, nie z donútenia.**

a prakticky obliekať. Akoby chceli byť za každú cenu vynikajúcimi športovkyňami aj na úkor potlačania vlastnej ženskosti. Ja v rámci kompenzačných cvičení po tréningoch zapájam do činnosti iné svalové skupiny, ktoré sú počas pádlovania nečinné. Práve tieto cviky mi pomáhajú v udržiavaní dievčenskej postavy a súčasne sú prevenciou zranení.

**Nefrlali ste niekedy, že sa chcete venovať niečomu inému, možno ľahšiemu?**

Keď som bola mladšia, občas sa mi to zdalo náročné. Najmä keď kamarátky a spolužiačky v škole ohlasovali, kam ide ktorá s rodičmi cez víkend na výlet. Môj „voľný čas“ bol odnepamäti rovnaký. Voda, voda, tréningy. Bolo veľa momentov, keď som nevládala. Večer som doma vyhlásila, že končím, ráno ma otec zobudil so slovami: Vstávaj, ide sa na tréning. A moje únikové pochody sa skončili.

**Ako vyzerá váš denný režim?**

Prvé tri mesiace v roku trávime vždy v Austrálii, tam je to prísnejšie než zvyčajne. Denne absolvujem dva tréningy, niekedy už od pol šiestej ráno. Človek sa ocitá v permanentnej



Juniorská majsterka Európy a držiteľka striebornej medaily z majstrovstiev sveta vo vodnom slalome prehrú nevniá ako problém, ale iba ako zastávku na ceste, po ktorej sa nadýchne a ide vpred.

únave, viem však, že vtedy nesmiem ani na malú chvíľu poľaviť. Doma v Kubíne mám takisto tréningy každý deň. Po vyučovaní vyrážam na vodu. Po tréningu na vode ma čaká beh alebo posilňovňa, po návrate sa poučím a idem spať. A ráno odznova.

### Čo robíte, keď sa vám nechce?

Väčšinou si to nestíham ani pripustiť a už sa mi do izby vrúti ocino a vyhlási: O desať minút odchádzame na tréning. Dôležité je byť sám. Samému sa ťažko pokračuje a zdoláva prekážky. Dôležité je, aby bol pri vás niekto, kto vás v kritickej chvíli potiahne. V takých chvíľach zatlačí a podrží ma, hoci nasilu, otec.

### Keď ostatné dievčatá idú do kina, nakupovať, na babinec, nie je vám ľúto, že vy nie?

Kamarátky mi zase závidia cestovanie. Samozrejme, sú chvíle, keď si poviem, že by bolo fajn pridať sa. Piatky mám obyčajne voľnejšie, s kamoškami vybehneme von, ale iba do desiatej večer. Aj v sobotu vstávam na tréning. Výhoda je, že mám kamarátky aj na vode. Uvedomujem si však, že vytrvalosť je základom každého úspechu. Viem, čo v živote chcem. Mnohé kamarátky majú voľný čas, ktorý trávia na párty, z toho však do budúcnosti veľa mať nebudú.

### Vraj nebyvate chorá, hoci trénujete vo vode aj v zime. Máte recept na imunitu?

Imunita dá najviac zabráť obdobie, keď sa po troch mesiacoch vraciame z Austrálie na Oravu. Odlietame z krajiny, kde je plus štyridsať stupňov Celzia v čase, keď doma na Orave je aj mínus desať či mínus pätnásť stupňov. Vlastne si ani nepamätám, či som niekedy v živote mala chrípku. Myslím, že šport má na ľudské telo preventívny

### ZO ŠPANIELSKA POD NŮŽ

Rozhovor so Soňou sme museli odložiť, lebo ju náhle operovali. „Práve sme sa vrátili zo Španielska a z Talianska. Po dlhom čase som sa natiahla na gauč a zapla televíziu. Náhle ma začalo bolieť brucho. Nerobila som poplach, stáva sa to bežne, ale vždy to po chvíli prejde. Bolesť však bola ostrá a neustupovala. Z pohotovosti nás poslali najskôr na detskú, gynecológiu, nakoniec na chirurgiu, kde som dostala injekciu proti bolesti. Vrátili sme sa domov, no na druhý deň som bola na pohotovosti opäť a vtedy ma už viedli na operačnú sálu,“ spomína na operáciu slepého čreva, ktorú už má šťastne za sebou.



### Nový zrak mi veľmi pomohol a priniesol aj pokoj v rodine. Vidím každú vlnu presne takú, aká je.

posilňujúci účinok. Keďže sme stále v chladnej vode, naša imunita je silnejšia. Ak dodržiavam základné podmienky – po tréningu na jeseň a v zime okamžite do tepla a do sucha.

### Uznávate aj pozitívny účinok ranej studenej sprchy?

Ranný tréning vždy končievam studenou sprchou. Vďaka nej sa zrýchľuje regenerácia svalstva, človek sa po nej aj lepšie cíti.

### Čo zaberie, keď predsa len prechladnete?

Zvýšené dávky vitamínu C, echinaceové kvapky a bylinkové čaje s medom. Máme takú rodinnú tradíciu, večernú rodinnú terapiu pohodou – všetci sa spolu stretne a navaríme si čaje z medovky,

materinej dúšky a zo šalvie s medom. Od prastarých rodičov si mama ešte priniesla recept – vývar z cesnaku a cibule.

### Vo vodách a v kanáloch prežíva množstvo baktérií. Nespôsobujú vám kožné či iné problémy?

Mám citlivú pokožku a často sa to prejaví v podobe ekzémov. Z vody okamžite bežím do sprchy. Umyjem si každý kúsok pokožky a najmä oči. Vo vodách prežívajú baktérie a vírusy, ktoré môžu spôsobiť očiam nebezpečné zápaly. Kritické to bolo v Brazílii. Pre špinavú vodu som sa nikam nepohla bez umelých slz, ktorými som si oči niekoľkokrát denne vyplachovala. Dnes



už máme na preteky karavan. V minulosti som si často musela nasadzovať a vyberať šošovky na toaletách, ktoré nevideli veľa hygieny. Navyše, veľakrát mi ich špliechajúca voda vyplavila, aj som ich stratila. Ich spotreba bola obrovská. Navyše, nerešpektovala som pravidlá očných lekárov, a keďže som nevedela znieť dioptrické okuliare, kontaktné šošovky som nosila od skorého rána do neskorého večera. Oči som mala večer vyschnuté, rezali ma, večery bývali kritické.

### **S okuliarmi sa asi nedá pretekať.**

Krátkozrakosť mi celé roky spôsobovala problémy. Jazdíme na stotiny sekundy a je takmer nemožné byť najlepší bez toho, aby ste perfektne videli. S otcom sme sa veľa hádali, že nevidím na brány. Pred operáciou očí som často prišla k bráne a až v poslednej sekunde som ju zazrela. Stále mnou lomcoval, či ich nevidím.

### **Odkedy po operácii femtosekundovým laserom vidíte stopercentne, je to lepšie?**

Dnes viem, že ani v šošovkách som nevidela dokonale. Nový zrak mi veľmi pomohol a priniesol aj pokoj v rodine. Vidím každú vlnu presne takú, aká je. Dostatočne vopred viem, kedy mám spraviť daný

## **Dôležité je vydržať prvé dva týždne, potom sa pohyb ľahšie stane návykom.**

záber. Vďaka dobrému zraku sa viem na vode lepšie orientovať. Každý profesionálny aj rekreačný športovec potrebuje špičkový zrak. Som prekvapená, koľko kajakárov si pred vstupom do lode skladá okuliare, šošovky neznesú a pádlujú doslova „naslepo“. Voda je nestála, vie byť nebezpečná, s nedostatočným zrakovým zrakom sa vždy môže niečo stať. Navyše cítim, že nové oči mi zlepšujú reakčný čas. Dokážem reagovať a predvídať, čo ma výkonostne posúva vpred. Aj otec si všimol, že som sa zrýchlila a nabrala istotu.

### **Profesionálny šport naučí človeka viac ako motivačná literatúra, zhodujú sa na tom aj súčasní svetoví kouči. Súhlasíte?**

Športovci sa ľahšie zmieria s prehrou a so zlyhaním. V športe nejde o to, že idete na preteky a okamžite vyhráte. Zo semifinále neraz vypadne favorit, ktorý by si medailu zaslúžil. Keď niečo nevyjde, poviem si, to nič, idem ďalej. Myslím, že tento prístup k životu na naučil práve šport. Som zvyknutá pripravovať sa v živote vždy na nejakú „udalosť“, na nominácie či preteky. Niekedy však výsledok nevyjde podľa mojich predstáv. Zamrzí ma to, ale nezlomí. Spravím hrubú čiaru a idem ďalej. Prehru nevnímam ako problém, ale iba ako zastávku

na ceste, po ktorej sa nadých-  
nem a idem vpred.

### **Myslíte, že každé dieťa a mladý človek by mal praktizovať nejaký šport?**

Človek vďaka pohybu celkom inak vníma svet. Páči sa mi, ako k športu pristupujú školy v Austrálii. Tradične robia v týždni žiakom športový deň. Učia sa iba dve hodiny a zvyšok dňa trávia žiaci rôznym pohybom – behom v buši, hodom oštepom. Originálnym prístupom k športu motivujú mladých ľudí, aby sa venovali pohybu aj po škole. Keď aj v škole vidíte, aký zábavný a príjemný môže byť, ľahšie zatúžite venovať sa mu aj po škole.

### **Čo by ste poradili človeku, ktorý sa chce konečne začať hýbať? Ako začať aj vydržať?**

Dôležité je vydržať prvé dva týždne, potom sa pohyb ľahšie stane návykom. Skvelé je mať partiu, cvičiť vo dvojici či v trojici alebo mať aspoň dobrého trénera. A najmä – ak vám šport, do ktorého sa pustíte, neprináša dostatok radosti, skúste niečo iné. Vydržíte iba vtedy, keď budete

„Večer si vždy doma robíme tradičnú terapiu pohodou – všetci sa spolu stretneme a navaríme si čaj z medovky, materejnej dúšky a zo šalvie s medom.“

### **BUKOVINKA NA OBED**

Soňa nemá špeciálny jedálny lístok, ale vyhýba sa fast foodu, veľkým porciám a nárazovému jedeniu. „Snažím sa jesť pestro, päťkrát denne v menších dávkach a nikdy nevynechať raňajky. Nemusia byť ktovieako výdatné, obyčajne je to jogurt s vložkami a ovocím. Mama v našej rodine zaviedla zaujímavý zdravý kulinársky výraz – bukovinka. Vždy keď ozvláštni jedlo niečím zdravým, na čo s bratom spočiatku frfleme, na počesť doktora Bukovského vyhlási – dnes máme novú bukovinku. Bukovinku ohlásila napríklad vtedy, keď sa rozhodla nahradiť varené zemiaky bulgurom. Z jedla milujem špagety, lososa a oravské pirohy od babky.“



športovať pre radosť, nie z donútenia. 