

## Príbeh trénera boxu

Mám už 76 rokov. Ešte stále trénujem box. V čase, kedy som mal prvé skúsenosti s kryokomorou som sa venoval trénerstvu na špičkovej úrovni, s mojimi zverencami sme chodili súťažne po európe. Už to je 20 rokov, kedy som prvýkrát vstúpil do toho chladu. Nevedel som, že taká terapia existuje, ale môj klient chodil cvičiť do fitka do Tempusu, odkiaľ sme dostali pozvanie do kryokomory od pani **Marietty Žigalovej**, ktorá to tam viedla. Spomínam na vetu, ktorú sme si od nej vyslúžili: „Že čo sme to za športovcov, keď nechodíme do kryokomory!“

Zaujalo ma to a zisťoval som si o tom informácie. Chodievali tam hokejisti, futbalisti a aj iní športovci. V tom čase tam pracoval aj pán **doktor Skladaný**, ktorého som už predtým osobne poznal zo starej nemocnici, kde bol **športový lekár**. Vysvetlil nám pozitívne účinky kryoterapie na naše zdravie. Tak som tam vyrazil aj s mojimi deviatimi boxermi. Vtedy bol február a vonku večer -22°C, tak ja hovorím „Blázni sme! Taká zima a mi ideme do kryokomory!“. Bol som rozhodnutý, že chlapcov do komory pošlem a ja nepôjdem. Kým sme čakali, kedy na nás príde rad, do komory šiel „starký“ o ktorom som si pomyslel „no, keď ty vojdeš dnu, tak nazad ťa vynesú“, ale keď som videl ako z komory vyšiel vysmiaty a plný energie, tak som si povedal „o čo som ja horší?!“. A jasné, že som zvládol 😊.

V tom období som už nejakú tú dobu riešil zdravotný problém - ako takmer každý starší profesionálnejší športovec. Môj **ortopéd** po vyšetreniach **zhodnotil**, že tak **opotrebovaný bedrový kĺb** už žiaľ **treba vymeniť**. Naozaj som sa cítil veľmi zle, už aj trénera som v tom čase robil zo stoličky. **Súbežne ako som začal chodiť do kryokomory mi v nemocnici robili posledné vyšetrenia a dostal som termín operácie o 3 mesiace.**

**Komoru som začal navštevovať pravidelne a ako išiel týždeň po týždni postupne som aj zabúdal, že som mal také silné bolesti a po troch mesiacoch som už trénera robil v ringu a nie zo stoličky. Operáciu som zrušil a ortopéda som už ani nenavštívil.** Za dva roky som mal za sebou 300 vstupov. Mojim kĺbom som na tréningoch dával riadne zabráť, takže viem, že je to kryokomora, čo ma dala do poriadku.

Po rokoch sa mi ozvalo rameno. Navštívil som opäť môjho ortopéda, ktorý sa ma opýtal aj na bedrový kĺb, že ako dopadla operácia. „Už som aj zabudol, že som na nejakú operáciu mal ísť.“ Poslal ma na RTG aj na rameno, ale aj na bedrový kĺb a neveril, čo videl na snímke. Povedal, že to je divné, že to nemôže byť ten istý kĺb.

**No a ako som sa dostal k Vám? Odkedy zavreli komoru v Tempuse a prešli roky, kedy sa mi znova ozvali bolesti kĺbov, k ortopédovi som len termín na vyšetrenie dostal o 3 mesiace, tak som si sadol za počítač a hľadal či náhodou sa nepošťastilo a neotvorili niekde na Slovensku kryokomoru a čuduj sa svete, práve do mesiaca malo byť vaše centrum otvorené. Bolo to ako dar z nebies, kedy som si urobil fajnovú 60 vstupovú kúru a príbežne chodím doteraz, aby som bol stále fit. 😊**