

Sportovní životopis

Narodila jsem se v totálně nesportovní rodině. Jediná naše rodinná pohybová aktivita byly procházky v létě a sem tam běžkování v zimě (což mne smrtelně nebavilo :)). Občas se vyskytly pokusy mojí maminky nás děti přihlásit do sportovních kroužků, ale valnější úspěch to bohužel nemělo.

Navíc k tomu, jak nesportovní jsme byli, se u mne přidaly geneticky podmíněné zdravotní problémy, především s pohybovým aparátem. I přes neuspokojivý stav mého zdraví jsem dlouhou dobu odmítala cokoliv dělat, až musel přijít impuls silnější, který by mne motivoval začít se hýbat.

Tím impulsem bylo dovršení čtvrtstoletí mého bytí na světě a s tím spojené bilancování dosavadního života. A tak cigarety letěly do koše, oblíbenou hospůdku s kamarády jsem omezila na jednu za 14 dní, akce končící za kuropění vyškrtla téměř úplně a nejdříve začala nenásilně s břišními tanci.

To ovšem nebylo tak úplně dynamické, jak bych si představovala. Snažila jsem se to doplňovat cvičením doma na rotopedu a podle knížek (samozřejmě bez zkušeností, takže ne vždy úplně dobře). Až mne kamarádky ukecaly :), ať s nimi zkusím Taebo. A to byl zásah do černého!

Po první hodině jsem nevěděla čím sem, kde mám ruce, kde hlavu, kde nohy, ale věděla jsem, že je to to pravé :). Taebo mne naprosto uchvátilo! Postupně jsem začala chodit na Taebo vícekrát týdně, začala jezdit na cvičební víkendy a najednou jsem zjistila, že Taebo je denodenní součástí mého života. K tomu jsem přidala posilovnu a plavání a začal druhý extrém mého života – závislost na pohybu :).

Když jsem po pár letech zjistila, že bez pohybu už skutečně nemůžu být, začala jsem uvažovat, že bych si udělala trenérský kurs, abych mohla zprostředkovávat pohyb také ostatním. Nejdříve jsem ještě jako klient v roce 2003 absolvovala workshop Creator Taebo v Německu a pak už to šlo ráz na ráz: v roce 2004 Taebo Basic školení, pak jsem přidala v roce 2006 Bodystyling diplom u Face.

Rok 2007 byl pro mne sportovně velice aktivní: přidala jsem Aquadiplom, také jsem absolvovala Advanced školení Taebo a začala se školit u Renaty Sabongui v Pilates Akademii. Pilates mi přišlo jako dobrá protiváha rychlému Taebu a taky jsem se již po letech pro mne již jednotvárného (i když milovaného) pohybu potřebovala protáhnout :), na což je Pilates opravdu dobré.

Přišel rok 2008 a s ním další stupeň Creator Taeba, pak také i Aquakickbox aneb bojová umění ve vodě, což je v podstatě to, co již léta cvičím na suchu :).

Nyní se stále školím v Pilates Akademii, neboť je to běh na trošku delší trať (sama Renata Sabongui se hrdě hlásí k tomu, že neprodukuje žádné rychlokvašené trenéry), dále jsem absolvovala několik kursů Pilates při sportovní fakultě Masarykovy univerzity, také jsem objevila ještě Gyrometodu u Idea Wellness Academy a nadále se v této metodě hodlám vzdělávat. Objevila jsem i SM systém (školu zad), Dornovu metodu (školu kloubů), fitness jógu a v neposlední řadě zjišťuji co nového v posilování.

Také se, kromě pravidelné trenérské činnosti v Brně, když mi vyjde čas věnuji kondičnímu boxu u mé kamarádky boxerské trenérky Šárky Stokláskové a v neposlední řadě se snažíme s mým manželem aktivně věnovat elegantnímu historickému šermu kordem :). Těším se na Vás na svých pravidelných hodinách ve Studiu Aroza a v KC Kotlanka v Brně a vězte, že nikdy není pozdě se začít hýbat, však já sama jsem toho zářným příkladem :)...

Vaše **Soňa Vojáčková**