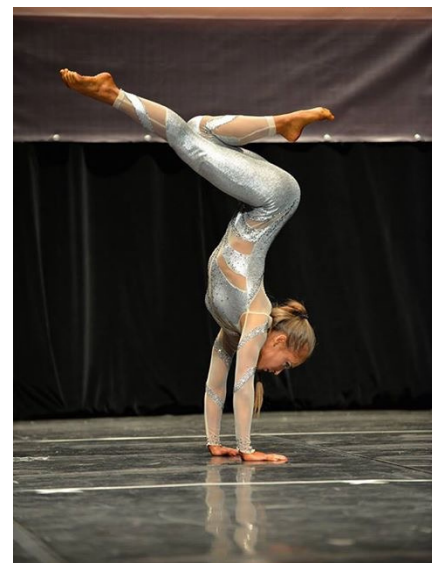


Dominika Multáňová

JEJ SRDCOVKOU BOLA V DETSTVE GYMNASTIKA, TIE NAJVÄČŠIE ŠPORTOVÉ ÚSPECHY VŠAK ZÍSKALA RODÁČKA Z LIPTOVSKÉHO MIKULÁŠA VO FITNESS. DOMINIKA MULTÁŇOVÁ JE ŠTVORNÁSOBNOU MAJSTERKOU SVETA, ÚSPEŠNÚ ŠPORTOVÚ KARIÉRU UŽ ALE UKONČILA. SPOLOČNE S TRÉNEROM VYBUDOVALI FITNESCENTRUM A PRÁCA S KLIENTMI SA STALA ZÁROVEŇ JEJ KONÍČKOM. OKREM ŠPORTOVANIA MILUJE VARENIE, NÁUČNÚ KNIHU ALEBO FILM.



GYMNASTIKA JEJ DALA ZÁKLAD K ŠTYROM TITULOM MAJSTERKY SVETA

Ako ste sa dostali k športovej gymnastike?

Vzťah ku gymnastike, cvičeniu a celkovo k pohybu som mala už ako dieťa. Fascinovalo ma pozerať sa na cirkusové vystúpenia, či rôzne akrobatické kúsky, ktoré som potom chcela skúšať. Rodičia videli, že tento druh pohybu ma baví, a že sama trénujem mostíky, šnúry a rozštepky. Jednoducho vedeli, že gymnastika bude pre mňa tým pravým športom. Pamätám si, že hneď prvýkrát, keď sme sa išli iba pozrieť na tréning, bola som úplne unesená a cvičila som ešte do večera doma na matraci všetko, čo som tam videla.

V akom klube ste trénovali a kto bol vašim trénerom?

Gymnastiku som trénovala v klube KŠG Liptovský Mikuláš pod vedením pani trénerky Andrey Židekovej.

Koľko rokov ste sa gymnastike venovali?

Gymnastike som sa venovala osem rokov. Bohužiaľ som začala neskoro, až keď som mala sedem. Ostatné dievčatá mali predtým mnou niekoľkoročný náskok, ale vďaka tvrdej drine sa mi ich podarilo dobehnúť.

Čo vás na gymnastike bavilo a čo naopak nie?

Bavilo ma úplne všetko. Od rozcvičky, cez posilňovanie až po nácvik zostáv. Gymnastika bola výzva a najúžasnejšie bolo, keď človek dokázal prekonať samého seba. Učenie sa nových prvkov, zlepšovanie sa, posúvanie sa vpred a hlavne sledovanie toho, že tvrdá práca, režim a obetovanie naozaj prinášajú výsledky, ma nesmierne veľa naučilo nie len v športe, ale aj v živote.

Aké sú vaše najväčšie gymnastické úspechy?

Podarilo sa mi viackrát vyhrať Slovenský pohár. Doma mám aj pár

strieborných a bronzových medailí z majstrovstiev Slovenska, avšak samotný titul som nikdy nezískala.

Prečo ste skončili s gymnastikou?

Popri gymnastike sme sa zúčastňovali aj súťaží fitness detí, na ktorých som zaznamenala prvé úspechy. Keď som mala 15 rokov, išli sme so spolužiačkami prvýkrát do fitness centa, kde ma oslovil pán tréner Hečko. Videl vo mne určitý potenciál a talent, a preto mi navrhol možnosť súťaženia v kategórii fitness. Keďže tento šport mi nebol cudzí, videla som v ňom možnosť zlepšenia sa a posunu vpred. Toto bol dôvod, prečo som postupne skončila s gymnastikou. Späťne si myslím, že v gymnastike som dosiahla svoj vrchol a prechod k fitness bola správna voľba.

Ako prebiehal váš tréning?

Vždy závisel od fázy prípravy, v ktorej som sa nachádzala. V objeme som väčšinou trénovala systémom 4+1 alebo som striedala silové tréningy s gymnastickými. Jeden deň v týždni som mala voľno. Samozrejme sme vždy s trénerom pozerali na aktuálnu formu a podľa toho sme upravovali intenzitu, dĺžku a vhodné kombinácie tréningov.

Čo pre vás znamená byť štvornásobnou majsterkou sveta?

Je to pre mňa splnený sen, obrovský úspech a samozrejme vec, na ktorú som hrdá. Ako som spomínala, je to to, čo som sa naučila za gymnastických čias - „tvrdá práca ruže prináša“. A keď sa aj teraz ocitnem v ťažkej situácii, viem, že to chce len bojovať, nevzdávať sa a výsledok sa dostaví.

Aké ďalšie úspechy ste vo fitness získali?

Okrem titulu majsterky sveta som aj absolútna majsterka Európy, viacnásobná majsterka Slovenska, víťazka Arnold Classic Europe a najväčšieho športového festivalu Arnold Classic v Ohio.

Ako náročné pre vás bolo skĺbiť šport so školou?

Mám vyštudovanú Ekonomickú fakultu Univerzity Mateja Bela, odbor ekonomika a manažment podniku, ale poviem, že to bolo dosť náročné. Najmä riešiť stravu, prípravu jedál, dochádzanie a cestovanie. Avšak vďaka podpore rodiny, ústretovosti trénera a nesmiernej podpore aj zo strany školy sa to dalo zvládnuť.



Splnili ste si všetky svoje športové sny?

Myslím, že počas kariéry som dosiahla všetko, čo sa dalo. Teraz by som sa chcela venovať pretekárom a pretekárkam, odovzdávať im skúsenosti a pomáhať im v dosahovaní výsledkov. Tiež pôsobím ako rozhodkyňa, čo ma veľmi baví. Chcela by som sa vzdelávať a posúvať aj v tejto oblasti.

Pred tromi rokmi vyšla kniha: Fitness recepty Dominiky Multáňovej. Ako vznikol tento nápad?

Neodmysliteľnou súčasťou prípravy na súťaž je zdravá strava a diétny režim. Veľa ľudí má z diéty rešpekt. Ja milujem varenie a kreativitu. Od začiatku súťaženia som sa rada bavila o jedle, pripravovala som si netradičné recepty a posúvala som ich ďalej. Často som sa stretávala s otázkou, či nechcem vydať knihu. Povedala som si, prečo nie. Môžem ukázať ľuďom, ako sa dá zdravo variť, môžem im ukázať, že zdravá strava je chutná a kreatívna, a tiež môžem veľa ľudí motivovať a inšpirovať k cvičeniu a zdravému životnému štýlu.

Počas aktívnej kariéry ste sa museli zdravo stravovať. Čím čas od času „zhrešíte“?

Zdravý životný štýl je o zdravej, vyváženej a pravidelnej strave. V súťažnom období som samozrejme dodržiavala striktný diétny režim. Mimo súťaž alebo teraz v normálnom živote si rada doprajem aj také „nezdravé“ jedlo, samozrejme s mierou.

Anouchka Blaško



FOTO: OSOBNÝ ARCHÍV DOMINIKY MULTÁŇOVEJ