
Jsem pro spoustu lidí vzor a snažím se tak i žít

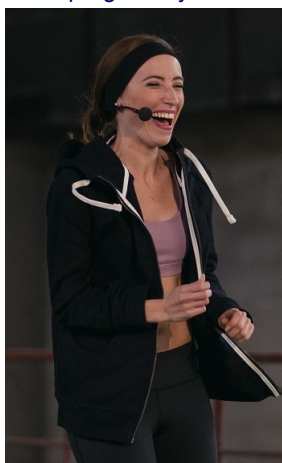
Jsem pro spoustu lidí vzor a snažím se tak i žít

Andrea Pavelcová vyznává zdravý a sportem naplněný životní styl. O své postřehy i zkušenosti se podílí v článcích na blogu [FITFAB](#) a před časem k nim přibyla také propracovaná cvičební [videa](#) v češtině. „Objevila jsem díru na trhu,“ říká absolventka Právnické fakulty UK, jež tento online fitness program založila téměř před dvěma lety a za tu dobu nasbíral na Facebooku přes osmnáct tisíc fanoušků.



Odhadovala jsem vás spíš na studentku fakulty tělesné výchovy a sportu. Jak se budoucí právnička stane zakladatelkou fitness webu?

Zhruba před třemi lety jsem začala psát blog o zdravém životním stylu, kam jsem vkládala měsíční výzvy pro čtenáře a z nejrůznějších britských a amerických videí jim sestavovala cvičební plány. Časem mi lidé začali psát, že videa jsou sice skvělá, ale v angličtině jim nerozumějí. Pátrala jsem tedy po českých, avšak žádná opravdu kvalitní, která by byla současně zdarma, jsem nenašla. Řekla jsem si: „Paráda, díra na trhu, pojďme je udělat!“ A pak už to šlo ráz na ráz. První program byl během několika měsíců na světě.



Tehdy jste se zrovna připravovala na státnice. Jak jste to stíhala?

Máme na právech troje státní zkoušky. V květnu a v září 2017 jsem zvládla dvě nejtěžší. Na podzim jsme natočili první cvičební lekce a já odjela na výměnný pobyt v rámci programu Erasmus na Island, kde jsem měla dost času se FITFAB Strong věnovat. Chodila jsem do školy, obsluhovala v kavárně a přibližně pět hodin denně trávila u počítače – odepisovala jsem lidem na Facebooku, rozesílala tiskové zprávy a naučila se pracovat se sociálními sítěmi jako s

reklamním nástrojem. Teď už jsem spíš taková řídicí jednotka. Vždy jen o víkendu zkontroluji, jak program běží. A funguje skvěle.

Jak se vám podařilo poskládat takový tým? Jenom na webu jsem napočítala skoro třicet lidí.

Z kamarádů a jejich známých. S asistenty, zvukaři, kameramany, postprodukci a vizážisty už je nás přes sto. Přála jsem si, aby projekt vyzněl laskavě a nepůsobil komerčně, protože tak vůbec nebyl od počátku zamýšlen, což se, myslím, povedlo. Všichni do toho šli s nadšením a zadarmo.

Unikátní nápad, aby vám při cvičení hrála živá hudba, vznikl jak?

Jeden z mých nejlepších kamarádů vymyslel během tří minut v kavárně logo projektu FITFAB Strong. Pak zaklapnul notebook a řekl: „Tak a teď už bych ti tam mohl jenom zabubnovat!“ A bylo to. Tři týdny před natáčením jsme sháněli dýdžeje.



Kde jste na rozjezd projektu získala finance?

Z vlastních úspor. Měla jsem dost našetřeno, protože jsem při studiu měla pět různých brigád. Nicméně jsem dlouho rozmýšlela, zda se mi investice vyplatí. Nebyla jsem si jistá, že to bude dobré. Co když lidé řeknou, že je to trapné a nebude je to bavit? Velice špatně si беру kritiku.



Přesto jste se do toho riskantního podniku pustila.

Po natočení první série FITFAB Strong jsem byla v minusu dvě stě padesát tisíc korun. Bála jsem se. Neodhadla jsem finální sumu, myslela jsem, že to bude sto padesát tisíc, nakonec to bylo ještě o sto tisíc víc. Ale vyplatilo se, stálo to zato. Částka se splatila díky finančním partnerstvím. Ale právě proto jsem to chtěla udělat v zajímavých prostorech – cvičí se ve starých továrnách – a s lidmi, kteří patří ke špičce v oboru.

Ti se ovšem vzdali honoráře. Co tedy bylo na celém projektu nejdražší položkou?

Zapůjčení techniky. Dále je v tom postprodukce, tvorba webu, grafika, fotografování, reklama na Facebooku. A pak samozřejmě spousta drobných částíček, které se postupně nabalovaly, s nimiž jsem nepočítala, přitom poskládaly dohromady třeba padesát tisíc.

Tedy jste asi neměla úplně lehké spaní, že?

To tedy ne. Ale pak jsem odjela na Island, kde jsou mzdy čtyřnásobné a jako baristka jsem si tam rychle vydělala alespoň část peněz zpět.

Že vy jste odcvičili celý program FITFAB Strong – šest minimálně půlhodinových videí – za jediný den, abyste ušetřili za pronájem prostor a techniky?

Je to tak, i když to nebyl můj původní záměr. Zjistila jsem to, až když jsem se ptala: „Když je technika tak drahá, kam ji přes noc uklidíme?“ Byla jsem vyvedena z omylu. Částka, která byla mimochodem opravdu astronomická, odpovídala ceně pronájmu za den, a pokud bych ji chtěla na víc dní, násobila by se. Takže jsme jeli od pěti ráno do večera.



Diváci ocenili, že s nimi cvičíme „naživo“, dáváme si jen krátké pauzy a makáme úplně stejně intenzivně jako oni doma. Každopádně improvizace byla nutná, byl to velký punk.

Z jedné vody načisto?

Museli jsme, jinak by se to nestihlo. Na druhou stranu vím, že právě to diváci ocenili. Viděli, že s nimi cvičíme „naživo“, dáváme si jen krátké pauzy a makáme úplně stejně intenzivně jako oni doma. Každopádně improvizace byla nutná, byl to velký punk.

Výsledná videa přesto působí propracovaně. A jako dokonalá profesionální lektorka.

Však já také jsem. Bez certifikátu z oboru fitness bych si nedovolila nikoho vést. Ve druhém ročníku vysoké školy jsem se rozhodla přivydělávat si cvičením, a přihlásila se proto na půlroční kurz pod záštitou ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Vedle toho mám za sebou deset let baletu, který mi dal výborné základy.

Jaké další profese jste při studiu vyzkoušela?

Hrála jsem v kabaretu černého divadla, pracovala v advokacii a současně i v marketingové agentuře, abych se naučila základy online reklamy a tvoření webů. Také jsem psala jako copywriter pro odborné časopisy o zdravém životním stylu a dělala PR jedné vrcholové atletce.



Nyní pracujete v právnícké firmě na plný úvazek jako koncipientka. Stíháte vedle FITFAB Strong ještě něco dalšího?

Přiznám se, že teď už moc ne. Odcházím vždy večer dost psychicky unavená, což je u začátečníků v advokacii běžná praxe. Zapřáhnu vás a nepustí. Mezi koncipienty panuje trochu soutěživost, protože samozřejmě zůstane ten nejvytrvalejší. Naštěstí má šéfové ví, co všechno dělám a podporuje mě v tom. Samozřejmě pokud si své projekty nenosím do práce.

Snažím se vyznávat normální přístup ke cvičení i zdravému životnímu stylu. Nic nepřehánět, úplně normálně žít, nehledat rychlá jednoduchá řešení.

Na jaře letošního roku vám vyšla *První a poslední fitness kniha*. Proč takový název?

První znamená má první kniha. A *poslední*, že jedna taková bude čtenářům stačit. Snažím se vyznávat normální přístup ke cvičení i zdravému životnímu stylu. Nic nepřehánět, úplně normálně žít, nehledat rychlá a jednoduchá řešení. Většinou se stačí jen trochu zamyslet a každý přijde na to, co je dobře a co ne.

O čem tedy v knize píšete?

Vysvětluji, jak cvičit doma, a zaměřuji se přitom na podrobný popis prováděných cviků. Říkala jsem si, že tak vhodně doplním své online programy, protože v rámci videa nemohu cviky nikdy dokonale představit a ukázat, jaké konkrétní svaly se při nich mají zapojovat.

Působíte velice aktivně. Nepřepadne vás pak jednou za čas o to větší krize a únava?

Ani ne, dost si to hlídám. Třeba si dávám pravidelné minipauzy v dopravních prostředcích, mám sluchátka na uších, jen tak koukám a snažím se úplně vypnout. Uvědomuji si, že jsem pro spoustu lidí vzor a snažím se tak i žít. Vím, kde jsou mé hranice, a dlouhodobě se nepřepínám. Dokonce si myslím, že sportuji míň než někteří mí fanoušci. Cvičím maximálně třikrát týdně a jsem spokojená.

Andrea Pavelcová absolvovala v roce 2018 studium na Právnické fakultě Univerzity Karlovy. Nyní pracuje jako koncipientka v advokátní kanceláři eLegal. Specializuje se na právo v marketingu, autorské právo, GDPR a ochranu osobních údajů. Tři roky píše blog Fitfab.cz o zdravém životním stylu, na který plynule navázala unikátním video projektem FITFAB Strong, v němž nabízí zájemcům o cvičení online lekce zdarma. První sérii odstartovala na konci roku 2017 programem FITFAB Strong, o půl roku později ho rozšířila o druhou sérii FITFAB Light a letos v lednu přibyla zatím poslední část FITFAB Stronger. Celkově si zájemci mohou vybrat z osmnácti zhruba půlhodinových lekcí tří úrovní, od těch pro začátečníky až po ty pro fyzicky nejzdatnější.