

ALEXANDER HAVLIK

Starke Ansage

DU BRAUCHST EIN ZIEL, STARKE MOTIVATION, EINE EXTRAPORTION DURCHHALTEVERMÖGEN UND EINEN STARKEN WILLEN - WAS ALEXANDER HAVLIK IN SEINER MÄNNERSCHMIEDE SEINEN KUNDEN (UND KUNDINNEN!) BEIBRINGT, LEBT ER SELBST. UND ZWAR ERFOLGREICH.



© ALEXANDER HAVLIK

Schon in jungen Jahren war der Wahl-Korneuburger sehr erfolgreicher Kraftsportler, 1995 gar Junioren-Weltmeister! Ziemlich abrupt endete seine sportliche Karriere damals und wie das Leben so spielt, waren die Prioritäten dann auch längere Zeit anders gelagert. Einem Spurwechsel war es zu verdanken, dass er sich vor einigen Jahren wieder dem Kraftsport zuwandte. Zwar nicht als Aktiver, sondern mit seiner *Männerschmiede* als Personal Trainer.

Als er auf diesem Wege die junge Korneuburgerin Sophia Pilwax coachte und damit zu sensationellen Erfolgen begleitete (die Wein4tlerin berichtete), wurde aus dem kleinen Flämmchen, das in seinem Herzen noch loderte, langsam wieder eine leidenschaftliche Flamme für den Kraftsport. Eine Vision begann sich zu entwickeln: Einmal noch zeigen, was er kann, einmal noch Rekorde brechen und damit ein Kapitel in seinem Leben abschließen, das als eine offene Wunde in seinem Herzen noch schwelte.

Konsequentes und durchaus hartes Training begann, Muskeln mussten wachsen, Gewicht musste gesteigert werden - nicht nur, was das Powerlifting betraf. Das erklärte Ziel: Den Rekord im Kraftdreikampf - bestehend aus Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben - bei den Wiener Landesmeisterschaften zu knacken. Und das mit knapp 50 Jahren!

All jenen, die sich in diesem Alter schon drauf zurückziehen, dass der Körper halt nicht mehr so mitspielt, und es mit 50 (plus) nicht mehr so einfach ist, zu Höchstleistungen zu gelangen, sei sein Vorbild mahnendes Beispiel. Denn Alex Havlik hat gezeigt, dass mit mentaler Stärke, einem starken Willen und dem entsprechenden Durchhaltevermögen durchaus auch in diesem Alter noch echte Höchstleistungen möglich sind!

In der Gewichtsklasse bis 120 Kilo ging der Kraftsportler hochmotiviert an den Start und stellte tatsächlich den bisherigen Rekord von 201 Kilogramm mit 220 Kilogramm ein!

Mit demselben Ziel trat Alexander Havlik im vergangenen Juni bei den Österreichischen Meisterschaften im Burgenland an. Auch wenn es ihm nach dem erfolgreichen Bewerb nicht leicht fiel, sich noch einmal zu einer Höchstleistung zu motivieren, blieb der Coach auch bei sich selbst dran. Bei der Masterklasse gelang ihm wirklich noch einmal das Unglaubliche und auch hier konnte Havlik die Bestmarke und damit mit 220 Kilogramm in der Kniebeuge den Österreich-Rekord knacken!

Seinen sehr persönlichen wie berührenden Erfahrungsbericht dazu kann man im Blog auf www.maennerschmiede.at online nachlesen.

Damit schließt der erfolgreiche Kraftsportler ein Kapitel in seinem Leben. „Künftig widme ich mich meinem Personal Training und meinem Privatleben“, schmunzelt er, glücklich darüber, sich noch einmal bewiesen zu haben. Er zeigt damit vielen Menschen, dass auch das Unglaubliche zu schaffen ist, wenn wir an unsere Visionen und Ziele glauben!