



V Pohybu

Andrea Herbanská

Andrea Herbanská



V Pohybu



Když sport pomáhá



*Věnováno všem, kteří
objevují svůj potenciál.*

Předmluva 2026

***Když jsem tuhle knihu
psala, netušila jsem, kam
mě sport ještě zavede.***

***Dnes učím box úplné
začátečnický a každý den
vidím, že pohyb lidem
nedává jen lepší kondici.***

Dává jim odvahu.

***Přesto bych na této knize
nezměnila skoro nic.***

***Protože připomíná cestu,
která mě dovedla až sem.***

Obsah

Pár slov autorky	1
První láska k pohybu	2
První cvičební program	7
Odnikud nikam	18
Ženám	21
"Těhotná dovolená"	24
Porod a šestinedělí	27
Příliš moc a příliš brzy	30
"Vydrž to, prosím."	35
Den "D"	39
Léčba kotníku	43
Souznění s vlastním tělem	48
Co mi daly jednotlivé sporty	51
Jak sportovat a nezranit se	63
Svalové dysbalance	73
Lidé ze sportovní sféry, kteří mě nejvíce ovlivnili	77
Jak začít sportovat s rozumem	85
Závěrem	93
Seznam sportovců	94
E-Pohyb připravuje	96
Kontakt	97
Poděkování	98





Pár slov autorky

Miluji pohyb. Ať už jdu jen tak na procházku nebo „plivu plíce“ na tréninku boxu, musím se neustále hýbat. Být aktivní. Jakmile delší dobu fyzicky zahálím, tělo se mi ozve s různými bolístkami a nářkem: „Já se nudím a slábnu, dělej s tím něco!“ A tak dělám. Chodím, běhám, boxuju, zvedám váhy (i tu vlastní), tančím, protahuju, skáču, jednoduše dávám tělu to, co potřebuje. A tenhle e-book, který se chystáte číst, by vám měl ukázat, proč byste se měli hýbat taky.

Pohyb je krásný projev života lidského těla. Je to ta nejsvobodnější věc. Hýbat se můžete i doma, nemusíte nikam chodit. Vystačíte si s vlastní tělem. Chci vám prostřednictvím následujících stránek ukázat, jaké krásy se v pohybu skrývají.

Jakými zkušenostmi jsem si při sportování prošla já. Co jsem se naučila. Někdy i bolestivě. Ale zaslouženě. Chci vám ukázat svou cestu. Jak jsem se poučila. Chci, abyste pocítili tu vášeň a lásku k pohybu, jak je cítím já. A vyvarovali se chyb, které jsem natropila.

A v neposlední řadě vám chci říct, jaké máte štěstí, že jste dostali dar pohybu. Využijte jej. Pěstujte, hýčkejte a objevujte, co vaše tělo dokáže.

Tohle všechno jsou mé myšlenky a mé zkušenosti, které vznikly díky pohybu. Když vám bude kniha k užitku, budu ráda. Když vám bude inspirací, budu šťastná. Protože jste právě objevili pravou podstatu vašeho vlastního těla. Pohyb.



První láska k pohybu

Je rok 2007, já chodím na ZŠ. V tátově pracovně zapínám počítač. Brouzdám jen tak, letmo prohlížím webové stránky. Zamířím na web YouTube, kde si chci pustit video své (tehdy) oblíbené expertky na krásu a líčení. Zaujme mě ale jiné video. Mladá žena leží na zemi, na cvičební podložce. Za sebou má další čtyři lidi, kteří evidentně provádí totéž co ona. Kliknu na video. Jmenuje se „10 min pilates“. Vím, že trenérka se jmenuje Bonnie, příjmení neznám. Letmo jsem si video prohlédla a pouštím se do hledání informací o pilates. Co to vlastně je, odkud se vzalo, co mi to přinese? Zaujala mě jediná věta. Tahle jediná věta mi zůstala v paměti navždy a v podstatě nastartovala mou lásku ke cvičení a sportu.

„Po pilates se budete cítit neuvěřitelně uvolněně, tak, jako jste se nikdy předtím necítili.“

V tom momentě nastal zlom. Okamžitě jsem se vrátila zpět na ono video s cvičitelkou, spustila jsem jej a zaujala pozici v leže na zemi. Cvičení začíná. Je v angličtině, kterou ještě nemám tak dobrou, takže rozumím sotva každé páté slovo. Ale zvládám to. Poctivě poslouchám pokyny cvičitelky. Po uplynutí deseti minut si sednu, podívám se ke stropu a hledám ten pocit uvolnění. Není tam.

Přesto jsem měla dobrý pocit ze sebe samé, že jsem udělala něco pro svoje tělo, že se cítím trochu líp než předtím a hlavně, že mi z hlavy aspoň na chvíli zmizely všechny chaotické myšlenky, které se v ní nahromadily. Od té doby jsem nevynechala jediný den cvičení. Sedm dnů v týdnu jsem poctivě cvičila s touto paní, která neúnavně a s úsměvem vedla desetiminutovou lekci pilates na břicho a střed těla. Dělala jsem to pro dobrý pocit. V záplavě všech povinností, které jsem coby člen rodiny žijící na farmě měla, společně s povinnostmi školními, v kombinaci s nízkým sebevědomím, to bylo něco mimořádného. A podotýkám, nešlo mi o vzhled.

Mí rodiče ve mně vždy pěstovali zdravý přístup ke svému tělu. Svérázným způsobem. Takže tátova poznámka v mých dvanácti letech: „Ty jsi ale prase, kolik toho sníš,“ mi neublížila. Vždy jsem milovala jídlo a hlavně jsem to všechno brala s humorem. Že mám vypracované břicho jsem si všimla až tehdy, když mě na něj upozornil mladík, se kterým jsem později chodila. Protože jsem necvičila pro vzhled, ale pro dobrý pocit, nikdy jsem si toho nevšimla. Nikdy jsem se neprohlížela v zrcadle, nehledala onen „pekáč buchet“ ani usilovně nevtahovala břicho. Byla jsem hubeňoučká holka, co prostě ráda trávila každý den deset minut tím, že se soustředila jen na pokyny cvičitelky a na správné provedení daných cviků. Cvičení se stalo mou terapií. Stalo se rutinou, kterou jsem chtěla splnit, ať jsem byla sebevíc unavená nebo jsem kvůli němu musela vstávat ve čtyři, protože o půl páté zasedal k počítači můj táta a pak už jsem musela do školy.

Asi si říkáte, proč to cvičení probíhalo vždy mimo vědomí rodiny... Ač jsem mým rodičům vděčná za vše, co pro mě udělali, jejich výchova byla vždy přísná, disciplína na prvním místě a všechny povinnosti musely být ve stanoveném časovém horizontu hotové. Tresty byly časté a přísné, důraz na vzdělání silný a tak jsem měla pocit, že tím cvičením dělám něco, co by se rodině nemuselo líbit. Že je to něco zakázaného, vždyť mám přece pilně studovat a plnit povinnosti dcery dvou farmářů. Samozřejmě jejich přísná výchova ze mě udělala disciplinovaného člověka, jakým jsem teď, ale tehdy to pro mě bylo velmi těžké.

Několik týdnů jsem cvičila jen podle toho jediného videa. Poté přibylo další video od stejné cvičitelky. Jednalo se o procvičení partie hýždí. Takže tréninky se začaly hromadit a střídát. Jeden den břicho, druhý den zadek. Po několika týdnech jsem našla dvě videa věnující se procvičení spodní části těla. Časem začala mizet únavná bolest zad, kterou jsem trpěla snad odjakživa. Cítila jsem se silnější a hlavně stabilnější. A poté, co jsem začala provádět samostudium týkající se středu těla, jsem zjistila, že mám opravdu skvělý základ. Že pro své tělo dělám úžasnou věc. Tak jsem pokračovala dál. Vytvořila jsem si rozvrh cvičení. Kdy budu cvičit nohy, kdy zadek, kdy břicho. Bylo mi dobře. Nikdo o mém cvičení nevěděl. Sužovaly mě obavy, že mě rodina odsoudí nebo s tím bude mít nějaký problém (přitom máma s tátou vždy sportovali, akorát sport šel stranou, když jsme odešli na farmu). Takže jsem cvičívala vždy v době, kdy brzy ráno ještě všichni spali nebo když nastal večer a všichni se chystali do postele. Byla to moje chvíle. Ponořit se do sebe, vnímat svoje tělo, pohyby, pálení svalů, zato nevnímat okolí ani čas.

Časem jsem se od pilates dostala k dalším cvičením. Pohlítila mě stránka Fitness TV, kde byla (a možná stále ještě jsou) úžasná videa týkající se cvičení. Pilates, jóga a další. Každý den jsem cvičila podle takových videí. Cvičení se změnilo v posedlost.

Moje sestra, která jako jediná později věděla o mém novém koníčku, to možná trochu nechápala, ale přijímala to s obvyklou pokorou a (k mé úlevě) ignorancí sobě vlastní a hleděla si svého.

Tehdy jsem i poprvé letmo zabloudila k jídelníčkům. Ty mě samozřejmě nezajímaly, byla jsem hodně hubená, ale zaujalo mě pojetí stravování v rámci diety, objemu nebo racionální stravy pro člověka, který se chce pouze udržovat. Nemělo to pro mě ale takovou váhu jako cvičení. Mimo pilates jsem zařadila i tréninky, kde se už více skákalo a cviky byly dynamičtější. A moje posedlost se prohlubovala. Stále jsem cvičila pro zdraví a psychiku. Ne pro estetiku. Zatím.

Cvičíte pro zdraví, ne pro vzhled.

Je důležité si uvědomit, že to, jak se cítíte, je důležitější než to, jak vypadáte. Je potřeba si najít a stanovit ty správné priority. Ale ne je jen stanovit. Především stanovit ty správné. A tou největší prioritou nás všech musí být vždy naše zdraví. Musíme se cítit dobře. Vědět, že to, co děláme, tu dobu, kterou trávíme cvičením, ty litry potu, které vypotíme, děláme ne pro ostatní, ale pro sebe. Pokud totiž máte jako jediný cíl estetickou stránku cvičení, tedy vypadat dobře, je důležité si položit následující otázku:

„Co budu dělat, až dosáhnu tak povrchního cíle, jako je vypadat tak, jak se ode mě očekává?“

Jakmile dosáhnete toho svého vytouženého cíle - vypadat dobře - co budete dělat potom? Protože (věřte nebo ne) se sebou nikdy nebudete spokojení. Až dokončíte ten půlroční cvičební program, díky kterému vypadáte naprosto luxusně a v plavkách byste mohli zbourat kolemjdoucí, nikdy nebudete spokojení. Vždy se totiž někde objeví ten, kdo podle vás vypadá lépe než vy sami. A celý ten kolotoč začne nanovo. Tak se od něj oprostěte. Protože budete součástí nikdy nekončící honby za ideálem, který neexistuje.

Jste jen vy. Vaše tělo. Vaše mysl. Vaše unikátní nedokonalosti. Ty roztomilé polštářky, které se vám, dámy, udělají mezi podpažím a prsem, když na sobě máte těsnější tílko. Ty pěkné, dlouhé nohy, které možná nebudou tak mohutně osvalené jako nohy lidí nižšího vzrůstu, ale budou atletické a elegantní. To široké pozadí, které v kontrastu s úzkým pasem vypadá naprosto bombasticky. Každý jsme se narodili s nejrůznějšími nedokonalostmi. Ale hlavně, narodili jsme se takoví, jací jsme. A je důležité to vyzdvihnout. Najít ve sportu ne nutnost, ale radost. Moment, kdy jsme sami sebou, kdy se můžeme naplno ponořit do sebe a vnímat všechno, co tělo dělá, co potřebuje, jak se cítí. Jak mu cvičení prospívá. Jak sílíme, protože se hýbeme. Ne pro vzhled. Ne proto, abyste udělali dojem na svoje bývalé partnery, protože "musí sakra vědět, o co přišli". Ani proto, abychom to natřeli nějaké mámě na mateřské, která kvůli neustálému povyku svých dětí nemá šanci se ani pořádně učesat a únavou sotva chodí, natož aby cvičila. Pro tohle ne. Ale pro zdraví.

Všechno, co jste si přečetli výše, už určitě víte. V dnešní době je toho plný internet a média na jednu stranu sice ukazují nádherná těla fitness sportovkyň a sportovců, na druhou stranu jste už někde možná zaslechli nebo si přečetli, že je důležité mít se rád. Ono to důležité je. Ale taky to není lehké. K tomu bodu, kdy člověk cvičí pro své zdraví, musí dozrát. Ne každý to totiž hned ví. Můžete si jakkoliv myslet, že si prostě v hlavě přepnete kontrolku a najednou se máte rádi takoví, jací jste, najednou vám nezáleží na tom, jak vypadáte. Není tomu tak. Každý z nás má pár očí, které se prostě do toho zrcadla podívají a zhodnotí se. Hlavní je, nepřikládat tomu obrazu v zrcadle větší váhu než je nutné. Je to proces sebepoznání. Až čas a vaše disciplína vás přesvědčí o tom, že to, jak se cítíte, je důležitější než to, jak vypadáte. A nakonec, sport, který vás baví, který vás udržuje zdravé, vám to pěkné tělo přinese.

Prošla jsem si tím. Z dvanáctileté holky, která neřešila svůj vzhled a ani nepostřehla, že má krásné břišní svaly, se stala dvacetiletá holka, která se octla v prostoru sociálních sítí, kde viděla ty nádherné proměny, nádherná těla fitness modelek a najednou se stala člověkem posedlým vlastním vzhledem. A víte co? Trvalo to několik let, ale nakonec se ten zvyk hodnotit svůj odraz v zrcadle stáhl do pozadí. Neotravuje mě. Když se podívám do zrcadla a vidím vše, co by se mi nemuselo líbit, řeknu si jen: „Jsem to já.“ Myšlenka s cílem krásnět díky cvičení přestala hlasitě křičet. Konečně cvičím pro radost a hlavně opět pro ten pocit, který jsem měla v těch dvanácti letech. Cítím se dobře jak fyzicky, tak psychicky. Díky cvičení.

Takže pokud jste se dostali do pasti a máte pocit, že řešíte jen to, jak vypadáte (a já vím, že řešíte, Markéto, Petro, Martino, Lucko nebo Eliško, možná i Pavle...), je potřeba se ponořit do sebe samých a najít svoje já. Hravé, vyrovnané, zdravé. A nad tímhle vším se tyčí jedná důležitá věc: zdravé sebevědomí. Přestaňte řešit hlouposti, že jste menší než ten druhý nebo že nemáte tak vypracované tělo jako někdo jiný. Jste to vy. Jste tady. Silní.

Škatulata, hejbejte se!

Mladí lidé potřebují pohyb víc než kdy dřív. Svět IT, ve kterém se mládež ocitá velmi brzy, neklade na fyzický výkon vysoké nároky. Takže pokud vás, děcka, baví nějaký sport, máte rádi hudbu, brusle, skateboard, cokoliv, co zatěžuje tělo po fyzické stránce, věnujte se tomu. Pokud si totiž vybudujete zdravé základy, ať už v dětství nebo až kolem puberty, naučíte se spoustu věcí. Nejen že tělo bude umět něco nového, zlepšíte si fyzickou kondici a psychickou pohodu, také se nevědomky naučíte disciplíně. Mnohdy se totiž člověku nechce sportovat, ale vášeň a láska ke svému sportu jej přesvědčí. Disciplína není slepé plnění úkolů nebo cílů. Disciplinovaní jste tehdy, když jdete dělat něco právě v momentě, kdy se vám nechce. Kdy se vám to naposledy stalo? Kdy jste si naposledy ve stavu lenosti dali facku, zvedli jste se a šli něco dělat?

Máte svůj vzor? Sportovce, zpěvačku nebo zpěváka, nějakého z moderních influencerů na sociálních sítích? Myslíte si, že byste dnes u něj hledali inspiraci, kdyby se nechal ovládnout leností? Nenašli byste nic. Nic by totiž nevzniklo. Tihle lidé jsou disciplinovaní. Dělají, i když se jim nechce, dělají, i když nemají náladu, dělají, protože je to prostě baví. Není lepší příležitosti, jak se přiblížit svému vzoru, než zjistit, jaká dřina stojí za jejich prací nebo výsledky a jakou mají disciplínu.

Aktivita:

Ať už jste teenager nebo dospělý, určitě máte svůj vzor. Někoho, koho obdivujete, napodobujete jej, sledujete každý jeho krok, příspěvek, příběh, knihu, video, cokoliv. Ať už je to váš příbuzný nebo člověk tak zdánlivě nedostupný, jako je celebrita, splňte následující úkol:

Sežeňte si na váš vzor kontakt. E-mail, telefon. Věřte mi, najdete je. Napište vašemu vzoru zprávu nebo si s ním promluvte. Překážky nejsou nepřekonatelné, věřte, že pokud máte dost kreativity a jste vytrvalí, zvládnete překonat asistentky, sekretářky, mluvčí a další osobnosti, které jsou pomyslnou branou před vstupem k člověku, kterého obdivujete. Navažte s ním konverzaci. Zeptejte se jej, co je jediná věc, která jim pomáhá v disciplinovanosti. Že se setkáte s odmítnutím? Ano, setkáte. Že to bude trvat dlouho a možná vám ani neodpoví? Ano. Ale buďte vytrvalí. Dá vám to totiž jednu důležitou věc: naučíte se pracovat s odmítnutím a hlavně uděláte něco, co jste nikdy předtím neudělali a co vyžadovalo třeba i dost odvahy. A to je hodně velký krok v (nejen) mladém životě! Tak se do toho pusťte, držím vám pěsti!

Bud'te disciplinovaní a hýbejte se. Až za čas poznáte, jaké zásadní věci jste pro sebe udělali.



První cvičební program

Na podzim roku 2014 jsem odešla od rodiny žít vlastní život. Toto rozhodnutí dost zásadním způsobem ovlivnilo vztahy v mé rodině. Situace byla hodně vyhrocená a já byla ve velkém stresu. Což se odrazilo i na mé kondici. Než si věci, jak se říká, „sedly“, než jsem zařídila vše, co bylo potřeba a „usadila se“ v novém domově, neměla jsem na cvičení příliš čas, a ani pomyšlení. Ale po nějaké době si tělo začalo o pohyb znovu říkat. Snažím se respektovat všechny signály, které mi tělo dává a je mou povinností je poslechnout. Takže když jsem zařídila vše potřebné, na jaře roku 2015 jsem se vrátila k pilates. Jenže mi to nestačilo a během pár týdnů cvičení jsem objevila na YouTube první videa známé nstruktorky jógy Kino McGregor.

Velmi mě překvapilo, jaké reakce vzbuzovala její videa, vesměs jí všichni obviňovali, že její videa mají jakýsi sexuální nádech. Nic takového jsem v tom neviděla, když mladá žena v kraťasech a krátkém topu někoho učí, jak něco udělat pro svoje tělo. Zřejmě v tom vidí jakýsi erotický nádech především muži a ženy takové, které mají nízké sebevědomí a mají problém kdesi uvnitř sebe. Začala jsem tedy cvičit Ashtanga jógu, což je styl jógy praktikovaný právě McGregor. Neexistuje jediné video, které bych od této ženy neměla zhlédnuté. Každý den jsem poctivě cvičila podle jejích instrukcí.

A brzy jsem na sobě začala pozorovat lepší rozsah pohybu, důkladné protažení a hlavně – psychický klid. Každodenní cvičení pro mě bylo opět jakousi meditací. Zase jsem se mohla ponořit do sebe a nevnímat okolí. Jóga mi velmi pomáhala. I s mou opětovnou bolestí zad.

Začátkem léta 2015 jsem začala chodit do práce, která spočívala v poradenství v oblasti cvičení, fitness a zdravého stravování, stejně jako v suplementech. Začala jsem více pronikat do základů fitness, posilování, zajímaly mě výživové doplňky, studovala jsem různé diety a jejich účinek na lidské tělo. Dost jsem toho zkoušela i na sobě, abych věděla, jak to funguje v praxi. Všechny tyto zkušenosti jsem mohla předávat dál a já byla ráda, že moje tělo všechny tyhle experimenty za účelem poznání ustálo. Lidé se na mě obraceli s důvěrou.

Po pár měsících práce v tomto odvětví jsem na internetu narazila na ženu jménem Amanda Bisk. Tahle Australanka s polskými kořeny je reprezentantkou ve skoku o tyči na závodech v Indii v roce 2010 a snila o účasti na olympijských hrách. Což se jí nepodařilo.

Naprosto mi učarovala. Ne tím, že sportovala, ne tím, že dělala atletickou disciplínu, ale tím, jak se uměla poprat s překážkou, aby dosáhla na svůj cíl. Její příběh se odehrává v rovině samoléčby chronické únavy, kvůli které nemohla soutěžit na olympiádě. Všechna ta tvrdá práce, obětování času a dřina pro tenhle jediný sport, to všechno bylo k ničemu, protože její tělo prostě řeklo „dost“. A ona jej poslechla. Odmítla antidepresiva a začala cvičit jógu, která jí pomohla cítit se zase lépe. Díky této zkušenosti a díky tomu, že zjišťovala, co její tělo vlastně potřebuje a chce, sestavila svůj vlastní cvičební program s názvem Fresh Body Fit Mind. Do něj promítla i svou filozofii, že šťastný člověk je ten, který se cítí dobře psychicky i fyzicky.

Jde o dvanáctitýdenní program na bázi HIIT tréninků, čili cvičení ve vysoké intenzitě po krátkou dobu. Moc jsem ten program chtěla. Ale tehdy na něj nezbyly peníze, takže jsem začala cvičit podle jejích videí, která sdílela na sociální síti a zároveň dávala peníze stranou. Zabrало mi to pár měsíců, než se mi podařilo potřebné peníze nahromadit a program si koupit, ale povedlo se mi to. Cvičit podle programu jsem začala na jaře roku 2016.

A zachvátila mě posedlost. Splnila jsem do puntíku každý krok, který po mě Amanda chtěla. Zakoupila jsem si sešit, do kterého jsem si přesně podle instrukcí zapsala vše, co bylo potřeba. Své sny, svoje cíle, představy. Jak se chci cítit, až odcvičím poslední trénink dvanáctého, tedy posledního týdne. V hlavě se mi vytvořila obrovská motivace a touha jít dopředu a vymáčknout ze sebe to nejlepší. Pořádila jsem si své první fotky sebe samé, abych měla s čím porovnávat začátek a konec cesty. Pamatuju si přesně, že byla sobota odpoledne, když jsem si všechno psala a fotila a byla natěšená jak malé dítě, až přijde pondělí a já začnu svou dvanáctitýdenní cestu za silnějším tělem. A právě tehdy se mi začala do mysli postupně vkrádat zrádná představa: že chci cvičit proto, abych vypadala líp. Ne abych se cítila líp. Najednou jsem to začala dělat pro vzhled. I když má postava byla krásná, s pevným svalstvem a dlouhýma, štíhlýma nohama. Najednou jsem na sobě začala spatřovat nedostatky, které jsem viděla jen já.

Chtěla jsem mít víc osvalené nohy. Což nebylo tak jednoduché, protože mám prostě dlouhé nohy, které nebudou nikdy tak mohutné jako u jiných dam nižšího vzrůstu, ale budou na nich dlouhé svaly a šlachy. Estetická stránka najednou nabyla na důležitosti. Taky jsem se chtěla naučit stoj na rukou a dělat hlouposti vzhůru nohama. Můj cíl bylo dostat do cvičení i trochu zábavy. Sama jsem to totiž neuměla. Neuměla jsem jako dnes spontánně vymyslet trénink, ve kterém by se skloubila zábava, dřina a posílení. Musel to udělat někdo jiný. A proto jsem si našla Amandu.

V pondělí přišel první trénink. Celý program je koncipován tak, že každý den po dobu pěti dnů trénujete dvakrát denně dvacet minut. Přičemž cílem tohoto programu je z člověka udělat i běžce, takže se jím prolíná i dvacetiminutová aktivita začínající chůzí a na konci programu končící slušným během na pár kilometrů. Důležitá informace je ta, že tyto tréninky jsou dvoufázové. Ve sledu následujících událostí to totiž sehraje velmi důležitou roli. K tomu dojdete později.

Cvičení mě naprosto pohltilo. Vzhledem k mé práci na směny jsem měla vždy čas trénovat. Ráno i odpoledne jsem odtrénovala každý trénink, který byl v tom programu zobrazen. Zamilovala jsem si cvičení venku. Program jsem začala plnit koncem jara, takže venkovním aktivitám nic nebránilo. Krásně jsem se opálila, bylo mi dobře, a navíc jsem se zlepšovala v běhu a celková fyzická kondice mi rostla. A když zrovna nebylo ideální počasí, cvičila jsem pod zastřešenou terasou. Bylo to skvělé. Já se cítila skvěle. Každý den jsem uběhla dál, udělala více opakování, více kliků, více dřepů, déle jsem vydržela. Program byl naprosto úžasný. Dokonale vymyšlený, plný zábavy. Každý týden v neděli, když byl den odpočinku, jsem zasedla k počítači a pustila si video, ve kterém mě Amanda připravila na další týden. Motivovala mě. Učila mě. Přesně věděla, kdy přijde moment, kdy to budu chtít vzdát nebo si nebudu připadat dostatečně silná, nebo kdy přijdou dny, kdy se mi nebude chtít cvičit tak, že budu brečet. A to mě v životě neviděla, vždyť žije na opačné straně zeměkoule! Tohle všechno ale dokázala najít, pojmenovat a mluvit o tom takovým způsobem, že když nějaká překážka přišla, měla jsem dostatečně silnou vůli k tomu, abych ji překonala. Každý týden jsem pořizovala fotky z mé několikátýdenní cesty za lepší postavou. Vzhledem k tomu, že moje postava byla vždy štíhlá a docela atletická, jsem žádné markantní změny neviděla. Já nehubla, neměnila jsem svůj způsob života. Jen jsem potřebovala obměnu způsobu trénování. I přesto byly jemné změny na fotkách vidět. Větší osvalení spodní části těla, protože v programu se hodně skáče. Ještě víc vypracované břicho, protože kvalitní core je také jedním ze základů programu Fresh Body Fit Mind.

Uběhly tři týdny programu. Ale ještě před tím, než jsem vlítla do cvičení s Amandou, mě okouzila a pohltila jedna vášeň. Pole dance.

Kontroverzní sport, jehož provádění lidé většinou připisují tanečnicím erotických nebo nočních klubů. Přitom ti, kteří jej provozují, si přejí vystupovat na olympiádách. A výkony hodné olympiády podávají i již zmíněné tanečnice! Každopádně jde o sport náročný, zato velmi elegantní.

Ještě před Amandou jsem brouzdala internetem a narazila na jedno moc pěkné video, ve kterém mladá žena prováděla úžasné prvky kolem tyče. Navíc tančila na skladbu od mé oblíbené zpěvačky. Okamžitě jsem si řekla: „Jo, to chci dělat!“ Začala jsem se o pole dane zajímat víc a hlavně jsem hledala nějaká výuková studia, kde bych mohla začít cvičit. Nakonec se mi lokalitou i cenovým rozpětím zamlouvalo studio poblíž pražské části Florenc. Zaplatila jsem si kurz pro úplné začátečníky a nemohla se dočkat.

V pole dance kurzech se vyučuje vždy od těch nejzákladnějších prvků na tyči až po ty nejsložitější, vyžadující kombinaci flexibility, síly, dynamiky a elegance. A přesně tam jsem se chtěla dostat.

Kurz byl večerní a měl začít v sedm hodin. Když jsem šla do studia poprvé, mrazilo mě v zádech. Ne strachem, ale vzrušením. Měla jsem nakoukány desítky videí a byla jsem okouzlena schopnostmi našeho lidského těla. Když moje dlaň poprvé objala tyč, věděla jsem, že jsem na správném místě.

Pole dance je považován za ryze ženskou záležitost, ovšem já si nikdy na lekci žensky nepřípadala. Ano, sice trénujete smyslné kroky kolem tyče, pohyby musí být ladné, já však tu svůdnou ženu v zrcadle neviděla. Vždy jsem v pole dance viděla jen sport, nechtěla jsem tančit, chtěla jsem létat a provádět akrobatické kousky. Jako u pozdějšího Amandina HIIT programu se ve mně probudilo ono hravé dítě, které toužilo mít ve všem zábavu. A pole dance takový je. Když chcete tančit, vypadat žensky, být svůdná a nádherná, tak si prostě vezmete vysoké podpatky, pěkné oblečení, a i přes akrobatické kousky vypadáte luxusně. Když chcete zábavu a sport, odhodíte podpatky, vylezete na tyč, a prostě děláte akrobatické prvky. Já patřila do druhé skupiny. Vždy jsem ale se zatajeným dechem sledovala ty tanečnice, které přinášely do výukového studia i sex-appeal.

Pole dance přišel chvíli před tím, než jsem si zakoupila zmiňovaný HIIT program. Takže cvičení jsem kombinovala. V den, kdy jsem měla večer pole dance lekci, byl většinou jako druhý trénink běh dle programu. Ráno jsem běhala, večer šla na pole dance. Na lekci u tyče jsem chodila jednou týdně, takže mi to nijak nenabourávalo můj obvyklý tréninkový plán, krásně jsem to skloubila. Proč se o pole dance zmiňuju až teď? Protože moje šplhání na tyč souviselo s tím, co se dělo v dalších měsících cvičení HIIT programu. Tak zpátky k němu.

Poctivě jsem cvičila tréninky od Amandy. Měla jsem slušně naběháno, sílu jsem měla velkou, kondici dobrou, na postavě to bylo znát. V pole dance jsem se zařadila k pokročilým tanečnicím a objevily se prvky jako je např. tzv. „vlajka“ (určitě jste už viděli fotky, kde se rukama člověk drží pouliční lampy a nachází se ve vodorovné poloze se zemí...)

Byla jsem v sedmém týdnu programu Amandy a v pokročilých lekcích pole dance, když se začaly dít nepříjemné věci. Tělo mi začalo stávkovat. Výkony mi úplně spadly. Neměla jsem na nic sílu. Moje časy byly příšerné. Po pěti minutách cvičení jsem se cítila, jako bych strávila úmornou hodinu v posilovně. Všechno mě bolelo. Bylo mi do breku. Byla jsem podrážděná. Ale zároveň tak rozjetá a přemotivovaná, že jsem se to snažila ignorovat a dál jela na plný plyn. Dál jsem trénovala HIIT tréninky, i přes únavu a bolest. Ale moje motivace mi nevydržela příliš dlouho. Psychicky jsem už na to neměla. Nedokázala jsem se přinutit ke cvičení. A když už se mi to povedlo, tak jsem se z toho pak sbírala následující dva dny. Nedařilo se mi ani na pole dance. Výkony mi spadly všude. Nevěděla jsem co se děje a co mám dělat. Chtěla jsem pokračovat dál, posouvat se ve výkonech. Přišel osmý týden programu. „Už jen čtyři týdny do konce, to už dodělám!“ A právě osmý týden mi dalo tělo tím nejbolestivějším způsobem najevo, že jsem jej měla poslechnout. O týden dřív.

Na obvyklé lekci pole dance jsme trénovali prvek s názvem handspring. Ten vypadá tak, že se dostanete do pozice „vlajky“, ale pak jdete ještě dál, nohama až nahoru k tyči. Všechny moje „kolegyně“ si to zkusily a já byla na řadě. Zaujala jsem výchozí pozici a vyhoupla se do handspringu. Pravým ramenem mi projela tak ostrá bolest, že jsem se instinktivně pustila a spadla dolů z tyče. S bolestivým výrazem jsem se sebrala ze země, trenérka se mě zeptala, zda je všechno v pořádku, já odpověděla že ano, a lekci jsem dodělala. Po jejím skončení jsem se nemohla pořádně obléct a pravou ruku zvednout, natož v ní něco nést. Chlácholila jsem se tím, že to přejde. „Zřejmě mám rameno jen namožené, přece jen handspring je prvek velmi náročný, s velkým náporem na ramenní kloub.“ Kéž by to tak skutečně bylo. Bolest mi pulzovala od ramene až k dlani. Byl večer a já byla přesvědčená, že se to dá přes noc dohromady. Zamířila jsem domů, kde jsem si dala sprchu a lehla si do postele. V hlavě mi už probíhal plán na další dny. Jak dlouho bude trvat odpočinek, zhruba tak dva dny? Že se s pole dance na dlouhou dobu rozloučím, to mě tehdy ani nenapadlo.

Druhý den jsem vstala z postele. A zase se do ní vrátila. Skolila mě příšerná horečka. A protože jsem ruku nemohla zvednout už ani do úrovně hrudníku, vyrazila jsem k lékaři. Cesta byla peklo. Jet autobusem s takovou bolestí znamenalo cítit každý sebemenší otřes. Když jsem dojela na polikliniku a vyhledala chirurgii, aby mě zrentgenovali, všimla jsem si, kolik sportovců v čekárně sedí. Nepoznáte to podle vzhledu, spíš podle toho, že daní lidé svoje zranění probírají a v tom tichu nešlo přeslechnout, že dotyčný byl na fotbale a druhý si byl zaběhat po roční pauze.

Doktor, který mě měl na starosti a vyšetřoval mě, ani nebyl překvapen, v jak dobré fyzické kondici jsem a v jak mizerném stavu se nacházím právě teď. „Dneska ti lidé neznají míru,“ zamumlal do tiché ordinace. Ta věta mi uvízla v hlavě a provázela mě i několiknásledujících měsíců. Po rentgenu mi sdělil, že mám natržený úpon, který vede od ramene k lopatce, mám tomu dát dva týdny pokoj, ruku nosit v šátku a pak můžu fungovat normálně jako dřív a vrátit se k pole dance.

Nevěřila jsem mu.

Na nějaké dva týdny to totiž příliš bolelo a hybnost byla hodně omezená.

V momentě, kdy jsem opustila chirurgii a vydala se zpátky domů s rukou v šátku, mi v hlavě jako o závod blikala kontrolka, která hlásila, že bych se nad sebou měla vážně zamyslet. Poslední měsíce, vlastně poslední dva roky jsem dávala tělu hodně zabrat. Všechno to cvičení dvakrát denně pět dnů v týdnu, pole dance, téměř nulová regenerace nebo i tak primitivní věc jako je týdenní pauza od cvičení, abych se vyhnula stagnaci anebo právě zranění, to všechno mi ukázalo, jak moc jsem se o své tělo - paradoxně - nestarala. Nutila jsem jej k výkonům, které z dlouhodobého hlediska nemohlo vydržet. A protože naše lidské tělo je dokonalý mechanismus, který s námi umí i komunikovat, to moje mi muselo dát najevo, že si potřebuje odpočinout, dost tvrdě. Protože jemné náznaky, jakými byly únava, prudký pokles výkonu a téměř celková slabost, nestačily. Byla jsem slepá, hluchá, ignorantská.

Poté, co jsem se dostala z nejhoršího, rameno mě přestalo tolik bolet a byla jsem schopná ruku zase normálně používat (což trvalo dva měsíce, ne dva týdny), jsem se ke cvičení na hodně dlouhou dobu nevrátila. Vlastně na několik měsíců. Byla jsem příliš unavená. Moc dobře se znám, takže nebudu zapírat, že mě několikrát přepadly choutky si zacvičit. Ale raději jsem to nepokoušela. Když už bylo možné se o ruku i bezbolestně opřít, vrátila jsem se zpátky k józe.

Dvakrát týdně půlhodina na podložce, abych se aspoň protáhla a uvolnila ztuhlé svaly a klouby. Začala jsem se víc věnovat regeneraci. Protahování. Nic víc. Několik měsíců jsem neudělala ani výskok, nezaběhala si, nezvedla činku. Jen jsem dobře a kvalitně jedla a starala se o to, aby se tělo cítilo dobře a mohlo se dát pořádně dohromady. Kéž bych to věděla dřív. Možná jsem dnes mohla i vyhrát nějakou soutěž v pole dance, o čemž jsem snila celou dobu mého tréninku. Ale nestalo se. Zvláštní, ta podobnost s Amandou. Vzpomínáte?

Cvičíte pro sebe, ne pro ostatní.

Poté, co jsem kvůli zranění byla nucena přestat cvičit, mi kromě jógy a regenerace bylo dopřáno dost času k přemýšlení. Uvědomila jsem si, že moje ohromná motivace, energie a touha vydat ze sebe maximum i ve chvíli, kdy už jsem nemohla, nepocházely jen z čisté lásky ke sportu. Ale i z potřeby ohromit ostatní. Nejlepší výkony, které jsou ještě lepší než moje nejlepší, podávám tehdy, když cvičím s někým dalším. Jsem neskutečně soutěživý člověk a chci být vždy silnější a lepší. Což není špatně, pokud jsou totiž pro vás jiní lidé hnacím motorem, posouváte se dál. Problém to začíná být tehdy, když už tímhle jednáním ohrožujete své zdraví. Ego umí pořádně „zavařit“. Chtěla jsem se vyrovnat svým výkonem v pole dance své lektorce, která tenhle sport dělá několik let, a já, i když jsem se tyči věnovala sotva rok, jsem dřela až do úmoru jen proto, abych jí ukázala, co dokážu a kolik toho dokážu. Což samozřejmě nesouvisí jen s mou nezdravou soutěživostí, ale i s nízkým sebevědomím, které mě dlouho, dlouho provázelo. Potřeba ohromit ostatní mě ve finále přivedla ke zranění, což už byl vážný problém. Skončila jsem znovu na startovní čáře, zatímco ti ostatní se posouvali dál. Bolestivé ponaučení. Holt někdy nás to bolet musí.

Sportujte pro sebe. Já vím moc dobře, kolik času tráví dámy, někdy i pánové, prohlížením sociálních sítí, kde vidí nádherná vysportovaná těla lidí, kteří si to odmakali. Takoví lidé se pro nás nestávají zdravým vzorem. Jsou jen pouhým plakátem na zdi, se kterým se můžeme porovnávat, abychom věděli, zda jsme se aspoň o kousek přiblížili ke svému cíli nebo ne. A pokud je vaším cílem akorát vypadat dobře - nebo hůř - stejně jako dotyčný člověk na fotce, můžete se rychle dopracovat ke stejnému problému jako já. S čímž souvisí ještě jedna věc, o které vám hned za chvíli řeknu – problém se cvičením podle jiného člověka. Pokud chcete vypadat stejně jako onen krasavec nebo ta překrásná slečna, podvědomě a přirozeně se budete upínat k jeho nebo k jejím strategiím, o kterých si myslíte, že budou mít stejný účinek na vaše tělo. „Když to zabralo jemu, tak proč by to nemohlo zabrat i mně?!“ Jak se mýlíte.

Jste jedineční. Tak mějte i zdravé sebevědomí a hlavně dost zdravého rozumu na to, abyste necvičili kvůli vzhledu, ale kvůli tomu, abyste se cítili dobře, a hlavně abyste si nepřivodili nějaké zranění. Já se musela poučit dost tvrdým způsobem a byla bych ráda, abyste se toho vy vyvarovali. Cvičíte pro sebe, ne pro ostatní. Že uděláte dvacet a ne sto kliků? No, je dost možné, že ten druhý člověk buď ty kliky dost šidí, nebo cvičí o tři roky déle než vy. Důležitá je kvalita, ne kvantita. Neporovnávejte se s nikým jiným než se sebou samým.

Jak říká Rachel Hollis: „Vaším jediným úkolem je být lepším člověkem, než jakým jste byli včera.“ Což neznamena být lepším člověkem než někdo jiný. Ale být lepší verzí sebe samého. Je to dost tvrdá práce. Protože na světě žije hodně lidí, kteří smýšlí stejně jako jsem smýšlela já, že sportování a zdravý životní styl je o vzhledu, o tom, být lepší než ostatní, ukázat všem co umím, co dělám, jak dokážu být tvrdá, že vydržím nevydržitelné... Bohužel. Nevydržíte.

Toto je strašně důležitá věc. Pamatujte si to prosím. Cvičit kvůli ostatním není jen nesmyslné, ale i nebezpečné. Dokážete toho mnohem víc, než si myslíte! Já se o tom přesvědčila o rok později a vy se o tom můžete přesvědčit taky! Stačí mít se sebou zdravý vztah, zdravý rozum, zdravé sebevědomí a dobrou motivaci. Kvalitní motivaci. Ne v podobě překonávání někoho jiného jen proto, abyste se vy cítili líp a ten druhý hůř. Tak na tom pracujte. Protože dokud tady bude tohle nesmyslné přesvědčení, úroveň celého světa fitness a sportu klesne. Kvůli takovým přízemním a nedůležitým věcem.

Dobře si rozmyslete, čím cvičební program budete cvičit.

Dnešní doba poskytuje skvělé možnosti, co se týče pohybu. Pokud využíváte aspoň jednu ze sociálních sítí a rádi cvičíte, určitě jste už viděli a možná i cvičíte tréninky, které má na svědomí někdo jiný než vy. Tady musím podotknout jen to, abyste byli velmi opatrní. Každé lidské tělo je jedinečné. Má své jedinečné přednosti, jinou úroveň síly, vytrvalosti, ohebnosti, mobility. Má i své jedinečné vady a slabosti. Pohybovou minulost, která možná zahrnuje i zranění. A to dnes lidé málokdy respektují. Každé tělo je stavěné na jiný rozsah pohybu, potřebuje jiný způsob cvičení. To znamená, že pokud máte za cíl pouze esteticky, tedy chcete vypadat dobře nebo jako ten či onen muž či žena, můžete si zadělat na problém. Proč? Protože se chystáte cvičit nebo už cvičíte to, co funguje na to dané specifické tělo. Samozřejmě že díky nějakému tréninkovému plánu trenéra se na vás ukážou výsledky, to je přirozené, protože přirozeným výsledkem pohybu je tělesná reakce. Tělo se na každou změnu adaptuje. Musí vám nějak odpovědět, nemůže stagnovat. Když mu dáváte nálož v podobě činek nebo v podobě dlouhých tratí, nemůže zůstat na místě, protože příště by tu nálož nemuselo zvládnout. Takže udělá jedinou věc, která jej ochrání před kolapsem, a tím je posílení. Posílí to, co právě cvičíte. Takže ano, uvidíte na sobě výsledky, pokud budete cvičit trénink sestavený někým jiným. Důležité jsou tady právě vaše vady. Ty mohou tělu ublížit, protože přetěžujete to, co si myslíte, že je v pořádku. Můžete mít jednu stranu těla slabší než tu druhou. Můžete mít problém se zády, o kterém ani nevíte. Jste po nějakém zranění. A nemusí jít o zranění vážné. Máte prohnutá záda v důsledku slabého středu těla nebo hýždí. Nohy do tvaru písmene x, protože máte buď genetickou dispozici, nebo slabý stehenní sval, propadlou klenbu chodidla či slabé hýždě. Taková pozice nohou pak logicky může vést k chybnému provedení cviků jako např. dřep, z čehož pak může lehce vyplynout nějaké zranění.

Povinností každého trenéra by měla být důkladná analýza svého svěřence. Provést pohybovou diagnostiku, chcete-li to nazvat takto. Zjistit, jakou má sportovní minulost. Jestli byl zraněný. Jakými problémy trpí. Jestli při nějakém specifickém pohybu necítí bolest, pnutí. Jak je na tom s kondicí. S dechem. Se srdcem. Zda se třeba nenarodil se zlomenou klíční kostí jako já, což může mít svoje dopady i v dospělém životě.

Všechny tyto aspekty je potřeba vzít v potaz a až po důkladné analýze, při které musí být svěřenec k trenérovi naprosto upřímný, je možné sestavit trénink, ale na míru danému člověku. To, že mám výborné zkušenosti s poskoky v pozici dřepu, neznamena, že ten druhý s tím nebude mít potíže.

Sice toto cvičení přinese skvělé výsledky, ale cvičenci s nějakými problémy, špatným postojem nebo nevyvážeností svalového aparátu může velmi uškodit. Můžou jej bolet kolena. Nebo jedno koleno. Může si natáhnout Achillovku, protože u tohoto cviku je potřebná také dobrá mobilita v kotnících. A i tento zdánlivě drobný detail, jakým je pohyblivost kotníků, ovlivňuje celkovou práci trenéra se svěřencem.

Proč to všechno říkám?

Protože v dnešní době online trénování, kdy se trenéři snaží vydělat peníze tím, že nabízí tréninkové plány, je možnost zranění vysoká. Nejednou jsem se setkala s tím, že mi člověk řekl, jak úžasný cvičební program si zakoupil, ale že nikdy neměl tak velké problémy se zády. Sice má osvalené nohy, ploché břicho a pevný zadek, ale záda jej bolí jako čert, protože se mu někdo zapomněl zmínit, jak daný cvik provést správně. I ty nejmenší nuance, ty nejmenší centimetry, o které podsadíte pánev, hrají roli.

A lidé dnes většinou nemají povědomí o správné anatomii pohybu. O regeneraci. Kompenzačních cvičeních. Plně se oddají trenérovi (ať už osobně nebo online), a věří mu každé slovo. Ale pokud se jich trenér nezeptá na tak důležité informace, které jsem uvedla výše a rovnou s nimi vlítne do tréninku jen proto, že to funguje na něj samotného, myslím si, že máme docela problém.

Dávejte proto pozor, komu svěříte svoje tělo. Je to to nejdůležitější, co máte. A je na vás jej poznat.

Já jsem zvolila cvičební program Amandy Bisk. To už víte. A vybírala jsem pečlivě. Protože Amanda se v něčem velmi liší od jiných online trenérů. Věnovala se tomu nejtěžšímu prvku na cvičení. Správnému provedení. Kromě samotného tréninkového plánu jsem dostala přístup k databázi videí, kde je každý z těch stovek cviků, které má zahrnuty ve svém programu, podrobně popsány. Vysvětluje chyby, kterých se mám vyvarovat při provedení cviku. Co dělat, co nedělat. Jak najít alternativní variantu cviku, když na něj nemám sílu nebo nějaký problém s klouby. Než svůj program uvedla do oběhu, testovala jej se sportovci! A tohle se dnes vidí málokdy. Protože dnes je nutné co nejrychleji vydělat peníze. Sestavit program, nafotit fotky, natočit videa a šup s tím do světa. Neříkám, že to dělají všichni trenéři. Ale je jich hodně. Proto jsou dnes ordinace fyzioterapeutů plné. Vesměs navíc nejde o nic jiného než o naše vlastní chyby. Děláme něco, co tělu nevyhovuje. Běháme příliš velké dávky, které naše tuhé kotníky nezvládají. Zvedáme příliš velké váhy, což ovlivňuje kvalitu našeho provedení cviku. Neregenerujeme. Nekompenzujeme. Nevěnujeme se mobilitě ani stabilitě. Místo toho abychom nejdřív budovali sílu ze středu těla směrem ven, přetěžujeme náš pohybový aparát cvičením, na které ještě naše tělo nemáme připravené.

Každý z nás se nejdřív se svým tělem musí seznámit. Zjistit, jaké pohyby mu nedělají dobře. Jaké cvičení potřebuje s ohledem na stav našeho pohybového aparátu. Protože každé tělo přesně ví, co potřebuje, my jej jen neumíme poslouchat.

Aktivita: (níže popsané pozice najdete ve Foto průvodci aktivitami, kterého jste dostali k e-knize)

1. Sedněte si na podložku. Ideálně tak, abyste seděli na patách. Sedněte si, zavřete oči, a desetkrát se nadechněte a vydechněte.
2. Poté začněte pomalu kroužit hlavou. Jak je vám to příjemné. Můžete dělat celé kruhy, nebo jen půlkruhy. Se zavřenýma očima. Párkrát na jednu stranu, poté na druhou. „Podívejte se“ hlavou doleva, doprava. Opakujte to tak dlouho, dokud je vám to příjemné. Jakmile se hlava „dívá vpřed“, zastavte se.
3. Nadechněte se. Začněte kroužit rameny. Nejdřív několikrát dopředu, poté kroužíte dozadu. Rozhýbejte u toho i celé paže.
4. Ted' natáhněte levou ruku nad hlavu a trochu se vykleňte tělem doprava. Protáhněte boční stranu trupu. Pětkrát se zhluboka nadechněte a vydechněte. To stejné na druhou stranu.
5. Dostaňte se do pozice na všechny čtyři. Prohněte se v zádech, vyhrbte se... Zopakujte to ještě třikrát. Ted' se na všech čtyřech opět dostaňte do neutrální pozice, abyste se v zádech ani neprohýbali, ani nehrbili.
6. Zvedněte kolena. Jen kousek nad zem, jen na chvíli. Jste stále na čtyřech, jen s koleny těsně nad zemí. Vydržte, počítejte do deseti. Ještě chvíli. Ted' zpátky na všechny čtyři. Nadechněte se. Vydechněte. A opět, s nádechem zvedněte na všech čtyřech kolena kousíček nad zem. Počítejte do dvaceti. Je to dřina? A to děláte tak jednoduchý cvik, že? Co se vám třese? Stehna? Pálí vás břicho? Co ramena, dostávají zabrat? Opět na všechny čtyři.
7. Ted' se dostaňte do pozice střechy (nebo též pes hledící dolů, z jógy). Ruce natažené, ramena od uší, zadek ke stropu. Nemůžete natáhnout nohy? Nevadí, trochu pokrčte kolena. Držte. Dýchejte. Pět nádechů a výdechů.
8. "Doručujte" do pozice prkna. Tělo máte vodorovně se zemí, břicho vtažené, ramena od uší, dlaně v rovině pod rameny. Počítejte do deseti. Je to příjemné nebo těžké? Tak ted' udělejte pět kliků. A poté se vraťte zpět do pozice prkna. Počítejte do deseti. A zopakujte pět kliků. A zase prkno. Počítejte do deseti. A znovu pět kliků. A prkno. Počítejte do dvaceti. Je to dřina?
9. Vraťte se do pozice na všechny čtyři. Vydýchejte se. Vraťte se do sedu. Vyklepte ruce. Otevřete oči.
10. Postavte se. Pomalu, ať se vám nemotá hlava. Nyní se dostaňte do pozice v dřepu. Záda rovná, ruce natažené před sebou. Držte v dřepu 10 vteřin. Počítejte. Postavte se, vyklepte nohy. Znovu do dřepu. Ruce natažené před sebou. Držte v pozici 20 vteřin. Postavte se, vyklepte nohy. A ještě jednou do dřepu. Držte 40 vteřin. Stehna pálí, držte! Ruce před sebou, rovná záda, břicho vtažené! Postavte se, vyklepte nohy, ruce, vydýchejte se.

Zjistili jste o sobě něco? Bolí vás něco? Pálí vás tricepsy nebo prsa od kliků? Cítíte jemné pálení ve stehnech nebo v břiše? Nepíchá vás v rameni? Co lokty, jak na tom jsou? Nebolí? A co zápěstí? Bolí vás zápěstí? To asi ano, že? Potom jste netlačili prsty do podložky, ale celá váha těla spočívala právě na vašem zápěstí. Máte omezenou mobilitu zápěstí, poloha v úhlu 90 stupňů se zdá téměř nemožná. Zvládli jste vůbec celou sérii kliků? Ne? Máte co zlepšovat.

Tělo je inteligentní mechanismus. Když mu něco ukážete, odpoví vám. Jen tu jeho odpověď musíte umět přečíst. Když si na deset minut sednete na podložku a instinktivně se budete hýbat, jakkoliv, tělo vám řekne, co je mu příjemné a co ne. Jen jej musíte poslouchat. Ale dnes právě přes tu obrovskou radost a vzrušení z toho, že „dělám tak úžasné cvičení podle trenéra, který mi slíbil výsledek již za dvě neděle(!),“ tak přesně přes tohle všechno jsme hluchí vůči signálům, které nám tělo ukazuje.

Proto je tolik zraněných. Namožených. Unavených. S chronickými bolestmi. Protože lidé nerespektují vlastní tělo.

Mně trvalo zhruba pět let, než jsem začala svoje tělo poslouchat a vcelku i respektovat (někdy je to těžké, zvláště když jste máma). Kdy jsem přestala slepě kopírovat tréninky jiných lidí, ale hledala alternativu pro sebe, pro své problémy. Pro svoje zraněné rameno. Pro mou bolavou klíční kost. Pro moje koleno, ve kterém mě pořád píchalo. Pro kotník, který jsem si „oddělala“. (O tom se dozvíte později.) A právě tehdy jsem přestala mít problémy. Tehdy jsem objevila, jakou svobodu mi pohyb přináší. Jaké výhody. Únava byla pryč, bolesti zmizely. A proč? Protože jsem si dala tu práci a položila svému tělu základní otázku: „Co vlastně potřebuješ?“

Tak se nezdráhejte a na chvíli zahod'te všechny tréninky na letní figuru. Zpomalte. I ten nejobyčejnější cvik, jakým je minutová výdrž v pozici dřepu, vám ukáže, kolik toho můžete posílit a jak můžete zlepšit rozsah pohybu. Jen musíte odhlédnout od otázky vzhledu. Ten se totiž jako příjemný bonus ukáže sám. Jakmile dáte tělu to, co potřebuje a vy se budete cítit dobře.

Poslouchejte signály vlastního těla. Přetrénovanost není jen slovo. Existuje.

Ano existuje, a obvykle se jí dá předejít včasným zmírněním zátěže. Když už nás totiž skolí, je příliš pozdě a my se začínáme celkem rychle řídit zpátky na úroveň, na jaké jsme byli na začátku naší sportovní dráhy. Lidské tělo, jak už jsem se zmínila, je inteligentní, a nejen že dá najevo co se mu nelíbí, ale taky umí dát člověku lidskou ignoranci nepěkně sežrat. Tak, jako se to stalo mně. Moje zranění, které jsem si způsobila a jak se dočtete později, si ještě způsobím, nemělo co dělat se špatně zvoleným sportem, nýbrž s nedostatečnou regenerací a dlouhodobým přetěžováním.

Nejsme totiž roboti, kteří vydrží do té doby, než jim někdo vymění součástky. Jsme dost zranitelní a je třeba na to brát zřetel.

V období zhruba tak 1-2 týdnů před zraněním ramene jsem si všimla změn. Nejen fyzických, ale i psychických. Do cvičení se mi nechtělo. Ztrácela jsem motivaci. Můj důvod, proč to dělám, byl špatný, takže už jsem se jen přemáhala a nutila svoje tělo k tomu, že je prostě potřeba dodělat to, co je stanoveno. Nehledě na to, v jakém stavu se nachází. Byla jsem víc a víc unavená. Výkonnost rapidně klesla. Tohle všechno bylo jasným signálem, že je něco špatně a pro mě jasným varováním, že jestli nepřestanu, ten odpočinek si tělo vynutí jiným, tvrdším způsobem. A taky že ano. Přišlo zranění, vyřazení z tréninku a smíření se s tím, že prostě nedokážu to, co bych chtěla. Ne bez správného přístupu ke svému tělu.

Neignorujte svoje tělo. Jestli běháte a bolí vás koleno, holeň nebo achillovka, není to jen tak. Něco děláte špatně a musíte přijít na to, co to je a jak s tím máte pracovat. Spoustu takových situací můžu sypat z rukávu já.

Tolikrát jsem se ocitla v situaci (o kterých se dočtete), kdy mě tělo varovalo a díky mé první bolestivé zkušenosti už jsem věděla, co mi říká. Takže mějte ke svému tělu velký respekt. Co se jednou zlomí nebo utrhne, už nikdy nebude mít tu stoprocentní funkčnost, jakou to mívalo. Mějte to na paměti.

Po zranění se věnujte zranění.

Jak já tehdy byla hloupá. Vůbec mě nenapadlo, že to rameno potřebuje nějak v rekonvalescenci pomoci, potřebuje po klidovém období vrátit sílu, rehabilitovat. Neudělala jsem to. Když porovnáám své chování při zranění s tehdejší dobou a nyní, stydím se za sebe. Neudělala jsem pro kvalitní zotavení vůbec nic. Až série následujících zranění mě naučila, jak se mám chovat. Že po zranění musí všechno ostatní ve sportu pryč a je potřeba se zaměřit jen na zranění a na způsob, jak se z něj bezpečně dostat. Proto vznikla moje Třífázovka. Celý koncept rozdělení období po zranění do tří fází vznikl kvůli totální neschopnosti a zahleděnosti do sebe a svého ega. Kdybych se zranění věnovala dřív, možná mě později další nepotkala.

Víc není vždy líp.

Dnešní sportovní doba se nachází na vlně přesvědčení, že pro výsledky se musíte na každém tréninku „rozbít“ tak, že druhý den sotva vstanete. Proč? Jaký je k tomu důvod? Cvičení nemusí být vůbec tak intenzivní, nemusíte zvedat šílené váhy, nemusíte trénovat jako maratonec a nemusíte dostávat křeče do svalu, kterému jste „naložili“. Stejně tak se nemusíte druhý den přidržovat zábradlí a schody se snažit přeletět, protože jste nohám dali předchozí den zabrat a nejste schopní pomalu udělat krok. Samozřejmě netvrdím, že náročné, vysokointervalové tréninky nemají své výhody, ty přínosy tady jsou. Ale pouze tehdy, pokud se trénujou rozumně.

Budujeme tím kondici, je nutné i občas tělo „šokovat“, aby se posunulo vpřed, zlepšujeme dynamiku pohybu apod., ale pro klouby to není vždy dobré, a pokud tělo není dostatečně trénované a správně vyživované, není to pro něj vhodné. Častým problémem je totiž to, že lidé sice zvládají náročné tréninky, ale už správně neví. Pak tělo nemá energii a takové tréninky jej nesmírně vyčerpávají. Je potřeba k tomu přistupovat s rozumem a pečlivostí.

Nikde není psáno, že pro krásné, vysportované, silné tělo potřebujete trénovat až do úmoru. Zkuste si někdy sestavit trénink z pěti standardních cviků, s tím rozdílem, že pohyb zpomalíte. Nebo se v průběhu cviku zastavíte a vydržíte v pozici. Pro výsledky nutně nepotřebujete skákat a plivat plíce a proklínat se, co jste si to zase provedli. Já trénovala dlouhou dobu dvoufázově HIIT tréninky. Byly náročné. V kombinaci s pole dance tělo dostávalo opravdu zabrat. A výsledky sice byly, ale za cenu toho, že jsem všechnu práci víceméně ztratila kvůli zranění. Tady opravdu víc není vždycky líp. Myslete na to.

Jo jasně, pokud soutěžíte a jste sportovci na vysoké úrovni, pak musíte jít přes limity hodně daleko. Ale i limity se dají posouvat tak, abych se u toho nezranil.



ODNIKUD NIKAM

Uběhlo asi 7 měsíců. Žádné cvičení, jen jsem se věnovala strečinku a józe. Moje pravé rameno stále pobolívalo, ale už to nebyla bolest omezující. Mohla jsem v té ruce normálně nosit věci, ale raději jsem to nepokoušela a ruku co nejvíce šetřila a snažila se o ni minimálně opírat. Takže akorát jít do práce, věnovat se regeneraci a studiu lidského těla z hlediska fungování šlach, kloubů, co se děje s tělem při strečinku. Zdokonalovala jsem každou pozici ve strečinku, abych z ní nejen vytěžila maximum, ale aby byla tělu prospěšná a neubližovala mu. Kompletně jsem změnila přístup k pohybu a tělu obecně. Aspoň na nějakou dobu. Že mě moje soutěživost a přemíra motivace zase doženou, jsem

tehdy ještě nevěděla. Po nějaké době strávené odpočinkem jsem se seznámila s mým mužem, nyní i mým trenérem boxu. Box mě hodně zaujal, jde o specifický sport, kde najdete, jak já říkám „tvrdou eleganci“. Jde na pohled o opravdu překrásnou sportovní disciplínu, ve které potřebujete více dovedností z různých pohybových odvětví, pokud chcete být dobří. Běh, posilování, dynamika, rychlost, síla, reflexy... Když tohle všechno skloubíte, najdete bojový sport spojený s tancem. Tohle ale vidím až teď. Tehdy jsem to neviděla. Musela jsem k tomu dozrát. Můj muž, Martin, se stal v září 2017 i mým trenérem. Rozhodla jsem se totiž, že box zkusím.

O boxu jsem ale nevěděla vůbec nic, zkusila jsem si akorát prvních pár hodin, kde mě Martin učil základy. Boxerské kroky, základní údery, pohyb těla. Rameno mě bolelo už jen ve specifických polohách, většinou tehdy, když jsem měla zvednout ruku nad hlavu nebo trénovat údery se závažím. Z tohoto důvodu mi Martin trénink přizpůsobil a já se učila dál. Ale pořád nepřicházelo to moje pověstné „cvak“, kdy se do sportu zamiluju. Usoudila jsem, že je zřejmě na návrat ke sportování ještě brzy. Neviděla jsem v něm žádnou zábavu, neměla jsem motivaci, i moje soutěživost se na chvíli ztratila. Rozhodla jsem se proto, že budu jednoduše trénovat dál a pak se uvidí. „Na pohodu“, jak říká Martin. Měla jsem možnost vidět i pár sparingů (řízených bojů) mezi zdejšími slečnami. Ale ani to mě nepřesvědčilo, abych se do toho opřela víc.

Uběhly dva měsíce a já se pořád tak nějak plácala odnikud nikam. Nevěřela jsem, co se mnou je a co mám dělat. K HIIT cvičení jsem se opakovaně vracela a zase jej opouštěla. Nebavilo mě to. Něco mi říkalo, že bych toho všeho měla nechat, protože je ještě prostě na další sportování moc brzy. Několik let tvrdé dřiny se na mě podepsalo a já potřebovala odpočinek. Ale nechtěla jsem svoje tělo poslechnout. Neustále mi znělo v hlavě: „No co, budu pokračovat abych se aspoň udržela v nějaké kondici, nebudu to přehánět.“ Bolesti jsem neměla žádné, ale únava byla stále značná. Navíc jsem tou dobou byla ve velkém stresu ze studia na vysoké, práce a přišly ještě jiné osobní problémy. Tak to tělo vyřešilo za mě. O Vánocích roku 2017. Otěhotněla jsem. A nakonec právě těhotenství bylo obrovským zlomem, po jehož vyvrcholení, kterému říkáme porod, se začaly dít úžasné věci. Ale po pořádku.

Nebojte se nějakou dobu nedělat vůbec nic.

Když se ohlédnu zpět, vidím, jak se jsem si mohla dovolit rozhodnout se jinak a skutečně nedělat vůbec nic. Byla jsem v tak špičkové fyzické kondici, že ani několik měsíců nicnedělání by mi neublížil. Jenže tehdejší přesvědčení, že nemůžu být tak dlouho bez sportu, protože bych přišla o své svaly, svůj vzhled a že by celé ty roky práce byly k ničemu, bylo silnější. Takové věci si člověk uvědomí později. Když se totiž dá s kondicí, svalovou výbavou nebo vzhledem spadnout dolů, tak se s tím přeci dá zase jít nahoru, že. Akorát musíme překonat to zklamání z toho, že všechno, co jsme tomu obětovali, přišlo vniveč. Což není špatně a není to tak úplně pravda. Protože to vniveč nebylo. Nakonec mě právě tohle všechno naučilo mnohem víc. Takže nemějte obavy. Pokud se rozumně stravujete, nemusíte se bát delší pauzy. Tělo ji potřebuje. Pokud vám dává jasné signály a vy jste ještě úplně „nepadli na hubu“, tak ta pauza ani nemusí být dlouhá. Za sebe musím ale tvrdit, že 7 dnů je minimum. To je doba, se kterou mám výborné zkušenosti. Dnes takové pauzy aplikuji pravidelně 1x za dva měsíce. Protože pomůžou v mnoha aspektech sportování. V hlavě a ve svalech si utříbíte naučené pohyby, odpočinete si, naberete novou sílu. A v boxu to pro mě platí dvojnásob. Trénuju-li na nějaké nové kombinaci, pohybu apod. příliš dlouho, nejde mi to. Jakmile si ale dám přestávku, všechno „si sedne“ a po návratu k tréninku jsem ještě lepší než před ní.

Má to smysl, takže se toho nebojte. Uvidíte, že vám to přinese jen klady.

Necvičte jen ze zvyku.

Vždy jsem považovala pohyb a sportování za vášně. Je to něco, co člověk miluje. Akorát v dnešní době panuje úchylná představa, že pokud chce člověk dosahovat výsledků, tak má sport dělat, ať ho baví nebo nebaví.

Nesouhlasím.

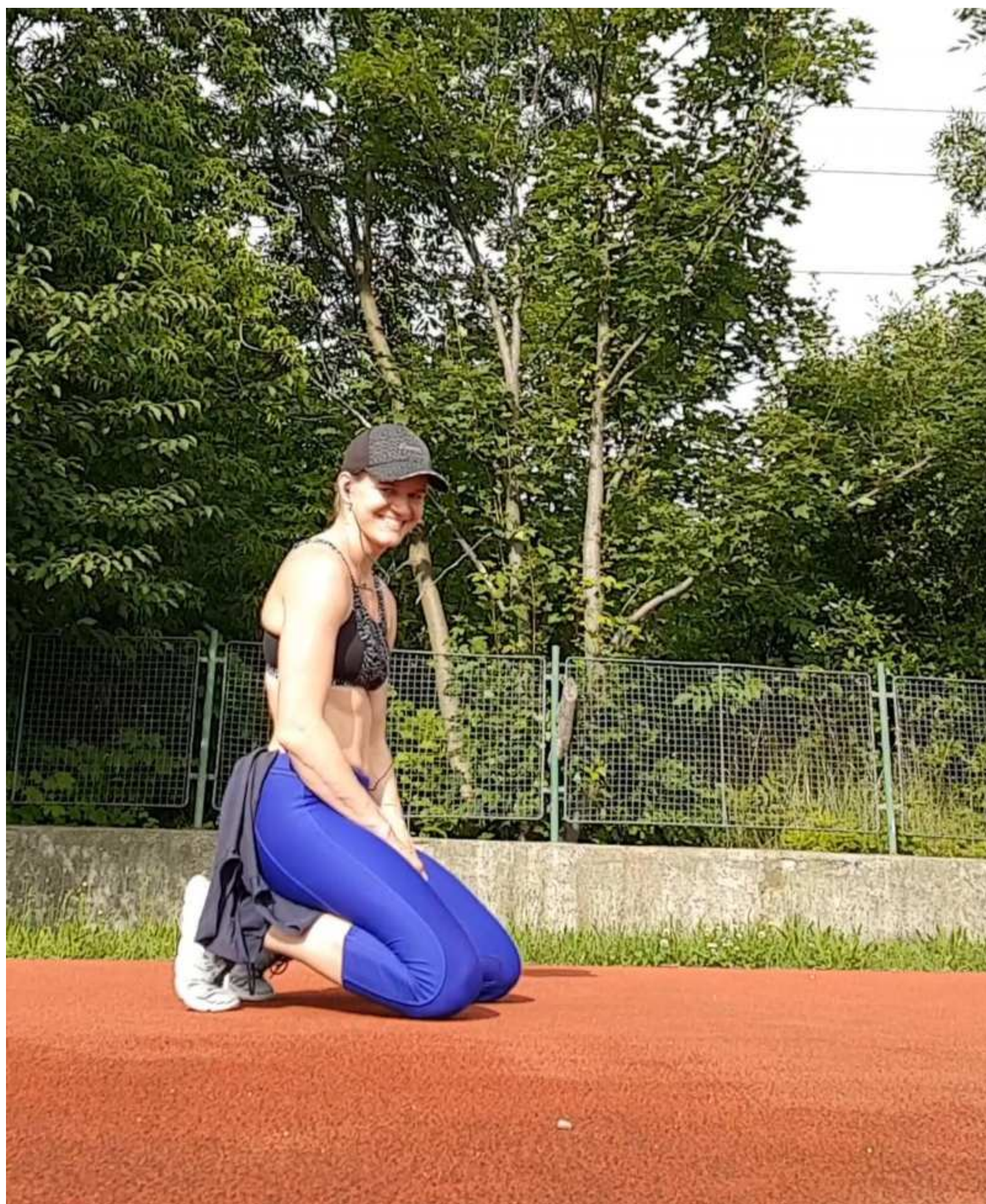
Lidské tělo je komplexní organismus, takže proč by mělo mít pozitivní výsledky z činnosti, která jej nebaví? Ano, fyzické změny nějaké možná přijdou, ale z hlediska psychiky to bude bída a výsledný estetický efekt to nepřebije. Zbude jen otrávený člověk. Řídím se zásadou, že pokud mě to nebaví a já vynaložila dostatečně velké úsilí k nalezení cesty, jak si daný sport oblíbit, opustím ho. Prostě ho nedělám. Někdy k tomu sportu i potřebuju dozrát, což se týkalo právě boxu. Stačí mít blbé období a váš sport se vám může úplně znechutit. To se stane. Proto jsou tady i již zmiňované přestávky. Dny i týdny bez cvičení. Abyste získali odstup a zjistili, zda se k tomu sportu chcete ještě vůbec vracet. Ale jakmile vás sport nebaví a vy jej cvičíte jen proto, abyste vypadali dobře, zhubli, udělali křížek u kolonky „Zacvičit si“, děláte chybu. K čemu vám to je? Dny máte naplnit činnostmi, které vás baví a ztratíte u nich pojem o čase. Už tak máte většinu dne vyplněnou prací, která vás ubíjí, tak proč k tomu ještě z práce odcházet otrávení z toho, že budete muset cvičit?

Ne, ne, ne.

Odhoďte to, zbavte se toho nezáživného a mizerného sportu a najděte si něco jiného. Vraťte se v myšlenkách do dětství, položte si otázky, které vás přivedou k vaší pohybové vášni.

Jaké? Mrkněte se na blog na webu e-pohyb.cz.

Ale necvičte jen ze zvyku. A že při vašem sportu jsou okamžiky a věci, které nesnášíte? To jsou. Člověk je tvor pohodlný. Já nesnáším v boxu běhání. Posilování. Úplně z duše to nenávidím. Ale dělám to, protože mě to posouvá vpřed ve sportu, který mě tak baví. V boxu.



ŽENÁM

Těhotenství. Stále považuji a do konce života budu považovat fakt, že jsem byla schopná odnosit a porodit dítě, za největší úspěch svého života. Vlastně jsem dosáhla určeného cíle, který má každá žena – přivést na svět nový život. Obrovská zodpovědnost a taková náročná věc, kterou nepřekoná žádné cvičení, žádný maraton. A každá žena by se k tomu měla tak stavět. Vážít si toho a uvědomit si, jak obrovsky náročné poslání zvládla. Tak to mám nastavené já. Velmi tento ženský úkol respektuji a vždy jej budu považovat za něco posvátného. Fakt, že jsem otěhotněla, mě nepřekvapil, bylo to v plánu.

Nečekala jsem, že to půjde takhle rychle, to ani Martin ne, ale v plánu miminko bylo. Začal mi první trimestr, který byl snad tím nejtěžším obdobím v mém životě. A upřímně řečeno, jsem velmi vděčná tomu nahoře, že to můj syn všechno ve zdraví přežil.

První tři měsíce těhotenství byly opravdu náročné. Nejen, že jsem trpěla nevolnostmi, při kterých jsem trávila většinu dopoledne v práci běháním na záchod a dávením se, ale bylo mi tak strašně špatně, že to přisuzuji tomu, že jsem tehdy čekala dvojčata.

Dvojčata. Dvě děti. V jednom břiše. Když si vzpomenu, jak se po téhle radostné zprávě Martin musel chytit zábradlí, aby neupadnul, směju se. Ale jinak si ještě teď postesknou. Ale o tom až později.

Právě všechny tyto zmíněné potíže a těhotenství samo mě úplně vyřadily ze cvičení. To, nad čím jsem váhala takovou dobu, zda s cvičením přestat nebo nepřestat, si tělo vyřešilo po svém. Nebyla jsem schopná ničeho. Únava byla příšerná, jakýkoliv pohyb pro mě znamenal návštěvu toalety ze strachu, abych se nepozvracela a stejně tak mi nepřidával ani stres kvůli Martinovi, který měl zdravotní obtíže. Ty vyvrcholily v únoru roku 2018, v noci zkolaboval a musel do nemocnice. Zažila jsem tu nejhorší noc. Byla jsem něco málo přes měsíc těhotná, večer před tím jsem z nechutenství nic nejedla, a pak byla v nemocnici vzhůru až do osmi ráno, abych potom šla zase do práce na směnu. Nespala jsem ten den téměř 30 hodin. Byla jsem přesvědčená, že když tohle přežiju, přežiju všechno. A neúnavně jsem mluvila ke svému bříchu, kde jsem prosila ta dvě „hnízdečka“, aby se nebála, že všechno bude v pořádku a že se o ně postarám. Byly to krušné chvíle, které ve mně zanechaly stopu až dodnes a zanechají ji až do konce života. Od té noci, kdy Martin zkolaboval, byl můj mozek nastaven na pravidelné se buzení v čase, kdy se to stalo. A i když je Martin nakonec v pořádku, starosti mě nikdy neopustily.

Blížil se konec prvního trimestru. Všechno vypadalo dobře, dvě srdíčka tloukla jako o závod a já už se psychicky připravovala na život se dvěma dětmi narozenými ve stejný den. Stejně tak jsem na toto dobrodružství připravovala i Martina, který si dělal starosti, jak to zvládneme. „No jak, prostě musíme, jedno dítě nejde vrátit do výroby“, odvětila jsem. Vzhledem k tomu, že jsem čekala dvojčata, bylo mé těhotenství považováno za rizikové, takže jsem na prohlídky chodila častěji. Potrat byla moje noční můra, takže když přišel dvanáctý týden, poslední z rizikového období, byla jsem ráda. Ale měla jsem špatný pocit. Náhle se mi zmírnily všechny těhotenské obtíže. Nejen zmírnily, ony téměř zmizely! Přepadal mě pocit, že je něco špatně, ale nechtěla jsem si jej připustit.

Na kontrolu jsem jela ve čtvrtek. Doktorce jsem sdělila, že se cítím dobře, už týden se nedávím, i únava částečně ustoupila... Ta párkrát projela ultrazvukem břicho a sdělila mi, že srdíčko už bije jenom jedno. V ten moment mě zachvátil smutek. Byla jsem přesvědčená, že když se mi ulevilo a všechny obtíže najednou pominuly, v ten okamžik tomu druhému maličkému človíčkovi přestalo bít srdce. Domů jsem se vracela s pláčem a s fotkou z ultrazvuku, kterou jsem nosila v peněženke. Se dvěma „hnízdečky“.

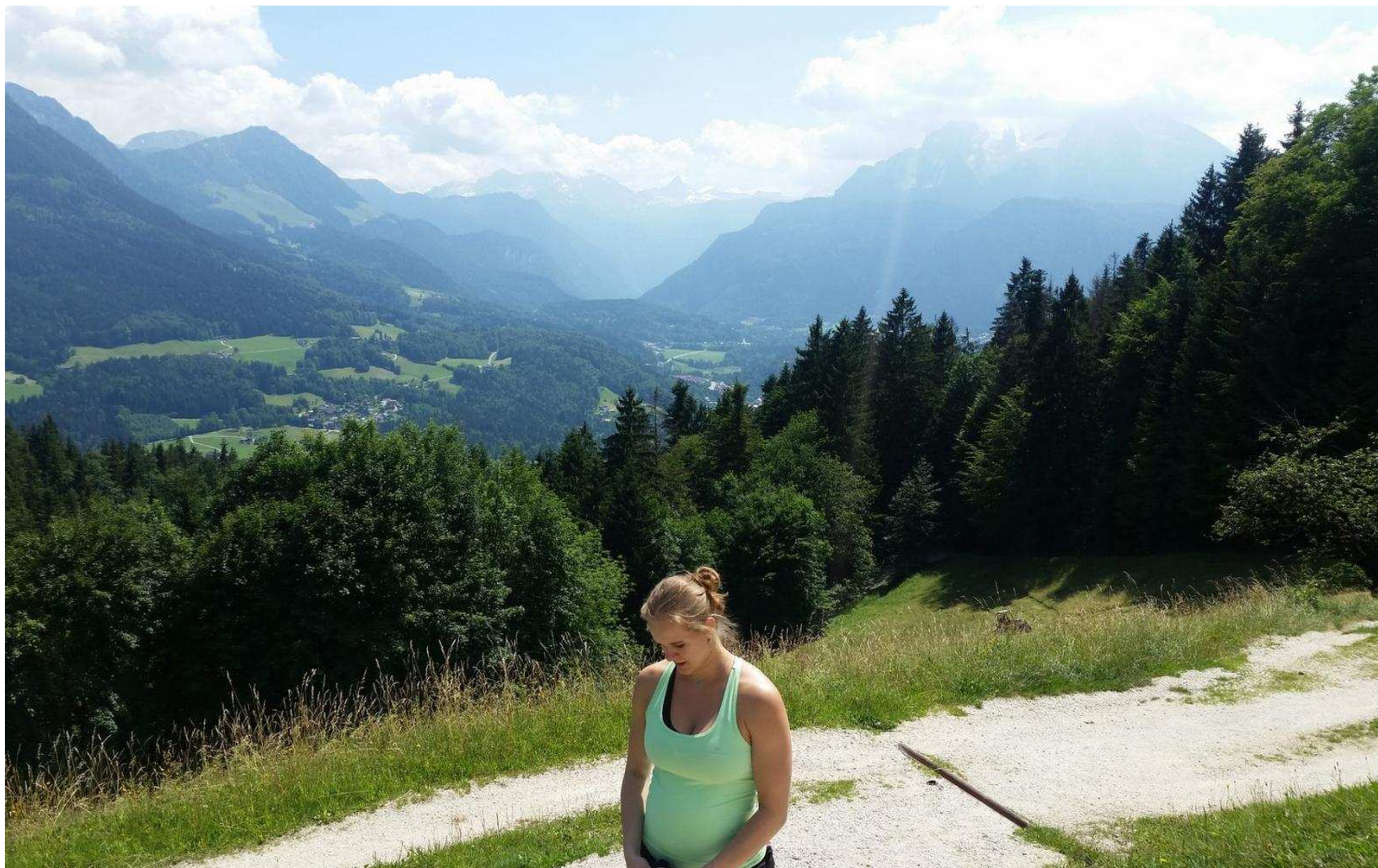
Měla jsem za sebou částečný potrat, navíc na začátku druhého trimestru, a jak mi bylo sděleno, měla bych být na sebe víc opatrná, jelikož se nevědělo, jak moc tato skutečnost ovlivní druhé dítě. Dostala jsem léky, abych nekrvácela a jen čekala, co bude dál. Naordinovala jsem si absolutní odpočinek. Ani žádný strečink, jóga, nic. Ideálně se vůbec nehýbat. Čekala jsem do další kontroly, na to, až se pořádně přehoupnu do druhého trimestru a aby dítě, které mi rostlo pod srdcem už jenom jedno, dostalo dost sil na to se dál vyvíjet. Snažila jsem se nestresovat, abych ještě více nezhoršovala průběh tělesného zotavování.

O deset dnů později jsem na další kontrole zjistila, že druhý zárodek v sobě ještě mám, ale nijak neohrožuje vyvíjející se dítě, takže se nemusím obávat. Ovšem krevní testy zjistily zvýšené riziko Downova syndromu, což lékaři připisovali druhému zárodku, který mi rozhodil výsledky. Dali mi na výběr.

Bud' to nechám být a celé těhotenství budu žít s představou, že budu mít dítě s Downovým syndromem, nebo půjdu na odběr z placenty při kterém je riziko, že o dítě přijdu. S Martinem jsme se rozhodli, že to náš prcek zvládne a že na zákrok půjdu. Srdce mi tlouklo jako o závod, když se mi k břichu přibližovala ta obří jehla, modlila jsem se, aby doktoři neudělali chybu a dítěti neublížili. Když mi jehla prorazila břicho, pevně jsem stiskla Martinovu ruku a čekala, až bude zákrok u konce. Ani nevím, jak jsem se dostala z nemocnice, tak rychle jsem z ní pelášila. Nicméně odběr dopadl dobře díky skvělému profesorovi a doktorovi, dodržovala jsem klidový režim po zákroku a konečně se přehoupala do dalšího měsíce těhotenství. Všechny tyhle chvíle strachu a nejistoty byly pryč, já popřála té jedné zmizelé dušičce, aby našla dobré rodiče a začala si těhotenství konečně užívat.

Bud'te opatrné a poslouchejte vlastní intuici.

Tahle kapitola se týkala hlavně žen. Právě v těhotenství jsem schopnost naslouchat tělu vytrénovala téměř k dokonalosti. Těhotenství je období, kdy je nutné všechno zpomalit, sebe, své myšlenky a soustředit se hlavně na svoje tělo. Dodnes mi občas vyvstane v hlavě myšlenka, že kdybych se tolik nestresovala, kdybych neměla takové nervy, možná bych dnes měla děti dvě. Ovšem proti tomu stojí tvrzení lékařů, že ztráta jednoho z dětí, pokud jde o dvojčata, je zcela normální proces redukce ze strany přírody, ženská děloha je stavěná na jedno dítě a vše ostatní jsou anomálie. V každém případě bud'te na sebe dámy opatrné a naslouchajte svému tělu a svým instinktům. Vy víte moc dobře, co máte dělat a jak se chovat, jen musíte umlčet rozum a pustit ke slovu intuici. Zním ženy, které i přesto, že byly v prvním a rizikovém trimestru, sportovaly. Což není špatně, ale nesmíme zapomenout, že to není špatně pro tu danou maminku. Pro vás to může mít nepříjemné nebo dokonce nebezpečné následky. Co je dobré pro jiné, nemusí být dobré pro vás. A u sportu to platí dvojnásob. I když jsem ženská posedlá sportem, v těhotenství jsem naprosto respektovala potřeby mého vyvíjejícího se dítěte a naslouchala potřebám svého těla. Především signálům, jakými byly samozřejmě únava a nevolnosti. Když tělo neposloucháme, tak nás „vypne“ úplně, např. v podobě nějakého úrazu nebo chronické únavy. Dávejte proto na sebe pozor.



"TĚHOTNÁ DOVOLENÁ"

Druhý trimestr utíkal jako voda. Přešla mě únava, nevolnosti taky zmizely a dokonce přišla i chuť na cvičení. Do ničeho jsem se nenutila, řídila jsem se potřebami těla. Když chtělo spát, spala jsem, když chtělo pohyb, dostalo jej. Musím říct, že pohybu jsem měla velké množství. Časté procházky každý den v lese poblíž bydliště se mnohdy proměnily v osmikilometrovou túru, pro kterou jsem proklínala snad všechny a všechno. Nakonec jsem ale ráda, že tahle zátěž probíhala. Nevědomě jsem si připravovala půdu pro nadcházející porod. Ovšem faktem zůstává, že ta byla připravená už tou několikaletou tvrdou prací na svém těle ještě před těhotenstvím.

Moje fyzická kondice byla v tak dobrém stavu, že jsem těhotenství zvládala levou zadní. Břícho příliš nerostlo, že bych porodila drobka vážícího dvě kila? Byla jsem v sedmém měsíci, když jsme s Martinem v létě odjeli na dovolenou. Letadlem jsem si netroufla, i na základě doporučení od mé lékařky, volba tedy padla na objevování historie rakouského Bertechsgadenu. Tohle místo spjaté s Adolfem Hitlerem jsem navštívila už před několika lety, ale ráda se tam vracím. Místní lidé jsou tam úžasní, vládne tam úplně jiná atmosféra a tempo je tam mnohem pomalejší než kdekoli jinde. A to nemluvím o krásných horách a přírodě.

Tuhle dovolenou jsem brala i jako další sportovní událost, kdy připravím své tělo na porod zátěží v podobě vyšších nadmořských výšek. Jak jsem se dozvěděla, právě při pobytu na vzduchu s menším množstvím kyslíku se i dítě přizpůsobuje jeho nedostatku. Co z toho plyne za výhody to nemám ponětí, ale každá možnost, jak posílit sebe i dítě pro mě byla fajn výzvou, takže jsem to tak brala a těšila se. Po nesmírně vyčerpávající několikahodinové cestě, při které nás na dálnici div nezabil jeden chronický vybržďovač, jsme se ubytovali v místním penzionu a vyrazili na krátkou procházku, podívat se po okolí. Z téhle procházky se nakonec vyklubala túra, při které jsem si sáhla snad na dno svých sil. Cesta nahoru byla příšerná. Bez vody (protože jsme přece vyrazili jen na krátkou procházku), já sípala a učila se dýchat. Zase. V duchu jsem klela těmi nejhoršími výrazy, ale zároveň si říkala, že to má svůj důvod a určitě jde o skvělou průpravu k porodu. Za Martinem jsem ohromně zaostávala a šla si svým těhotenským tempem vzhůru. Když už jsem si myslela, že plíce raději nechám ležet na zemi a dál půjdu bez nich, vylezli jsme konečně na chatu, která se nacházela na vrcholu. Ono to nebylo až tak vysoko, ale pro těhotnou ženskou to byl výšlap skoro jak do dvoutisícovky. Byla jsem k smrti unavená a měla žízeň. Voda, kterou jsem za odměnu dostala, nikdy nechutnala líp. Po chvíli strávené zdejším výhledem, mysliveckou výzdobou místní chaty a s hromadou kýčovitých trpaslíků všude v trávě jsme se vydali dolů. Cestou jsem sebrala svoje plíce a celá rozradostnělá pelášila zpátky. S myšlenkou, že z kopce to jde líp a že budeme takovým tempem brzy v penzionu. Dokud jsme v tom tempu neminuli zatáčku a návrat si o pár kilometrů neprodloužili. Já nevím jak vy, dámy, ale já už si připadala jako neporazitelný superhrdina. Strach z porodu jsem nikdy neměla, ale kdybych jej měla, v ten moment by mě asi nadobro přešel.

Následující den jsme se měli vypravit se na Orlí hnízdo.

Pěšky.

Já to chtěla.

Byla jsem přesvědčená, že túru do výšky 1834 metrů nad mořem zvládnou. Už jsem to jednou ušla. To jsem ale nebyla těhotná. Ještě že má moje tělo víc rozumu než já.

Druhý den jsem se totiž probudila ve stavu, jako bych měla úžeh, chřipku nebo něco podobného. Všechno mě bolelo. Bylo mi zle. Pocit neporazitelnosti se už ozýval jen jako jakási ozvěna v dáli. „Procházka“ z předchozího dne mi dala hodně zabrat, a zřejmě i prckovi, protože v břiše byl klid a ani nekopal. A do toho jsem měla z neustále se měnícího tlaku vzduchu zalehlé uši, což bylo k nevydržení. S Martinem jsme se rozhodli, že se na Orlí hnízdo necháme vyvézt autobusem. Bylo to možné, jelikož i sám Hitler se tam musel nějak dostat a s batohem na zádech to asi nebylo. Výhled byl krásný, ale mně bylo tak zle, že jsem si to ani pořádně neužila. Zbytek dovolené jsme strávili víceméně v nižších nadmořských výškách a já byla upřímně ráda, že jsem naši dovolenou přežila. Ale po zjištění, co všechno v jiném stavu dokážu a poté, co jsem se ze všeho zotavila (trochu smutné používat tento výraz v souvislosti s dovolenou), mi bylo ještě lépe než před tím a nabrala jsem ještě více sil.

Po návratu do Česka jsem začala opět cvičit. Jednotlivé cviky jsem si upravovala podle potřeb a hlavně do takové podoby, aby nezatěžovaly břicho. To jsem nechala nedotčené a já cvičila hlavně nohy, prsa a přidala jsem i trošku intervalových tréninků, aby plíce nezahálely a kondice se držela v dobrém stavu.

Necvičila jsem pravidelně, ono to ani nebylo možné, protože když byl jeden den trochu tvrdší, tak jsem se z toho „vzpamatovávala“ následující dva dny. Takže cvičení dvakrát týdně, víc ne. Ale na každý trénink jsem se těšila jak malá holka. Bylo mi po něm vždy líp, tělo se rozhýbalo a prcka to pokaždé probralo, protože po cvičení vždy v břiše kopal a hýbal se. (A teď coby tříleták je tak pohybově zdatný a hyperaktivní, že jsem to asi s tím cvičením trochu přehnala.) Bylo mi dobře, v sedmém měsíci jsem jako těhotná teprve začala vypadat a měla jsem skvělý pocit z toho, že něco v těhotenství dělám. Procházky byly na denním pořádku a jsem vděčná i Martinovi, protože ten mě na ně vytáhnul, i když se mi nechtělo. Nešlo ale o jakýsi signál těla, že mám zbrzdit, šlo spíš o lenost. Vyzkoušela jsem si i těhotenskou jógu, ale to nebylo nic pro mě. Já se potřebovala pořádně hýbat, ne se protahovat. Těhotenskou jógu považuji za dobrý způsob cvičení pro ty těhotné ženy, které se před těhotenstvím ani při něm příliš nevěnovaly sportování. V druhém trimestru jsem měla pohyb dostatečný, což považuju za klíčové. Nejen pro mě, ale pro všechny nastávající maminky.

Těhule, hejbejte se!

Pokud nejste v rizikovém těhotenství, nemáte zdravotní obtíže a máte svolení od doktora, cvičte. Chodte na procházky. Pánové, nuťte k pohybu své ženy. Stonásobně se vám to vrátí u porodu a v následné rekonvalescenci. Druhý trimestr považuju za naprosto nezbytné období pro cvičení. (Samozřejmě pokud nejste v rizikovém těhotenství.) Těhotenské obtíže jsou většinou pryč, pohybu jsme stále schopné, jelikož ještě nevypadáme jak vorvani a mimčo to taky prospěje. Nemusíte skákat nebo posilovat, vždyť procházka a pár dřepů udělá tolik! Já čerpala informace o cvičení v těhotenství z internetu, který máte taky, tak studujte, vzdělávejte se v oblastech svého těla, jak se při čem cítíte, co můžete, co vám nedělá dobře, poradte se s doktorem... Máte jedinečnou příležitost poznat tělo v podobě, v jaké jej ještě neznáte (pokud jste těhotná poprvé), tak toho využijte. Smysly máte zostřené a mysl povětšinou plnou starostí, takže o účinku cvičení na psychiku se snad ani nemusím zmiňovat. Cvičte plíce, cvičte pánevní dno, dělejte dřepy, jógu, protáhněte se, ať ulevíte zádům... Ale mějte na programu pohyb každý den. Tělo se vám velmi odvděčí. A hlavně a to především, teď nejde o vzhled, ale o zdraví vaše a vašeho mimča. Já si přímo hověla s těmi patnácti kily navíc, bylo mi skvěle. To, jak vypadám, mi bylo upřímně jedno.

Netěhule, hejbejte se!

Ani nedokážu slovy popsat, jak jsem ráda, kolik času jsem strávila péčí o moje tělo. Pohybem. I když jsem si přivodila zranění kvůli své přehnané motivaci a špatnému přístupu k pohybu samotnému, byla jsem za to vděčná. Moje tělo a kondice zvládaly těch patnáct kilo, které jsem přibrala. Díky cvičení jsem tělo na těhotenství připravila po všech stránkách. Měla jsem pevný střed těla, což zařídilo, že mě tolik netrápily bolesti zad (to až poslední měsíc těhotenství, což je přirozené), bylo mi dobře, cítila jsem se silná a zdravá. I když dítě plánujete třeba až za pár let, pohyb má být přirozenou součástí života nebo chcete-li, zdravého životního stylu, takže sportujte. Dnes je spousta možností a pokud pro vás není motivací ženská, která podle vás vypadá lépe než vy, tak ať je vám motivací vaše vlastní dítě, které jednou budete mít. Uděláte mu tím obrovskou službu. Protože vývoj ve zdravém těle spokojené nastávající matky je úplně o něčem jiném než v těle, které neustále něco bolí, kvůli čemuž je máma věčně nespokojená, podrážděná a unavená. Myslím, že momentálně nevidím důležitější smysl v pohybu než právě u žen, které porodí dítě. Většina z vás to tak asi udělá, že přivede na svět dítě. Tak pro něj zařídte zdravou základnu. Když to neumíte dělat pro sebe, dělejte to aspoň pro to dítě, které jednou budete mít.



POROD A ŠESTINEDĚLÍ

Třetí trimestr byl tu. Cvičení se smrsklo na jedno týdně, protože jsem se v osmém měsíci začala hodně kulatit a pohyb mi už nebyl tak příjemný. A ačkoliv jsem byla docela kulatá, doktoři pojali podezření, že mám břicho stále malé vzhledem k pokročilé fázi těhotenství, takže mě poslali na kontrolní ultrazvuk, aby se ujistili, že dítě nebude drobek. No nakonec nebylo samozřejmě. Dle jejich slov jsem měla ze cvičení tak pevné břicho, že se pořádně neroztáhlo pro to mrně, takže se tam chudák puclík mačkal až do porodu. A odnesl si z toho maličko pokřivenou nožičku, což jsme během těch dnů strávených v porodnici napravili cvičením a protahováním.

Cvičení týkající se celého těla jsem dělala jednou týdně, ale už jsem se začala zaměřovat hlavně na posílení pánevního dna. Pokud sem napíšu slovo Aniball, zřejmě většina dam bude vědět, o co se jedná a ty které ne, prosím, vyhledejte si to. S touhle pomůckou na cvičení pánevního dna jsem poctivě cvičila každý den až do té doby, dokud to bylo doporučené. Když se ohlédnu zpět, musím říct, že pro hladký průběh porodu a následnou rekonvalescenci jsem udělala maximum a jsem za to na sebe hodně pyšná. Považuji za velký úspěch, že jsem na svoje tělo v těhotenství nezanevřela.

Naopak jsem mu hodně věcí ulehčila a připravila jej na zásadní okamžik jeho života – porod. Ten přišel přesně den poté, co začal podzim, v roce 2018, o týden později než byl původní termín. Prcek prostě potřeboval ještě trochu dokrmit. Nebudu zde detailně popisovat průběh porodu, jediné co řeknu je, že proběhl hladce, nebýt jedné porodní sestřičky, tak ještě lépe. Ta mi totiž při každé kontrakci usilovně tlačila na břicho, což mi ale znemožňovalo se věnovat tomu, čemu jsem měla. Bud' dámy vaše dítě rodíte vy, nebo porodní sestřička, nikdy ne společně, to prostě nejde. Paní si zřejmě odnesla modřinu na zápěstí, jak jsem ji pevně tu její pracku chytla, ale nakonec jsme to všichni přežili. I Martin byl statečný a moc mi u porodu pomohl. On byl jediný, kterého jsem vnímala a poslouchala v té směsici hlasů a povelů, které ale vůbec nebyly potřeba, přesně jsem věděla, co mám dělat. Moje břišní svaly tu práci zvládly a nikdy jsem nebyla tak plně oddána svému tělu, jako právě při porodu. Prcek se narodil dlouhý, se širokými rameny (nebýt jich, byl by venku mnohem dřív), měl tři a půl kila a byl zdravý. Nejtěžší práce mého života byla za mnou, teď přišla fáze zotavování.

Když jsem se dvě hodiny po porodu postavila na nohy, první, co jsem ucítila, byla volnost dechu. Konečně jsem se mohla doopravdy zhluboka nadechnout a vydechnout. A nějak mi to nešlo, zvyknout si na tělo bez toho velkého břicha. Bylo mi lehký, nic už mě netlačilo, cítila jsem se skvěle. A to ani nemluvím o tom, že jsem byla naprosto bez zranění. Ovšem přijde mi fascinující, jak se tělo změní během pár hodin. Každá žena může své tělo dělit na život před porodem a život po porodu. Protože se v něm nutně něco změní. I když si říkáme, že je nám stejně jako před porodem, vždy je v těle změna. Já to poznala ihned. Břicho jsem měla slabé, svaly pánevního dna definitivně snížily svou sílu na nulu a byla jsem vyčerpaná. Nikdy jsem si tak neužila spánek jako těch pár hodin po porodu. I přes vyčerpanost a tělesné změny jsem se ale cítila silná. S vědomím, že díky vytrvalému cvičení a neúnavnému přesvědčování sebe sama, že dělám pro své tělo to nejlepší (i když tomu tak někdy nebylo), jsem porod zvládla hladce a nebyla jsem ve stavu jako těsně před rozpadem.

Po návratu domů jsem samozřejmě jako každá novopečená máma prožívala své šestinedělí, které bylo peklo, co vám budu povídat, a na cvičení neměla ani pomyšlení. Jediné, co bylo středem mé pozornosti, byl můj syn, zvykání si na roli mámy a bolest hlavy z nekonečného řevu papoušků, kteří s námi žijou. Nechala jsem tělo plně se zotavit z porodu a respektovala jsem klidové období šestinedělí. (Klidové po fyzické stránce, po psychické se o klidu rozhodně mluvit nedá.) A ač znám příběhy žen, které sedmý den po porodu měly chuť na běhání, já jsem z tohoto naprosto vybočila. Určitě za to můžou ty roky dřiny, které způsobily, že mi cvičení nejen nechybělo, ale moje tělo jej jednoduše nepotřebovalo a troufnu si i tvrdit, že spíše nechtělo. Pro tento druh činnosti je vypnuté, odpočívá a já ho nemám co rušit. Až to bude potřeba, ozve se. I to pánevní dno jsem nechala napokoji. Já i měla na cvičení pánevního dna plán, kdy, jak dlouho po porodu, jak často, dokonce jsem to cvičení měla rozdělené dle obtížnosti podle toho, jak dlouho od porodu se budu nacházet. No nic jsem samozřejmě necvičila. Důležitá byla regenerace. A tu jsem si dopřávala plnými doušky.

Nepřeceňujte své síly a nezačínejte příliš brzy se cvičením.

A to platí nejen pro dámy, které udělaly největší zázrak svého života – porodily dítě, ale i pro lidi po zranění. Porod bych také nazvala jakýmsi zraněním, byť ne v pravém slova smyslu. Často po nějaké události traumatické pro naše tělo máme po relativně krátké době pocit, že už si můžeme dovolit dělat to, co dřív. A i když máte dojem, že to budete dělat v omezené míře, nebo ne v takové náročnosti, věřte, že nebudete. Pokud milujete cvičení jako já, nebudete umět rozeznat co je akorát a co je už příliš. Dobrá motivace překoná jakoukoliv bolest, takže jakmile ucítíte první náznak zlepšení svého zdravotního stavu, vlítnete do cvičení bez naprostého respektu k vlastnímu tělu. A to se vám nesmí stát. Pak na tom budete ještě hůř, budete se zotavovat pomaleji a ve vaší hlavě začne růst bubák s názvem propad výkonnosti a síly. Ano, spadnete dolů. Ztratíte sílu, ztratíte možná i nějakou tu svalovou hmotu. Možná zhubnete. Možná přiberete. Ale taky nesmíte zapomenout na fakt, že tělo je chytré, jak tady neustále zmiňuju, takže na požadovaný level či úroveň síly, vytrvalosti a kondice se dostane o chlup rychleji, než kdybyste měli tělo, které slovo pohyb zná jen ze slovníku. Buďte trpělí. Nespěchejte. Naslouchejte svému tělu, když budete poslouchat pozorně, řekne vám, co potřebuje, kdy a v jaké míře. Ten respekt k němu se vám vrátí. Já svoje tělo mnohokrát nerespektovala. A jak uvidíte v následující kapitole a i v těch dalších, stále se mi to někdy nedaří. Důležité je si to uvědomovat, protože i takto poznáváte sebe sama. Vaše uvažování, motivaci, touhu vytrvat nebo nutkání všechno vzdát. I zranění nebo delší pauza ve cvičení z jakéhokoliv důvodu přinese neocenitelné zkušenosti a ponaučení. To jen vy musíte rozhodnout, jestli tyhle věci k sobě pustíte nebo ne.



PŘÍLIŠ MOC A PŘÍLIŠ BRZY

Od porodu uběhly tři měsíce. Cítila jsem se dobře, akorát se objevila dvě omezení. Tím prvním bylo neustále učůrávání do kalhot. Zpočátku jsem to měla i při zakašlání. Zařadila jsem tedy cviky na pánevní dno. A dámy, nesmíte zapomenout, že Aniball je i na poporodní období! Jak jsem již věděla z předchozích zkušeností, není lepší cvičení na pánevní dno než pilates. Vrátila jsem se tedy ke svým osvědčeným tréninkům a začala cvičit dvakrát týdně. Cvičení trvalo deset minut, námaha nebyla velká, syn zvládl spát hodinu vkuse, takže jsem si to mohla dovolit.

Již po pár minutách bylo potřeba udělat radikální přizpůsobení a změny ve cvicích. Při některých z nich mě totiž příšerně bolela oblast na stydké kosti. Též mě bolela spodní část břicha, cvičila jsem tedy opravdu opatrně a zpočátku ne moc často. Už po pěti minutách jsem cítila hroznou únavu, takže nebylo výjimkou, že cvičení trvalo třeba jen pět minut. Samozřejmě jsem nezapomněla zkontrolovat, zda nemám břišní diastázu (rozestup břišních svalů, které povolily v důsledku zvětšujícího se břicha v těhotenství).

Rozestup mých svalů byl na šířku dvou prstů, což jsem považovala za dobré, ale ne tak dobré pro cvičení klasických cviků na přímé břišní svaly, takže zhruba měsíc mi dávalo zabrat akorát pilates a strečink (při kojení vám tělo pěkně ztuhne). Nic jiného jsem nedělala, tedy kromě každodenních procházek, které se staly milovanou a meditační činností mých dnů.

Když bylo synovi sedm měsíců a já jej ostentativně odstěhovala do jeho pokojíčku aby spal sám, jelikož společné spaní už bylo neúnosné, můj muž Martin, trenér boxu, přišel s nápadem uspořádat soutěžní sparingy v jeho boxerské tělocvičně. Zdejší členové, kteří pravidelně posilovnu navštěvují a s Martinem trénují, se mohou účastnit a získat i nějaké ceny. Mělo jít o jakési zakončení sezóny pilného trénování v tělocvičně (a stále tato akce, tento jakýsi "turnaj", trvá, koná se vždy koncem srpna). Martin byl do tohoto nápadu opravdu zapálený a já mu to moc přála. Jenže pak přišel z jeho strany dotaz: „A nechtěla by ses taky účastnit?“ Byla jsem na vážkách. Měla jsem za sebou pouhých pár hodin v tělocvičně. A byly tady další dva důvody, proč do toho nejít: strach z kontaktu, tedy ze sparingu, kdy už boxuju proti jinému člověku, a – a to bylo zásadnější – lenost. Já prostě zlenivěla. Pilates mě nijak nenamáhalo a pohyb vyšší intenzity mi nechyběl. Už jen s ohledem na zkušenosti z let 2016 a 2017. Měla jsem smíšené pocity. Na jednu stranu se mi nechtělo. Doopravdy. Na druhou stranu nemám žádnou motivaci se znovu začít hýbat a moje soutěživost by mohla být hnacím motorem. A navíc pohled na zklamaného Martina se mi přičil. Viděla jsem, jak je nadšený, jak by byl rád, kdyby tu ženskou kategorii mohl otevřít. A věděla jsem, že s důvodem, jakým je lenost, u něj rozhodně neuspěju a bude mě nutit tak dlouho, dokud neřeknu ano. Možná nepříjemné, ale správné. A nakonec mu za tu otázku, zda nechci soutěžit taky, vděčím doted'. (Protože tahle jediná otázka mě dostala až mezi skutečné provazy na národní lize boxu, kde boxuju v současnosti.) Takže jsem souhlasila s účastí. V hloubi duše mnou ale cloumala nejistota. Nicméně stejně tak mi něco říkalo, že z nějakého důvodu do toho musím jít, takže jsem nakonec poslechla tenhle hlásek a ač nervózní jak pes, rozhodla jsem se, že se budu těšit. A nebylo to vůbec jednoduché. Nastupovala jsem coby začátečník s nulovými zkušenosti s kontaktním boxem proti lidem, kteří tady trénovali klidně rok nebo dva a měli za sebou četné množství sparingů, na rozdíl ode mě. Na přípravu jsem měla zhruba necelé 4 měsíce. To byla teda výzva. "Profi sportovci na zápas taky trénují jen několik měsíců před ním," říkala jsem si v duchu. Tak jsem se uklidnila. Moje rozhodnutí do toho jít nakonec bylo tím nejlepším, co jsem pro sebe mohla udělat.

Přišla tedy fáze přípravy. Učila jsem se stínový box, drilovala kombinace úderů, pohyb na nohách, pohyb hlavou, taktiku, čtení soupeře. Do sparingu jsem byla hozená jak neplavec do vody. Po nástupu proti své budoucí soupeřce, která mě seřezala jak psa, jsem byla zničená. Většinou, když se člověk setká s porážkou, vnímá ji jako své osobní selhání. Stejně tak i já. Neustále nad tím přemýšlím, hledám možnosti zlepšení, kde jsem udělala chybu, zkoumám to ze všech stran. A přesně tak to bylo i tady. Ale až poté, co jsem zhruba hodinu tvrdila, že to chci vzdát. Doopravdy. Říkala jsem si, že na to nemám, že to nemá smysl, vždyť přece boxovat se zkušenostmi počítajícími se na dny, a ne na měsíce a roky jako u mých soupeřek, není možné. Pamatuju si na to jako by to bylo včera. S těmihle myšlenkami jsem synovi vařila kaši k večeři a s úsměvem jsem Martinovi řekla: „Mám teda co dělat, ale to půjde.“ A uvnitř sebe jsem utíkala pryč.

I tohle bylo potřeba, abych se nakonec mohla posouvat dál. K motivaci taky musí být důvod a co je lepší motivací než touha se zlepšovat? Navíc jsem měla možnost vidět ceny pro vítěze hned z první ruky a představa, že bych si vyboxovala to krásné první místo, mě lákala. Ta moje soutěživost...

Po prvním sparingu jsem se do přípravy na turnaj ponořila naplno. Začala jsem sledovat videa úžasných trenérů a boxerů, studovala jsem box ze všech stran. Box mě začal opravdu bavit. Tady přišlo to pověstné „cvak“ a já se do boxu zamilovala. Navíc jsem byla na mateřské a měla dost času na trénink. Najednou jsem boxem žila. Nejen v tělocvičně, ale i na videích. Zhlédla jsem jich snad stovky. Hltala jsem každé Martinovo slovo, které pronesl na tréninku. Ponořila jsem se do boxu natolik, až jsem zapomněla na to, že od porodu uběhlo teprve půl roku a já bych se měla ještě šetřit. Místo toho jsem začala trénovat pětkrát týdně. Netuším, že si zadělávám na další problém.

Nad ničím příliš nepřemýšlejte a prostě to udělejte.

Nový sport, nová kniha, hubnutí nebo změna návyků... Jediné, co stojí mezi námi a startovní čarou je náš vlastní mozek, který nás bude přesvědčovat, proč bychom to či ono neměli dělat. A to je přirozené. Lidský mozek bude vždy setrvávat tam, kde je „v bezpečí“, čili u starých návyků. Jakmile má přijít nějaká změna, bude se jí usilovně bránit. Jeho úkolem je totiž přežít, udržet nás naživu. Tak proč by měl jít do neznámého rizika? Navíc, čím déle budete přemýšlet, tím více důvodů, proč do něčeho nejít, vám v mysli vyvstane. Takže nepřemýšlejte a prostě to udělejte. Uběhněte těch mizerných pět kilometrů, nebo i jeden, pokud je to váš momentální cíl. Nebo jej pro mě za mě ujděte. Nějak se totiž začít musí. Vypijte tu vodu a snězte ten příšerný salát nebo to nechutné zelené smoothie. Ale prostě to udělejte. Když jsem se rozhodovala, zda se účastnit boxerského turnaje, mohla jsem najít milion důvodů, proč do toho nejít a všechny do jednoho by mě přesvědčily. Kdybych nad tím hloubala jen o trochu déle, vzdala bych to. Nebudu vám lhát, nebyla jsem od toho rozhodnutí daleko. Tak jsem musela tenhle hlásek nejistoty v sobě umlčet, bouchnout do stolu a prostě to udělat. Nakonec totiž budete pyšní na to, že jste šli proti sobě, jakou cestu jste díky tomu ušli, a hlavně kam jste se díky tomu jedinému rozhodnutí dostali. Ano, dnes dostanete spoustu návodů na to, jak se motivovat, jak být produktivní, jak to nevzdat... Ale všechny potřebují jedinou věc, o kterou nic neošidíte. Vás. I ten nejúčinnější návod musí někdo aplikovat na sebe samého. Ne vždy se to setká s úspěchem. Potřebujete totiž disciplínu a hlavně - rozhodnout se. Bez přemýšlení, bez úvah nad plusy a mínusy. Stačí říct jediné: „Ano.“

Motivace a touha něčeho dosáhnout musí vyjít z vás samotných.

I když vám kdokoliv bude říkat ty nejúžasnější proslovy o tom, jak na něco máte, jak to dokážete, že si musíte věřit, že musíte být vytrvalí... Nikdy to s vámi nic neudělá, pokud to nepřijmete za své a prostě se bez řečí do něčeho nezakousnete a nepůjdete po tom jako po kořisti. Musíte se do toho ponořit, nechat se tím, co chcete, nebo za čím se ženete, pohltit. Znam kolem sebe lidi, kterým když něco povídám, tak se stávají někým, kdo má pocit, že dokáže všechno. Plní úkoly, tréninky, cvičí, jak mají, jí, jak mají. Ale jakmile zmizím z jejich dosahu, všechno zase spadne dolů, do "normálu". Ta motivace tam je, ale jen ode mě čili z vnějšku. A to nefunguje. Musela bych být s těmi lidmi 24 hodin denně, což není možné. Pokud něco chcete vy, pro sebe, musíte tomu taky něco obětovat. A to je záležitost, která se mnohým nelíbí, nechtějí se s tím ztotožnit. Jednoduše tady platí: „Když něco chci, musím pro to něco udělat nebo i obětovat.“

Za všemi úspěchy, za všemi činy, na které jsou lidé pyšní, stojí ve velké většině případů oběti. Obětují něčemu čas, spánek, lijou do sebe litry kafe, obětují všechny ty pochutiny, které milovali, skoncuje s cigaretami, protože se potřebují přehoupnout přes tu hranici pětikilometrového běhu... Za vším vždy najdete něco, co tomu ten člověk obětoval. Tak to přijměte. Vy musíte chtít. Nikdo jiný to za vás neudělá. Nikdo vám nebude neustále říkat, že ta tabulka čokolády je hloupý nápad, že zítra prostě budete muset jít běhat, i když vás přepadne lenost. Uslyšíte spoustu motivace kolem sebe, ale ve finále... Ve finále jste na to sami. Ta práce, ta největší dřina je na vás samotných. Nevím, jestli byste byli na sebe pyšní, pokud by většinu práce někdo odvedl za vás. Já přečetla stovky motivačních článků. Zhlédla stovky motivačních videí a poslechla si stovky podcastů. Ale nakonec jsem našla svou motivaci, sílu, mé důvody, moje přesvědčení. Žádný z těch lidí, kteří mluvili tak úderně a silně, že by i mrtvého přinutili znovu vstát k životu, mě nepřesvědčil. Byla jsem to já.

Najděte si své silné „proč“.

Ke změně, k novému návyku, k novým dovednostem... Potřebujete mít dost dobrý důvod. Ne takový, který vás u vašeho rozhodnutí po krátkou dobu udrží. Ale takový, který vás dostane zpátky na správnou cestu v momentě, kdy se chystáte to vzdát. Vysněná postava, ploché břicho, úzký pas, silná ramena, to nejsou důvody. To jsou povrchní touhy. A ty nikoho nepřesvědčí, že to nemá vzdát. Ono je totiž příliš jednoduché si říct: „Stejně to nemá smysl / ach ta genetika / nemám čas / nezvládnu to / proč se s tím mám mořit/“. Ale opravdový důvod, který vychází od srdce, vás jen tak nepustí.

Já taky měla povrchní důvody. Chtěla jsem skákat výš, uběhnout dál a uzvednout víc. Myslíte si, že mě po porodu coby unavenou a vystresovanou mámu něco z toho přesvědčilo vrátit se ke sportování? Pak se mýlíte. Půl roku po porodu mě přinutila sportovat touha po výhře. Což taky nebyl ten správný důvod. Jakmile jsem na výhru dosáhla, motivace začala klesat. Po zdolání cíle, který není ten pravý, nakonec ucítíte ten pocit prázdnoty. Až dva roky po porodu se ve mně usadil ten pravý důvod:

"Chci být ta nejsilnější žena. Protože až dostanu v sedmdesáti od svého syna otázku, zda jsem na svůj život pyšná, chci odpovědět, že ano. Protože jsem to nevzdala. Chci být ženou s tou nejlepší vytrvalostí a kondicí, abych mohla kdykoliv ochránit svého syna pro mě za mě třeba před jedoucím autem."

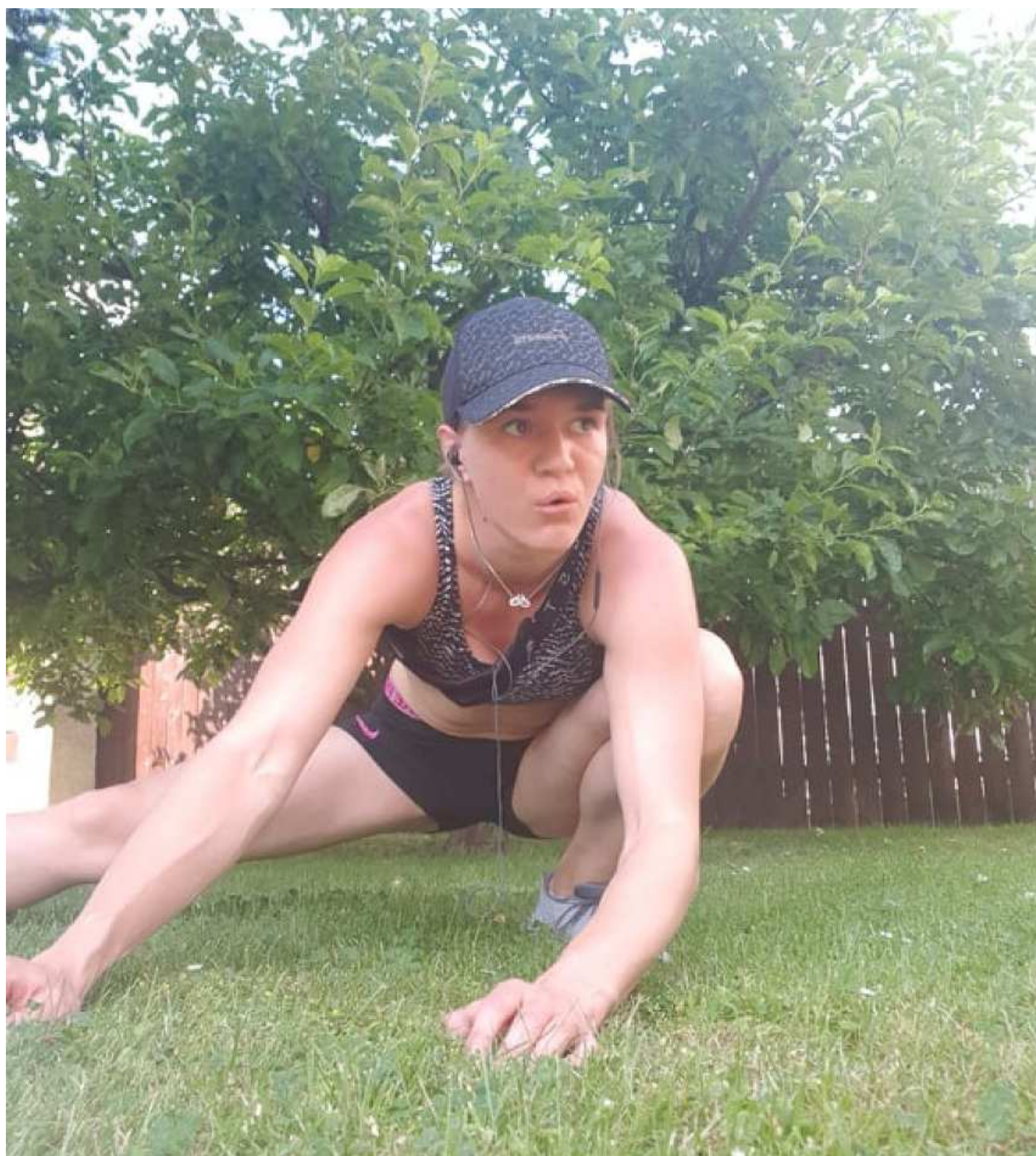
Tohle je důvod.

A tenhle důvod mě nikdy nenechá usnout na vavřínech. Vždy, když se objeví semínko pochybnosti, pocit selhání, vždy se mi v hlavě rozezní jediná věta: „Víš, proč to děláš. Syn tě potřebuje silnou.“ A tak se zvednu a jdu do toho zase. Nikdy jsem se necítila silnější než za doby existence mého dítěte. Nikdy už nic nevzdávám. Vždy se do čehokoliv zakousnu a nepustím to, dokud z toho nedostanu všechno, co potřebuju. Kdyby se mému synovi něco stalo, nikdy bych si neodpustila ten jediný trénink, který bych kdy vynechala. Nechci nikdy v hlavě slyšet dunění myšlenky, že jsem pro ochranu svého syna neudělala dost.

Zdá se vám to absurdní? Romantické? Šílené? Možná ano. Ale má to především pojmenování: disciplína. Udělej to, i když nechceš.

Mám motivaci a současně i disciplínu. Obojí je zbraň, která prostřelí i ten nejpevnější krunýř lenosti a pocitu vlastní nedostatečnosti.

Najděte si takový důvod. Který s vámi zatřese, když ztuhnete. Který vám hluboce rozbuší srdce, když na něj pomyslíte. Musí vyjít z vás. Každý takový důvod máme. Jen jej musíme najít a nechat rozhořet. Pak dokážete neuvěřitelné.



"VYDRŽ TO, PROSÍM."

Přišlo léto a intenzita přípravy na turnaj rostla. Na boxerských trénincích se nejelo prakticky nic jiného než sparingy a stínový box v rámci drilování kombinací úderů, taktiky apod. I když jsme všichni věděli, proti komu půjdeme, trénovali jsme spolu a věděli co od sebe navzájem můžeme čekat, nechovali jsme se k sobě jako k soupeřům. Chovali jsme se k sobě jako k někomu, kdo nás může něco naučit. V boxu považuji za veliký přínos a téměř posvátnou záležitost hodnou respektu fakt, že vás váš „soupeř“ něco naučí. Přijde s novým úderem, novou kombinací, je rychlejší, silnější. Takže zlepšit se musíte vy. Ale o tom v pozdější kapitole, o boxu samotném.

Vzhledem ke krásnému letnímu počasí jsem hodně času trávila venku. Kromě klasických procházek s malým synem, které začaly sloužit jako prostředek aktivní regenerace, jsem začala hodně běhat. A tím myslím hodně. Kvůli zranění a těhotenství jsem neběhala téměř rok a půl. A už šest měsíců po porodu jsem běhala se vší vervou a silou. Šlo především o trasy vedoucí místním lesíkem, vesměs šlo o travnatý terén plný kořenů a kamenů. Krásně to zvyšovalo obtížnost běhu a probouzelo to k životu svaly, které na rovině neprobudíte. V boxu jsem se hodně věnovala taktice a úderům, většinu času jsem cvičila venku na hřišti.

I nyní mě stále můžete vidět na jednom sportovišti u školy cvičit stínový box a další cviky v rámci boxerského tréninku. Moc mě to bavilo. A stále baví. Cvičila jsem každý den. Pět dnů v týdnu. V dny, kdy probíhaly společné tréninky, sparingy apod., jsem jela i dvoufázově. A pomalu se do mého těla začala vkrádat únava. Už jsem to jednou zažila a zmocnil se mě pocit, že přijde úraz. Ale já chtěla turnaj vyhrát, takže jsem to vytěsnila a řekla si, že to prostě musím přijmout. "Až ten turnaj vyhraju, pak se dám dohromady." Přijde vám to zvrácené nebo bezohledné vůči sobě samé? No to máte pravdu. Ale pokud jste extrémně soutěživí a něco vás opravdu baví, jste schopní tomu obětovat hodně. Víc, než je zdravo. Tohle uvažování mívají profi sprotovci, kteří bojují o místo na soutěži. Já jsem ale amatér, který se účastní akce v místní tělocvičně.

Poznámka: Slovo "turnaj" používám, protože je to kratší, než slovo "závěrečné sparingy tělocvičny".

Uplynul měsíc, když mě při běhání začalo bolet pravé koleno. S mou pravou stranou těla jsem měla potíže vždycky, měla jsem ji vždy přetíženou a nikdy jsem nevěnovala pořádný čas tomu srovnat svalové dysbalance. Takhle moje pravá polovina těla vždy odvedla větší práci než levá a problém se stal dlouhodobým.

Koleno mě začínalo bolet vždy po nějakých třech kilometrech. Já běhala pět, takže ty dva kilometry jsem v bolesti sotva doběhla. Po zátěži mě bolest přešla a poté jsem šla běhat znovu. Takhle se to opakovalo pár dnů. Po týdnu se to už ale nedalo vydržet a běh musel na chvíli stranou. Tohle byl jediný ústupek, který jsem v rámci tréninku pro své tělo udělala. Musela jsem však vytrvalost pilovat jinde, takže po pár dnech pauzy, abych kolenu dala pohov, jsem zvolila jiný způsob pohybu posilující vytrvalost. Objevila jsem švihadlo.

Našla jsem ohromné množství výukových videí. Od těch nejzákladnějších technik skákání přes švihadlo až po ty nejzajímavější, nejzábavnější způsoby. Na internetu najdete spoustu lidí, kteří mají svůj styl, ale jelikož miluju hudbu a pohyb obecně, jakožto i tanec, našla jsem inspiraci u lidí, kteří se švihadlem vypadali, jako by tančili. A protože jsem člověk, který když něco vidí, chce to umět, tak jsem se do toho opět pustila se vší parádou. Skákala jsem každý den, bavilo mě to, a hlavně se na tom dalo skákat klidně i půl hodiny, když jste zvolili šikovnou techniku. Navíc, můj oblíbený amatérský boxer – Jason van Veldhuysen - vidí ve švihadle velký přínos pro kondici. Měla jsem to potvrzené i od Martina, takže jsem byla ráda za dočasnou náhradu běhu. Ano, běhání je zase jiný druh pohybu, kde dynamika těla funguje trochu jinak, hýbete se vpřed, kotníky mají různé podněty, ale já momentálně byla indisponovaná, takže jsem byla za švihadlo opravdu vděčná. Skákání mi však nešlo tak dobře a lehce.

Když jsem ještě bydlela s rodiči na Moravě, chodívaly jsme se s mou sestrou každý den dvakrát denně tři kilometry. Musely jsme se totiž z té samoty, ve které stále stojí dům našich rodičů, dostat do nejbližší vesnice do školy. Z takové chůze dvakrát denně pět dnů v týdnu se - jak zřejmě tušíte - dá vytáhnout spousta pozitiv pro tělo. A díky tomu jsem měla i pružné kotníky. Ale jakmile jsem se odstěhovala pryč a začala běhat jen po rovině, ne v terénu, tak mi ty kotníky ztuhly. A občas s nimi mám problém i dnes. Nemám je pružné, což má samozřejmě vliv i na působení ve sportech jako je box nebo běhání, nebo i to skákání přes švihadlo. Chyběla mi v pohybu kotníků lehkost, pružnost. Tehdy jsem ještě ale tomuto aspektu nevěnovala žádnou pozornost. To přišlo až později, kdy mě k tomu donutilo vlastní tělo.

Jak dny ubíhaly a předturnajová příprava se ještě zintenzivnila, koleno se zlepšilo a přestalo bolet. Už jsem měla ověřené, že když něco není pořádně léčené, tak se poté bolest objeví zase v jiném místě, což se i potvrdilo. Začal mě pobolívat pravý kotník.

Ale jen občas a jen malinko, kolikrát se mi povedlo si bolesti ani nevšimnout, ignorovala jsem ji, nevnímala ji. Zkusila jsem si v týdnu třikrát zaběhat a jediný moment, kdy jsem o bolesti věděla, byl opět po třech kilometrech, kdy mě kotník bolel jako blázen a já domů dokulhala. Ale s pocitem, že jsem uběhla, co jsem měla. Po zklidnění mě kotník zase přešel, takže jsem to nechala být. Chci ty ženy porazit, to je celé. Pak zvolním. Už jen tři týdny přípravy. Doslova jsem svoje tělo prosila, aby ještě vydrželo, že mu potom dám pokoj. Bylo jen otázkou času, kdy mi zase řekne „dost“. Ale "turnaj" byl pomalu tady. Takže jsem pokračovala dál. Boxování mě bavilo stále víc. Jak do tohoto sportu pronikáte hlouběji a dál a dál, objevujete nové způsoby tréninku, zábavnější, rychlejší. Ale i těžší. V době, kdy píšu právě tuto kapitolu, se mi třesou dlaně, protože předchozí den jsem trénovala trénink vytrvalosti v kombinaci s boxováním na pytli a cítím na rukách svaly, které jsem snad v životě necítila, jelikož jsem ještě víc zvýšila intenzitu. (Martin ví, jak na pořádný trénink.)

Poslední týden před "turnajem" byl tu. Teď už jen dopilovat nějaké údery. Neběhala jsem. Dělal jsem stínový box a víceméně sledovala různá videa. Tři dny před akcí jsem přestala trénovat úplně. Jen jsem se navnadila a motivovala mými oblíbenými písničkami.

Začínajte pomalu. Tak se vyhnete zranění.

Po dlouhé pauze, a ještě ke všemu po porodu, jsem vlítla do běhu ve stejné intenzitě, jako v době před dítětem. Přitom je potřeba si uvědomit, že pokud se některému sportu delší dobu nevěnujete, svaly k němu potřebné trochu ochably, zeslábly. Nezapomněly to, ale jsou slabší. A je potřeba je zase znovu nastartovat a do aktivity uvést pomalu. Já udělala u běhání tu zásadní chybu, že jsem hned po tak dlouhé pauze začala běhat pětikilometrové trasy, navíc v terénu. A protože jsem měla vždy potíže s pravou polovinou těla (navíc se mi po porodu nejen změnilo vnímání těla vůči zátěži, ale také jsem nerespektovala a nevnímala třeba moje kotníky), tělo si opět vybralo způsob, jak mi o tom, že mu dávám zabrat, dát vědět. Takže přišla bolest kolene. Také je potřeba se na to dívat z anatomického hlediska, kdy je koleno jakýmsi "nosníkem" dolní poloviny těla. Na jedné straně tady máte kyčle, na druhé zase kotníky. Všechny pohyby, který vychází z kyčlí, kotníků, se přenáší právě na kolena a pokud navíc máte špatný došlap, slabé hýždě, což způsobí např. propad kolen směrem dovnitř, čili do tvaru písmene X, na zdravotní problémy to nenechá dlouho čekat. Takže respektujte své tělo, pokud nesportujete delší dobu. Začínajte pomalu. Klidně jako začátečník. Jakmile cítíte bolest, víte, že je něco špatně, prostě se vraťte o krok zpátky. Není to ani ostuda, ani nebude vaše cesta k uběhnutým pěti kilometrům pomalejší. Protože když nebudete respektovat tělo a budete mu dávat zabrat příliš, ve finále se zaseknete v půli cesty a skončíte pomalejší než jiný člověk. A to jen kvůli zranění. Tak si to nepokazte. Trénujte s rozvahou, s pečlivým studováním reakcí vlastního těla na zátěž, po námaze se věnujte mobilitě, stabilitě a flexibilitě.

Bolest jednoho místa se nutně přesune někam jinam.

V období, kdy jsem na sebe byla nejvíce tvrdá a začala přicházet různá zranění, jsem hodně studovala anatomii lidského těla, svaly, klouby, jejich funkčnost apod. Uvědomila jsem si, že pokud pořádně nevyлéčíte jedno zranění, bolest, zánět, cokoliv... Tak se po čase objeví někde jinde. Ne v tom stejném místě. Proč?

Jak víme, tělo odpoví na to, jak s ním zacházíme. Přizpůsobuje se. Když mu sebereme sacharidy, ale nepřidáme tuky, zareaguje zvýšením množství tukové tkáně, jelikož se připravuje na to, že bude hladovět. Když si naložíte 300 dřepů a odrovnáte si nohy, přizpůsobí se tím, že dané svaly posílí, aby byly připraveny na ještě vyšší zátěž. A stejně tak když přechodíme nějaký bolestivý proces, tak tělo musí odpovědět tak, že se přizpůsobí. Aby místo, kde je daný sval / šlacha / kloub, netrpělo, uleví mu tím, že začne přetěžovat jiné místo, kterým kompenzuje sníženou funkčnost toho bolestivého. A po čase samozřejmě přijde únava i u oné „náhrady“. A jste v nekonečném kolotoči. Já v něm už jsem. Od zranění pravého ramene z pole dance kvůli přílišnému přetížení pravé poloviny těla. Přes bolest pravého kolene v důsledku špatného došlapu a příliš velkých tréninkových dávek. To jsem tak nějak napůl léčila, napůl přecházela. Až po problém, o kterém již brzy budete číst.

Lidské tělo je to nejdůležitější, co máme. Díky němu se můžeme přemístit z jednoho místa na druhé, podat si věci, které jsou vysoko, můžeme si sednout abychom si odpočinuli. A jelikož vím, jaký je dnes mezi námi nešvar, všechno tzv. „přechodit“, chci vám říct, abyste od toho upustili. Když máte problémy s kolenem, uberte. Nebo na pár týdnů přestaňte. Dejte tělu šanci se zregenerovat a sobě čas na to, abyste si mohli poslechnout, co vám chce říct. Abyste jej lépe poznali. Ono vám to cvičení neuteče, věřte mi. Kondice se dá budovat znovu, síla se dá nabrat znovu, čas v běhu na pět kilometrů se dá natrénovat znovu. Nenechte se vyděsit myšlenkou, kterou jsem byla neustále vyděšená já. Že budete muset začít téměř od začátku. Jo, to zřejmě budete muset. Ale začnete poučení, s novými zkušenostmi a znalostmi o vlastním těle a jeho fungování.

Já si prošla myšlenkou nechuti a nulové motivace ke cvičení, protože jsem musela začínat znovu. Všechna moje perfektní kondice, dokonale vyrýsovaná postava a dobrý pocit uvnitř těla byli pryč. Ale nedalo se nic dělat, chtěla-li jsem být zase v kondici, prostě jsem se převlíkla, vzala si švihadlo a šla jsem cvičit. A druhý den zase. A další den znovu. A další týden zase. Až nakonec zapomenete na to, že jste museli začít téměř od začátku. Prostě vás to baví. Jako byste se po letech potkali s nejlepším kamarádem. Máte si pořád co říct, a máte si i říct co nového! Tak se toho nebojte.

Já kvůli zranění necvičila půl roku. Pak jsem otěhotněla a pořádně nesportovala 9 měsíců. Po porodu jsem necvičila dalšího půl roku. A musela jsem začít znovu. Z mých padesáti dobře odvedených kliků se stalo pět. Z mých pěti minut cvičení v extrémním tempu se stalo dvacet vteřin, pak jsem nemohla téměř dýchat. Běhání? Síla? Na nule. Tři kila svalové hmoty šla dolů. Když víte, co jste všechno museli udělat, kolik hodin jste se nadřeli, kolik jste toho odskákali, uběhli, uzvedli... A pak to máte všechno pryč, jen tak... Stojí hodně úsilí do toho vlítnout znovu. Ale garantuju vám, že jakmile to uděláte, budete silnější než předtím. Tak se toho nebojte a hlavně nezapomeňte, že správné fungování těla má přednost. Poslouchejte jej, starejte se o něj, vzdělávejte se v něm.



DEN "D"

Přišel den D. Závěrečné soutěžní sparingy v boxu. Nic velkého, jen parta, která pravidelně trénuje ve zdejší tělocvičně. Ted' ale dostaneme i nějakou odměnu. Byla jsem tak strašně natěšená, až se mi klepaly nohy a ruce, které už chtěly něco dělat. A byla jsem našťvaná, že mladí kluci, kteří se měli taktéž zúčastnit, to vzdali. Padlo na to spoustu výmluv. Přemlouvala jsem je. Nepomohlo to. Ani se nedivím, jak byl Martin rozrušený. Je člověk, který když se do něčeho pustí, tak to taky dodělá. Má výbornou motivaci, je férový a na nic si nehraje. Nemá výmluvy, je upřímný, je tvrdý na lidi, které má na starost, a dává jim na svých trénincích mnoho. Takže když mu někdo řekne, že do toho prostě nejde, vůbec se jeho emocím nedivím.

Ale byl rád za ty, kteří se zúčastnili. Šla jsem se připravovat. Hlídní našeho malého syna po dobu turnaje bylo zajištěné u Martinových rodičů, po jeho skončení se o něj zase postarám já. Máma sportovec, no. Jemné bolesti kotníku jsem si nevšímala. Přepila jsem se do módu „dám do toho všechno a vyhraju“, vzala jsem si bandáže, rukavice, chránič na zuby a šla jsem do tělocvičny. Pomalu se začali scházet i ostatní účastníci. Na stole před tělocvičnou stál stůl s pěknými medailemi a poháry. Zadívala jsem se na ten pro první místo a řekla si: „Tak ty budeš můj.“

Po krátké rozcvičce přišli na řadu kluci z kategorie juniorů. Zápas měli pěkný, takový dost rozechřívací. Pak jsem přišla na řadu já a moje první soupeřka. Tahle „jednička“ má dlouhé nohy, dlouhé ruce, tvrdou ránu, ale malou rychlost. Je předvídatelná, stále zápasí se strachem z rány, takže pro mě nebyla takový problém. A její výkonnost navíc upadala s postupem kol (měly jsme tři kola po dvou minutách, chlapi po třech minutách), takže jsem se ve třetím kole divila, že to Martin, který byl jedním z "rozhodčích", nezastavil. Inkasovala každou ránu, kterou jsem jejím směrem poslala. Nebyla rána, která by nedopadla na její obličej, hlavu nebo břicho. Navíc její motivace spadla na nulu s další soupeřkou, která ji porazila naprosto jasně. A s touhle soupeřkou jsem se měla dále utkat. Právě tahle mě seřezala na mém úplně prvním sparingu. Jelikož jsem byla necelý rok po porodu, moje kondice byla docela mizerná, takže poslední kolo udýchat už byl pro mě trochu problém, ale nakonec jsem soupeřku udolala. Bylo to těžké, to musím přiznat. Vítězstvím jsem si ale byla jistá.

Kromě dospěláků, kteří měli zápas moc pěkný, se potom v posledním kole mladí kluci konečně víc do svých výkonů opřeli. Ale to už jsem slyšela jen od Martina, jelikož jsem musela pro syna.

Turnaj v kategorii žen jsem vyhrála. Nadšení mě hřálo. Takový výkon tak krátce po porodu? Jupí!

Z klubového turnaje se nakonec vyloupila moc příjemná událost s následným posezením a pořádnou žranicí, takže všichni byli spokojení.

Druhý den jsem si dala pauzu a ten následující se opět pustila do tréninku. Vzhledem k tomu, že jsem boxu úplně propadla, byly tréninky tvrdší, začala jsem poctivě zase běhat a dávala do toho všechno. Jakmile uběhly dva týdny, můj pravý kotník bolel tak, že se to už nedalo vydržet. Začala jsem kulhat a musela jsem si kotník stáhnout nějakým stahovacím obvazem, abych vůbec fungovala, vždyť nám už doma pobíhá roční dítě! Turnaj se konal koncem srpna 2019 a já nakonec přestala trénovat v říjnu téhož roku. Už to nebylo možné. Jakákoliv větší zátěž mi působila velké bolesti a já už prakticky nemohla chodit. Rozhodla jsem se pro návštěvu ortopeda. Našla jsem si nějakého odborníka a doufala, že mě dá dohromady. Víceméně jsem se mýlila.

Když se pro něco rozhodnete, tak to dokončete.

Od jistých časů jsem se naučila vlastní nepsané pravidlo. Pokud se do něčeho pustím, už to dokončím. Ano, mohla jsem dokončit onen tréninkový plán na dvanáct týdnů, který sestavila Amanda Bisk a já si jej zakoupila. Ale tady přišlo zranění a byla bych blázen, kdybych i přesto trénovala dál jen kvůli tomu, že „mám nějaký závazek“.

Turnaj v boxu jsem vzala jako výzvu a hlavně jako zodpovědnost. Nechtělo se mi do něj a jak jsem již psala, přišla i chvíle, kdy jsem to prostě chtěla zabalit a vykašlat se na to. Nemohla bych se však potom na sebe podívat do zrcadla. A co teprve pak na zklamaného Martina. Navíc mě k boxu pořád "něco" táhlo. Víc jsem turnajem získala než ztratila.

Takže když do všeho půjdete s odhodláním to dokončit a odnesete si z toho všechno co jen jde, a to jak to dobré, tak i to špatné, posunete se o notný kus dál ve svém osobním rozvoji. Možná i fyzickém. Ano, co se týká účasti v turnaji, tam mě hnala touha vyhrát, ale než přišlo to opravdové zalíbení v boxu, měla jsem chvíle, kdy mě to nebavilo a chtěla jsem toho nechat. A tady přichází ten moment, kdy stojíte na křižovatce a musíte se rozhodnout. Je to padesát na padesát, není žádné mezi, žádný kompromis. Buď to dáte a budete na sebe pyšní nebo to nedáte a budete z toho nějakou dobu nešťastní nebo se trestat. Nic neošidíte.

Ve chvíli, kdy přijde takový moment, vypínám přemýšlení. Protože když nad věcmi příliš přemýšlíte, ta negativa tam najdete. Najdete důvody, proč ne. Takže mozek je vypnutý, protože jednou jsem udělala rozhodnutí, a to také dokončím. Když se vám nechce, prostě ztlumte přemýšlení, napočítejte si od pětky do jedničky (jak to učí Mel Robbins) a udělejte to. Bez zaváhání. Energii, kterou byste mohli věnovat přemítání nad tím, proč něco neudělat, můžete investovat do samotné akce. Tak to prostě udělejte. A to platí pro všechno. Chcete jíst zdravě? Tak prostě snězte tu ztracenou rybu a vypijte ty poslední dvě přihlouplé sklenice vody. Prostě to udělejte. Jednou jste se rozhodli a to má být váš ukazatel cesty. Vpřed a nikam jinam.

Ukazatelem nemá být vaše momentální rozpoložení, lenost, nulová motivace nebo ztráta nadšení. Ale to rozhodnutí, které jste v danou dobu udělali. Tam jste si dali závazek a hotovo, prostě to dokončíte. Nikdo vás nekopne do zadku, nikdo vám neřekne ať to uděláte, nikdo vám nebude zakazovat ty laskominy, které máte tak rádi. To musíte vy sami. Buď se k tomu postavíte čelem nebo se zbaběle otočíte. Vyberte si. A že se to jeden den nepovede? No svět se nezboří, máte přeci druhý den ne?! Tak padejte a vstávejte a zkoušejte to znovu a znovu, dokud to nebudete dělat automaticky. Říká se, že všechno je v hlavě. To je pravda, tak ji někdy vypněte a prostě udělejte to, co jste si stanovili splnit. Neuvěříte, jakou cestu jste ušli. Jen díky vašemu rozhodnutí něco dokončit.

Vystupte ze své komfortní zóny, vstupte do zóny učení, tam setrvejte, zkoušejte to, opakujte, utvrzujte ten návyk, tak dlouho, dokud se nestane součástí vás samých. Jde to. Pokud jste to zkoušeli, zas a znovu, dali jste do toho všechno, ale ten sport vás prostě nebaví, tenhle způsob stravování není pro vás, pak změňte strategii a způsoby. Stačí přemýšlet, přizpůsobovat se, být kreativní, a hlavně - chtít. Tak si odpovězte sami: máte tu vůli a vytrvalost?

Prohra posiluje a motivuje, stejně tak výhra.

Turnaj jsem vyhrála. Ale předtím jsem strávila stovky hodin na sparingu, kde se mi mnohdy nedařilo. Někdy jsem dostala tak "na prdel", že jsem byla schopná se emočně vychýlit do stavu jako před menstruací. Což jsem si musela zatrhnout, protože vkládat emoce do něčeho tak hloupého, jako je prohra, v něčem, co je součástí tréninku, a ne soutěž, je samozřejmě nesmysl. Díky tomu jsem začala prohry téměř vyhledávat. Vždy jsem chtěla jít do sparingu s někým zkušenějším, silnějším, rychlejším, lepším, než jsem já. Protože jsem věděla, že mě něco naučí. A i když to stojí dost úsilí, zlepšujete se s každou prohou, každým pádem, každým selháním. Když spadnete, oklepejte si špinavou zadnici a jděte dál.

Ale tady musí jít stranou jedna věc: ego.

Tahle tři písmena znamenají v našem životě tak moc, že jsme kvůli nim schopni cedit i krev. Hádáme se do úmoru jen proto abychom dokázali, že máme pravdu. Vyhýbáme se lidem, o kterých si myslíme, že jsou chytřejší. Že dosáhli něčeho, co je v našich očích dělá lepšími, než jsme my sami. Takhle si v sobě pěstujeme jakousi nenávist. Ne vůči dané osobě. Ale vůči sobě. Vůči vlastní nedokonalosti. Já to tak měla jistého času hodně, a časem jsem se naučila to odbourávat. Protože cílem člověka, kterého považujete za lepšího, není ukázat, že jste horší, hloupější, pomalejší. Uvědomte si, že má neocenitelné zkušenosti, rady a fígle, které vám můžou cestu dost ulehčit. Já žiju s o 15 let starším mužem. Má mnohem více zkušeností než já, zažil toho více než já a se svou povahou má rad opravdu na rozdávání v různých oblastech života. Takže také musíte mít dostatek sebevědomí, což znamená, že připustíte, že nejste dokonalí a děláte chyby. A že člověk, který vám říká, jak na to, to nedělá proto, aby vás zesměšnil a polechtal si vlastní ego. Ale proto, že vám chce ulehčit práci. Tak to přijměte. Stálo mě dost úsilí to odbourat. Vždy jsem byla obklopená lidmi, kteří byli starší než já a měli zkušenosti, kterými mě mohli inspirovat a mohli mě něco naučit. A když navíc s člověkem, který má víc zkušeností, žijete a sdílíte s ním jednu domácnost, nemůžete mezi vás míchat vaše ego. To byste se hádali. Neustále. Základem je přiznat si, že nejsme dokonalí, nechat ego stranou a položit si základní otázku: „Chci být šťastný/á nebo chci mít pravdu?“



LÉČBA KOTNÍKU

Vydala jsem se k ortopedovi. Na místní poliklinice ordinují dva, já si vybrala toho (snad) lepšího. Po vstupu do čekárny můj pohled zavadil o dalších patnáct lidí, kteří šli ke stejnému doktorovi. Doufala jsem, že je ten doktor tak oblíbený a je opravdovým odborníkem, a ne že je to právě v ten den jediný ortoped na poliklinice. Jakmile na mě po úmorném čekání přišla řada, v ordinaci mě přivítal mladý lékař, který má prý mezi pacienty i boxery. Zeptal se mě, co dělám za sport a jak často. Promítla jsem si v duchu dva tréninky denně pět dnů v týdnu a svůj nedávný porod a odpověděla mu na otázku. Jeho následující slova byla: „No, vzhledem k tomu, že jste po porodu něco malinko přes rok, což je ještě relativně krátce, tady bych

hledal příčinu.“ Vyvalila jsem oči. Nevěřila jsem tvrzení, že porod zhuntuje ženské tělo tak, že do konce života nemůže udělat jediný pohyb bez toho, aniž by se téměř nerozpadlo. Já jsem to nakonec akceptovala, ale v den návštěvy lékaře na podzim roku 2019 jsem tomu prostě nevěřila. Litovala jsem, že jsem mu řekla o porodu. Kdyby to nevěděl, určitě by si našel jinou teorii, předpokládám, že boxerskou.

Nicméně to byl v tu chvíli jediný člověk, který se mnou mohl něco udělat, tak jsem se ho zeptala: „Co navrhuje? Necvičím už dva týdny.“ Pak následovalo vysvětlení mých možností.

Bud' navštívím fyzioterapeuta, který mě dá dohromady, nebo dostanu protizánětlivou injekci. Tu jsem ihned zavrhla, to byla až poslední možnost. Nějaké strašení operací mě nechávalo chladnou, nejsem přece sportovec na vrcholové úrovni, který už bez toho nevydrží. Odešla jsem víceméně s nepořízenou. Řekl, ať tomu dám pokoj, snížím došlap na pravou nohu a přijdu se mu ukázat za týden. No, to byla pomoc, pomyslela jsem si. Samozřejmě sníženým došlapem bylo myšleno kulhání, které jsem ale poctivě prováděla již dva týdny. Takže na další návštěvě za pár dnů mi bylo řečeno, ať si vezmu ortézu. „Proč jste to neřekl hned?“ Zeptala jsem se. „Já myslel, že jsem to zmiňoval," zněla jeho odpověď. Jde o ortézu, kterou nosí převážně fotbalisti, vlastně vypadá jako šněrovací bota s vysokým kotníkem. Doktor se mě ještě jednou pokusil přesvědčit, ať si nechám píchnout injekci, protože na nohu nejsem schopná došlápnout a je potřeba zamezit nějakému zánětlivému procesu. Souhlasila jsem tedy s jednou injekcí a dost. Mým cílem nebylo dopadnout stejně jako sportovci, kteří už bez injekce nejsou schopní fungovat déle než tři týdny.

Odešla jsem s minimální úlevou, přeci jen nějaké uvolnění v tom kotníku bylo znát. Ortéza byla taky příjemná, kotník držela stabilně tam kde má být, a bolest jsem necítila. A jelikož jsem neměla zákaz sportovat, opět jsem pomalu začala boxovat. Samozřejmě s ortézou. Je vyrobená právě pro pohodlné nošení i při sportu. Po zkušenosti s ortopedem jsem učinila rozhodnutí, že si raději pomůžu sama a kotník si dám dohromady na vlastní pěst. Hledala jsem inspiraci v různých videích, kde mluvili lékaři, fyzioterapeuti a ortopedi o kotnících z hlediska jejich funkčnosti, jak je stabilizovat, jak je posílit atd. Nikde jsem ale nenašla můj konkrétní problém, jelikož vše řečené se týkalo především běžců, kteří prodělali zranění kotníku v podobě jeho vymknutí, natažení šlach apod. Já ale měla jiný problém, který jsem neuměla identifikovat. Jediné, co jsem měla v ruce, bylo zhodnocení mého ortopeda, který prostě kotník shledal přetížený v důsledku brzkého návratu ke cvičení po porodu. A s tím já tehdy nesouhlasila.

Ano, porod je samozřejmě zátěž pro tělo, ale přeci ne taková, aby se radikálně projevila v následných pohybových aktivitách. Problém musel být někde jinde. Takže jsem v hledání pokračovala dál a ortézu nosila vždy od rána až do večera, než jsem si šla lehnout.

Po třech týdnech se bolest zhoršila, a to i s ortézou. Jakmile šla pomůcka bez milosti dolů, kotník mě nebolel tak nesnesitelně. Usoudila jsem, že s ortézou nemá kotník důvod se namáhat, takže mi trochu leniví, což rozhodně nebylo dobré. Ortézu jsem tedy nosila pouze na sport a jinak jsem nechala nohu být. Stále se však neobjevilo dost uspokojivé vysvětlení mých potíží a hlavně návod na to, jak se jich zbavit.

O pár dnů později jsem narazila na články pana Snášela. Považuji jej za kapacitu v jeho oboru, mnohokrát mě napadlo objednat se k němu na konzultaci, ale jeho články mi nakonec pomohly dřív než jsem se vůbec domluvila na nějakém termínu návštěvy.

Celý článek se v podstatě věnoval tomu, jak stabilizovat kotník a co vlastně stojí za bolestmi kotníků, za jejich úrazy apod. Většina lidí vnímá problémy s kotníkem jako problémy s tou kostí samotnou. Což samozřejmě není pravda, okolní úpony, Achillova šlacha, svaly lýtky, to všechno je součástí mechanismu chodidel.

Vzpomněla jsem si, že jsem vlastně kotníky měla většinou dost ztuhlé a docela slabé. Lýtky jsem necvičila, v tomto směru tedy žádná opora nebyla, Achillovka mě občas taky bolela a v těhotenství jsem měla dokonce problém s nártem.

Zjistila jsem si tedy doporučení, jak často cvičit, kolik opakování a další důležité informace a pustila se do posilování kotníků. Což jsem v životě nedělala. Nikdy jsem se ve cvičení nezaměřovala právě na kotníky, ani mě nenapadlo, jak jsem mohla svému tělu takovým rozhodnutím prospět. Cvičila jsem třikrát týdně nejnižší doporučený počet opakování, nebylo proč spěchat. A už po dvou týdnech byl znát rozdíl. Kotník mě pomaličku přestával bolet, cítila jsem v něm i větší stabilitu. Už jsem se tak často „nepropadala do kotníků“ (když šlápnete, chodidlo se vám vytočí do polohy, která se tváří, jako když si kotník vymknete). Po měsíci jsem posilování kotníků zařadila již jako plnohodnotné cvičení čtyřikrát týdně a časem i přidala více opakování. Kotníky mám stále docela tuhé, ale intenzivně na nich pracuju, tak snad je nakonec budu mít v takovém stavu, že budu na boxu lehká jak pírko při pohybu na nohách. A zjišťuju, že cvičení nesmím vynechat. Jakmile pár dnů kotníky necvičím, jemné pobolívání se vrátí. Vysvětlením mého problému tedy opravdu bylo přetížení, ale ne v důsledku intenzivního tréninku, ale proto, že jsem nevěnovala pozornost posilování samotných kotníků, respektive svalů a šlach v oblasti kotníku. Takže tu velkou zátěž prostě nezvládly, nebyly na ni vybavené.

Vysvětlení jsem dostala, pomohla jsem si. Mohla jsem tedy pokračovat v tréninku. Akorát s nižší intenzitou. A přišla na to, že opravdu lékem není jen klid a injekce nebo analgetika. Ale pohyb. Ten vrací tělu funkčnost.

Běh byl disciplínou, která mému kotníku stále dělala potíže. Na radu Martina jsem začala zařazovat běh stylem jakéhosi „nabalování“. Kousek od domu máme sportovní hřiště, ovál (už jsem se o něm zmiňovala dříve), který, když jednou oběhnete, máte v nohách 250 m. Takže jsem tedy, jak mi Martin poradil, začala běhat pouze ten jeden ovál. Pokud mi činilo nějaké potíže jej uběhnout, začal mě kotník bolet apod., další kolo jsem nepřidávala. A měla jsem běhat tak dlouho, dokud si na tuhle zátěž kotník nezvyknul a až poté mělo přijít další přidání zátěže. Hodně mi to pomohlo. Po jednom uběhnutém kole jsem kotník cítila. Ne že by bolel, spíš byl ztuhlý a cítila jsem v něm tlak. Měsíc jsem běhala jen těch několik set metrů a po měsíci jsem zkusila přidat další kolo. Vzdálenost ani čas jsem neřešila, šlo o běh v rámci rehabilitace. Hlídala jsem si správný došlap, pořádně kotníky rozcvičila a samozřejmě stále cvičila sérii cviků na posílení kotníků od pana Snášela. Časem jsem se dostala na kola čtyři a v zimě roku 2019, kdy píšu právě tyto řádky, pracuji na kole osmém.

Zajímejte se o vlastní tělo a jeho mechanismy funkčnosti.

Když máte nějaký problém, jdete za lékařem. A ač jsou lékaři úžasní, dokonale své tělo znáte přece jen právě vy. Takže pokud nenajdou nic viditelného, co můžou konkretizovat, stane se, že vám neposkytnou vysvětlení a řešení, které potřebujete. Mnohdy není problém v místě bolesti, ale v místech, která spolu úzce souvisejí. Koleno vás může bolet kvůli nedostatečné aktivaci hýždí při běhu. Bederní páteř zase kvůli slabému břichu, slabým hýždím nebo prostě proto, že ta záda vůbec necvičíte. Někdy musíte zabrouzdat jinam, vědět, co jste přetížili, co jste začali dělat, v jaké intenzitě, jestli něco neděláte špatně. Vždycky nám tělo dává bolesti něco najevo, jen je potřeba chtít hledat. V péči o vlastní tělo jsou důležité aspoň základní znalosti fungování lidského těla a pohybu samotného. V dnešní době moderních technologií a sdílení informací je toho materiálu ke studování spoustu. Já si díky němu dávám dohromady to, co na svém těle rozbiju. Víím, kde jsem udělala chybu a jak ji napravit. A to jen díky tomu, že jsem hledala na vlastní pěst. Ty informace a znalosti tady jsou. Jen je musíte chtít hledat. Jsou zadarmo a jsou k dispozici. Takže když tvrdíte, že nevíte, co jak udělat, co jak vyřešit, není to o nevědomosti, ale o volbě se do toho nepouštět.

Nemusíte být lékař abyste si mohli dát do pořádku vlastní kotník nebo záda (pokud jste neprodělali zranění vyžadující manuální nápravu specialistou). Znáte se moc dobře. Víte dobře, co se svým tělem děláte. Stačí se jen podívat a příčinu najdete. Stejně tak i řešení. Navíc na to nemusíte být sami, můžete všechny své postřehy konzultovat se svým doktorem. Já jsem člověk, který si pomáhá právě takhle. Hledá souvislosti. Tělo je propojený mechanismus, nelze jednu část oddělit od druhé.

Zajímejte se. Zajímejte se o své tělo a zjistíte hodně věcí. Pokud sami nechcete, tak se svěřte do rukou někomu jinému, kdo vám bude chtít pomoci.

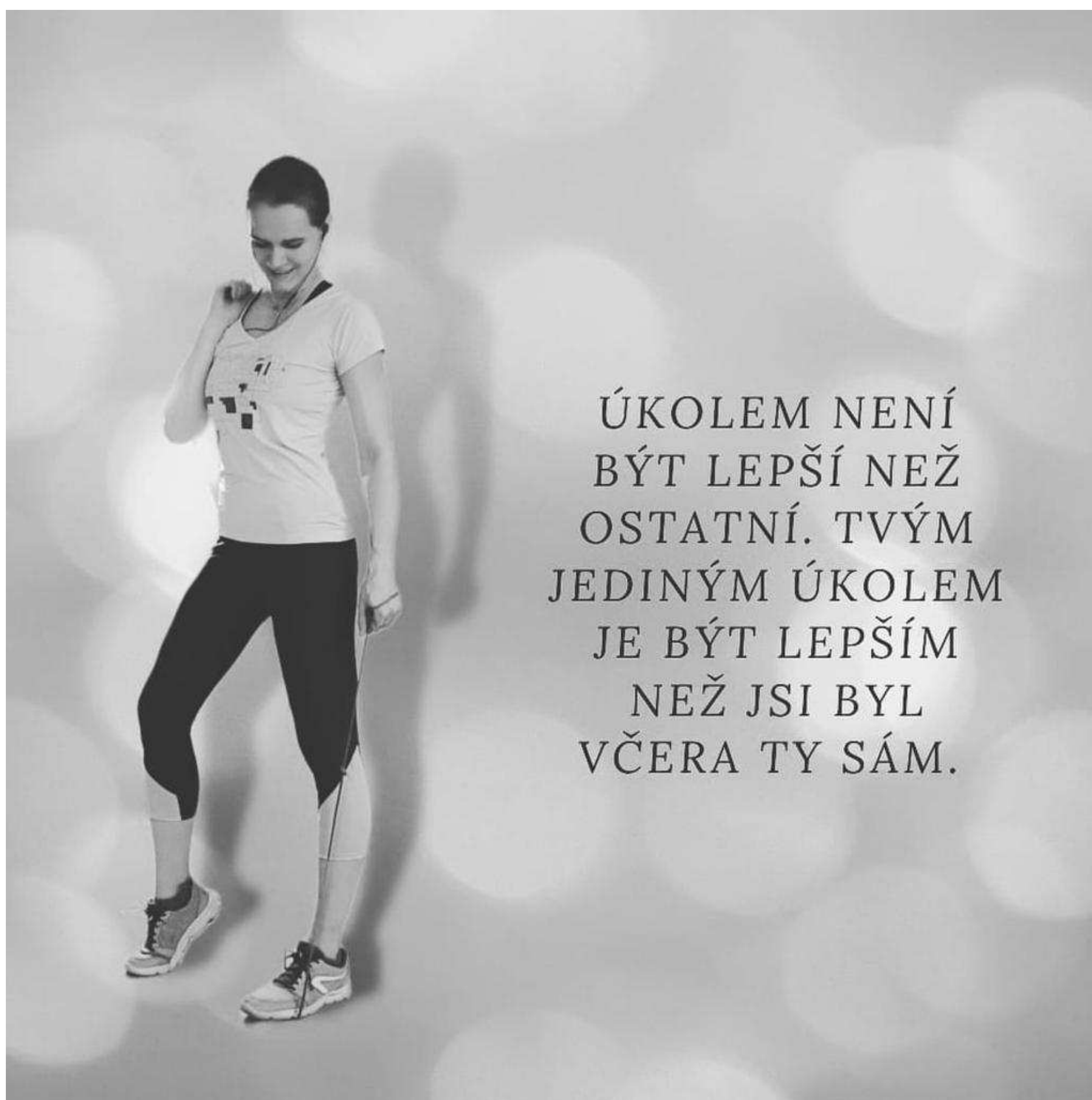
Po zranění se k pohybu vracete opatrně.

Poraněný sval, šlacha nebo kost logicky ztratí něco ze své původní kondice a funkčnosti. Je tedy potřeba tyto části vracet ke své pohyblivosti postupně. U zranění mého ramene z pole dance se funkčnost a pohyblivost ramene vrátila zpět, ale bolest při lehu pravém boku nebo neustálé lupání při boxerském úderu pravou rukou v něm zůstane ještě hodně dlouho. Ne-li napořád. Takže na sebe nebudte tvrdí a chovejte se při cvičení s danou částí těla, která byla poraněná, jako byste cvičili jako úplní začátečníci. Zvládli jste výpady s přeskokem ve vzduchu? No teď možná neuděláte ani ten nejobyčejnější a nejjednodušší výpad. Ale tady přichází to úžasné kouzlo ve cvičení a pohybu, že se vždy dá začít stavět na nových základech, s novými zkušenostmi a novými znalostmi. Nikdy jsem nepovažovala zranění za nějakou překážku nebo omezení, ale jako příležitost naučit se něco nového. Při zranění kotníku jsem se nemohla naplno věnovat práci na nohách v boxerském tréninku. Tak jsem se zaměřila na údery a teď mám rychlou levačku. Zaměřila jsem se na úhyby. Na svůj postřeh. Na detailnější sledování soupeřova pohybu. Na jeho reakce. Každý průšvih s sebou také nese něco pozitivního. Bolí vás kolena? Pokud nejde vyloženě o nějaké vážné zranění, ale o nadměrné zatěžování kvůli nevhodnému cvičení, pak je asi načase se zaměřit na hýžděové svaly a břicho. Vždy se dá lehce odhlédnout od jednoho, abyste se mohli zaměřit na něco jiného, koneckonců vám to může i pomoci ke zlepšení původního problému. Každé zranění je příležitost k tomu být lepší a být zase o kousek dál na cestě vpřed. Tak se nenechte převálcovat nějakými pocity sebelítosti, že je někdo jiný lepší než vy a má všechno lehčí, protože se nepere s úpornou bolestí kolen. Nezapomeňte, že díky času stráveném v rekonvalescenci budete za nějaký čas mnohem dál než ten člověk, kterému jste záviděli jeho pokroky. Tak se do toho opřete a pracujte na sobě. Vždy je cesta ven. Dál.

Nikdy neaplikujte to co fungovalo na jiného, na sebe.

Jak opakuju stále dokola, lidské tělo je jedinečný mechanismus. Na každého funguje něco jiného, každé tělo má jiné hranice. A proto je potřeba studovat sebe samého a nesnažit se dosáhnout výsledků tak, že budu dělat přesně to, co dělá někdo jiný.

Ano, na něj to fungovalo. Ale proto, že našel něco na míru svému tělu, kondici, síle, nemocím, omezením, motivaci. Že na jednoho fungovalo ledování neznamená, že to vaše tělo zvládne stejně. Že na mě fungovaly cviky na posílení kotníku ještě neznamená, že u vás budou fungovat taky. Proč? Protože váš problém se naprosto liší od toho mého. Mě bolel kotník kvůli slabému lýtku a svalů kolem holeně. Tím vznikla velká zátěž pro kotník a problém byl na světě. Vás může kotník bolet kvůli vymknutí nebo kvůli Achillovce. A ve všech případech se budou aplikovat odlišné prostředky k léčbě. Takže si radši vyslechněte názor tří doktorů (jak říká Arnold Schwarzenegger) a studujte sebe samé a najděte to nejlepší pro sebe, než abyste si ještě více přitížili jenom proto, že vám kamarád řekl, že díky tomuhle cvičení se dostal po zranění kolene ke svým patnácti kilometrům běhu za měsíc. A když už to budete zkoušet, svěřte se lékaři. Buď vám to schválí, nebo řekne, že máte počkat.



ÚKOLEM NENÍ
BÝT LEPŠÍ NEŽ
OSTATNÍ. TVÝM
JEDINÝM ÚKOLEM
JE BÝT LEPŠÍM
NEŽ JSI BYL
VČERA TY SÁM.

SOUZNĚNÍ S VLASTNÍM TĚLEM

Po pár měsících trénování běhu v rámci rehabilitace jsem se opět vrátila k boxu ve stejné intenzitě jako před zraněním. Vidina dalšího ročníku soutěžních sparingů naší tělocvičny ve mně zažehla touhu opět obsadit první místo a obhájit si tak umístění z předešlého ročníku. Stále více jsem pilovala techniku, sparingy a sestavila si nový tréninkový plán pro dobrou přípravu. Nebylo to lehké. Box mě hrozně bavil a baví, ale ten kotník se dával do pořádku pomalým tempem a já měla obavy z dalšího zranění. Poctivě jsem cvičila na posílení a stabilizaci kotníků, ale nebylo to úplně ono. Ten kotník potřeboval ještě něco víc, protože i přes cvičení byl stále ztuhlý. A občas ještě pobolíval. Což mě nesmírně otravovalo.

Jednou jsem se jako obvykle na začátku boxerského tréninku rozcvičovala skákáním přes švihadlo. Pro boxery jde o obvyklou rutinu, která vám dá dynamiku a sílu do nohou, zlepší koordinaci a s fyzičkou to taky leccos udělá.

Jestli si ji chcete otestovat, vezměte si švihadlo a skákejte vkuse deset minut. Pro sportovce hračka, pro netrénovaného utrpení. Po skončení onoho boxerského tréninku jsem si uvědomila, že kotník je mnohem více pružný, rozhybaný a hlavně – téměř nebolel. Přemýšlela jsem, čím to mohlo být, cviky byly stále stejné, zátěž téměř neměnná.

Jenže jak jsem postupovala s tréninky dál, všimla jsem si, že v ty dny, kdy nedělám dynamická cvičení na nohy a převážně „skákačí“ cviky, kotník je hodně ztuhlý a bolí. Mé rozhodnutí tedy bylo v rámci udržení dobrého stavu kotníků zařadit švihadlo každý den. A tady to začalo. „Švihlá posedlost“.

Skákala jsem takřka každý den. Když jsem se zrovna necítila moc dobře, trénink jsem vynechala, po předchozích zkušenostech se snažím co nejvíce poslouchat své tělo. Jinak jsem skákala pořád. Bavilo mě vymýšlet si stále nové kroky, kreace, a když jsem ke švihadlu zařadila i hudbu, šlo o skutečně skvělý rehabilitační trénink.

Jenže poté vyvstal nový problém: slabá levá polovina těla. Se slabou levou polovinou těla bojuju už hodně, hodně dlouho. Není to tím, že bych jednostranně zatěžovala tělo (i když v době mého trénování pole dance tomu tak bylo, protože jsem prováděla všechny prvky tou stranou těla, díky které vypadaly esteticky pěkně), spíš mám prostě silnější pravou polovinu těla než levou, což je přirozené. Každý z nás má jednu polovinu těla více dominantní. A nesmím zapomenout, že jsem v té době svého syna téměř neustále chovala v náručí, což s mým tělem nepěkně zamávalo.

U švihadla jsem ale začala vidět, a hlavně pociťovat potíže. Cítila jsem, že zatěžuju pravou nohu víc, jednoduše byla při skákání váha mého těla hlavně na pravé noze. Když už jsem vědomě váhu rozložila mezi obě nohy, objevila se velká bolest kolem levé holenní kosti. Levá noha prostě na tento typ zátěže nebyla zvyklá a ani připravená, takže se neostýchala ozvat aby mi připomněla, že není sportu, kde bych nemusela řešit nějaké neduhy. Byla jsem tedy nucena ubrat a dát si se švihadlem pauzu. Ta trvala zhruba týden, než bylo skákání bez bolesti.

Mezitím jsem opět inovovala můj trénink a zohlednila v něm všechny své potřeby, mezi něž patřilo:

- cvičení v rámci rehabilitace a zpevňování kotníku
- cvičení v rámci tréninku boxu
- cvičení zaměřené na posílení levé poloviny těla
- cvičení na břicho a bolavá bedra

Všechno jsem to musela zohlednit a na základě toho si sestavit trénink tak, abych byla schopná tyhle podstatné body pokrýt, ale zároveň tím nezabít celé dny. Přeci jen jsem máma a potřebuju být funkční, ne polomrtvá z hromady cvičení. Cítila jsem, že by bylo fajn na chvíli přestat sledovat rozvrhy, diáře a další plány, ale nechat se na chvíli jen inspirovat a poddat se pohybu. A jsme opět u instinktivního pohybu. Vzpomínáte? Cvičili jste si sekvenci, kterou jsem popsala na začátku knihy? Lidské tělo přesně ví, co potřebuje, co s ním máte dělat a umí to dát i velmi důrazně najevo. My jsme jen nějak zapomněli ho poslouchat.

Upustila jsem tedy od tréninkového plánu a zhruba pětkrát týdně chodila na sportovní hřiště, kde jsem vždy celou hodinu poslouchala hudbu a věnovala se pohybu dle potřeb mého těla. Vždy po příchodu na hřiště jsem položila na zem lahev s vodou, svoje klíče, švihadlo, zapla si hudbu a zavřela oči. A poslouchala.

Nejdřív se rozehrát, zjistit, jestli není nějaká část těla, která by mohla mít při cvičení potíže, a potom se jen nechat unést hudbou a zapomenout na okolí a všední starosti. Na závěr krátká sekvence protahovacích cviků a mohla jsem se s čistou hlavou a pružnými kotníky vydat zpátky domů.

Když se ohlédnou zpátky, většinu času jsem trávila freestyle skákáním přes švihadlo, dynamickým cvičením na posílení spodní poloviny těla a zlepšení rychlosti v pohybu na nohách. A taky tancem. Skákání přes švihadlo a tanec jsou pro mě v podstatě synonyma. Necvičila jsem jen určitou partii, jen určité tréninky, jen určitý sport nebo po určitý čas. Nechala jsem se vést vlastním tělem, někdy je přílišné ohraničování potřeb na škodu.

Ráda o sobě tvrdím, že jsem spíš terapeutický sportovec. Pohyb, který je potřeba, neurčuju jen podle toho, jaký mám v hlavě nastavený cíl, ale podle toho, co moje tělo a mysl potřebují. Už cvičím dost dlouho na to, abych si to mohla dovolit. Samozřejmě pokud chci dělat crossfit a baví mě, najdu si trenéra crossfitu. Nezapomeňte ale, že přetrénování může přijít i u toho, co vás nesmírně baví, takže občas vypněte a kompenzujte svůj sport i jinou pohybovou aktivitou.

U každého člověka zjistíte co potřebuje podle toho, jak se pohybuje. Můžete vidět člověka ve stresu, který má ztuhlou šíji, ramena křečovitě směřující k uším. Může se hrbít, může se mu více „kolébat“ pánev při chůzi, protože má slabé hýždě. Nebo mu ramena směřují směrem dopředu kvůli slabým zádovým svalům nebo zkrácenému prsnímu svaly. Kdykoliv se na někoho podíváte, můžete opravdu vidět, co by měl cvičit anebo poznáte sport, který provozuje, právě díky jeho pohybovým vzorcům. Každý by se měl hýbat dle potřeb svého těla, ne podle svých povrchních přání. Já chci být zdravá, silná a mít čistou hlavu a klidnou mysl. Co chcete vy?

Poznámka: Asi vás zajímá, zda jsem obhájila první místo v závěru sezóny Boxingu Čimice. Druhý ročník se nakonec musel obejít bez ženské kategorie, byly jsme tři a jedna z účastnic svou účast vzdala. Proběhla tedy jakási "exhibice" mezi mnou a soupeřkou, se kterou jsem se v turnaji měla utkat. Měla jsem nad ní jasnou převahu, trenér tvrdil, že bych s přehledem porazila obě dvě účastnice, ale ač jsem za jeho slova ráda, mě zajímají reálné výsledky, ne úvahy. Takže usilovně trénuju dál, vyhlížím nějaký amatérský zápas a doufám, že se v boxerně objeví slečen víc.



CO MI DALY JEDNOTLIVÉ SPORTY?

Dosud jste četli řádky ukazující na spoustu chyb, které jsem z hlediska pohybu v mém životě napáchala. Z jistého pohledu se dá i říct, co „pohyb napáchal mně“. Jenže ať se na to chcete dívat z jakéhokoliv úhlu pohledu, vždy bude na vině člověk, a ten samozřejmě dělá chyby. A je na něm, aby se z nich poučil. Chci vám tady ukázat jinou stránku pohybu. Takovou, která vám ukáže, kudy máte jít.

Takovou, která vám dá motivaci dát tělu to, co potřebuje. Takovou, kterou jste ještě nikde neměli možnost poznat. Ukážu vám, co všechno mi daly rozmanité druhy pohybu, kterými jsem měla tu možnost projít.

Nebo chcete-li, jednotlivé sporty. Všechno, co daly mně, dají i vám. Pokud je pustíte do svého života a ke svému tělu.

Pilates a lidské tělo

Můj sportovní život a život v pohybu vůbec začal právě s pilates. V první kapitole jsem se tomuto začátku věnovala blíže. Pravdou je, že tehdy, jako puberťačka, jsem sportem nesledovala vzhled těla. I přes roztomilé vtípky mého táty na adresu mého apetitu považuji své sebevědomí co se týká postavy za velmi zdravé. Jako dívka jsem hledala něco jiného. Klid. Uvolnění. Soustředění. Vždyť já si ani nevšimla svých vyrýsovaných břišních svalů, dokud mi o nich neřekl někdo jiný! Tak moc jsem považovala za nepodstatné to, jak vypadám. Chtěla jsem se jen cítit dobře. Byla jsem mladá holka, které rodina sebrala kamarády a změnila jí život tím, že ji odstěhovali někam do zapadákov a zasypali ji novými povinnostmi. Už tehdy byl pro mě pohyb terapií.

Pilates je úžasné v tom, že kombinuje prvky silové a relaxační. Strávíte spoustu času ve statických cvicích ve výdrži, každý cvik musíte pečlivě prodýchat. I když vás ten sval pálí jako čert a vy byste nejraději zadrželi dech abyste vydrželi v té tenzi co nejdéle, musíte dýchat dál, intenzivněji. Je potřeba se soustředit i na ten nejmenší detail v provedení cviků. Pilates je soubor cvičení zaměřujících se především na hluboký stabilizační systém. Nebo střed těla, též „core“ v angličtině. Prošla jsem si různými sekvencemi cvičení zaměřujících se na jednotlivé části těla. Břicho, hýždě, nohy. I celé tělo. Ale vždy hraje v pilates roli střed těla. Ten vás drží pohromadě. Stará se o vaše správné držení těla. O to, aby vás nebolela záda. Abyste se v bedrech tolik neprohýbali, když stojíte. Abyste stáli vzpřímeně a nehrbili se.

Když se ohlédnu zpátky, pilates mě mnoho naučilo. Naučila jsem se vědomě zapojovat střed těla. Nikdy předtím jsem nedokázala ovládat pouze břišní svaly. Za pomoci dechu a vědomé práce je skutečně vědomě používat. Pilates dodnes považuju za jedno z nejužitečnějších cvičení pro ženy, které čekají miminko. Díky vědomému ovládnutí břišních svalů (u porodních asistentek též slyším termín „břišní lis“) můj porod proběhl naprosto hladce. Přesně jsem věděla, co mám dělat. Jak s tím břichem pracovat, abych mému synovi pomohla na svět. Díky pilates jsem se naučila vnímat své tělo na té nejhlubší úrovni. V momentě obrovské bolesti při porodních kontrakcích jsem se dechem a vědomým zklidněním dokázala tak intenzivně napojit na své tělo, že porod považuju za vůbec nejúžasnější zážitek mého života. Nepotřebovala jsem rady k porodu. Jak tlačit, kdy, jak dýchat, jak ležet nebo sedět. Instinktivně jsem to všechno věděla. Víme to všechny, dámy. Jen jsme zapoměly ten starodávný a posvátný jazyk, kterým k nám naše tělo promlouvá. A je na nás, abychom se odpojili od vnějšího světa, ostatních lidí a poslouchali jen signály našeho těla. Ono totiž ví, co potřebuje, co má dělat. Porod mého chlapečka považuju za úspěšnou zkoušku v ovládnutí a vnímání svého těla. Tohle všechno vám nedá jen pilates samotné. Ale pohyb obecně.

Když sportujete, hýbete se, musíte se naučit vnímat své tělo. Co mu dělá dobře, co je jeho limitem, co jej bolí, co mu prospívá, co mu škodí. Dnešní hektická doba s přemírou nezdravého sportování působí spíše chaos a nepříjemné pocity při pomyšlení na cvičení, takže pilates je skvělým začátkem. Stačí vám totiž málo k výsledkům. Já cvičívala každý den pouhých deset minut. Jen deset minut každý den mi stačilo k tomu, abych se dopracovala k tomu nejsilnějšímu středu těla, jaký jsem kdy měla. Stačí vám tak málo. Každý z nás máme deset minut. Když teď vzhlednete od knihy a projdete si v myšlenkách předchozí den, těch deset minut tam najdete.

Kromě naprostého uvědomění si vlastního těla, práce s dechem a uklidnění mi pilates dalo sebedůvěru. V současné době zaměřené na krásný zevnějšek to platí dvojnásob. Lidé, a především ženy, mají ve zvyku srovnávat se s druhými. Hledat na nich nedostatky, aby si připadali lépe. Přitom je každá žena krásný unikát, který má v sobě tolik síly, že by jí mohl závidět kdejaký muž. V pilates najdete jakési ženské prvky. Já v tomto cvičení ženské prvky vidím, ale jde jen o úhel pohledu, na pole dance také chodí muži, přitom pro mě je to ryze ženský sport. (A asi nejsem sama, protože se mnou vedl jeden muž hlubokou diskuzi o tom, že pilates není pro něj, protože si při něm připadá jako ženská.) Přitom toto cvičení vymyslel a sestavil silný muž. Joseph Pilates. Svého času dokonce i boxer, gymnasta a šermíř.

V pilates najdete sílu a výdrž. Protože pokud máte provádět cviky, neobejdete se bez budování síly, výdrže, vytrvalosti. Najdete v něm krásu a eleganci. Ladnost. Rozmanitost v různých sestavách. Když se člověk věnuje pilates delší dobu, je to jako sledovat baletku při tanci. Vidíte kombinaci síly, elegance, preciznosti v provedení. A sebevědomí. Po pár týdnech cvičení zjistíte, že dokážete vydržet déle v dané pozici. Najednou si třeba dosáhnete na prsty u nohou ve stoje. Přestávají vás bolet záda. Chodíte víc vzpřímeně. Čímž působíte na okolí sebevědomeji. A také jste více vyklidnění. Kromě prvků gymnastiky a silového cvičení se pan Pilates nechal inspirovat jógou. Proto je také v pilates kladen důraz na dýchání.

A není to jen pilates nebo jóga. Dech nám dává možnost žít, správné dýchání je potřeba při každém pohybu. A díky dýchání se také více uklidníte. Nemůžete být podráždění, rozrušení nebo frustrovaní a plní vzteku po deseti minutách intenzivního cvičení pilates v pomalém a precizním provedení, naprosto soustředění na své tělo a především na svůj dech.

53

Zaměřte se teď na svůj dech. Je velmi mělký, že? Prakticky až teď jste si uvědomili, že dýcháte. Tak na chvíli odhlédněte od těchto řádků, položte si dlaně na břicho a pětkrát se opravdu zhluboka nadechněte a vydechněte. Do celého trupu, do hrudníku, žeber, do břicha. Každý nádech a každý výdech ať trvá 6 vteřin. Není vám líp? Do těla jste dostali čerstvou okysličenou krev, více vzduchu do plic a navíc se vám také možná jemně zpomalil tep a trochu jste se uklidnili. Nemotá se vám dokonce hlava? Tohle všechno umí dýchání. Pokud navíc kombinujete správné dýchání s pohybem, děláte pro svoje tělo to nejlepší. A tady jsem našla to, co jsem tehdy jako mladinký teenager hledala. Klid. Relaxaci. Útěk od stresu. Pilates vděčím za své sportovní začátky, za své poznatky o lidském těle a teď, o více než 10 let později, i za hladký průběh porodu.

Tohle všechno jsem v pilates našla. Pilates se stalo mým nejlepším přítelem. Dávalo mi tělesnou a psychickou sílu. Takže pokud nevíte, kterým cvičením začít, zkuste pilates. Neznám jednodušší způsob, jak být pružnější, silnější, a to jak fyzicky, tak psychicky. Účinky, které mělo cvičení pilates vliv na průběh porodu, jsou pro mě cenné jako zlato.

Najděte si stránku YouTube a zadejte do vyhledávače heslo „Bonnie pilates“. Pokud objevíte desetiminutové video s milou, usměvavou, tmavovlasou sportovkyní ve fialovém tílku a s kolegy v zádech, našli jste moje začátky v pilates. Právě tady jsem začala.

Vzhůru na tyč aneb umění pole dance

Sportovní disciplína jménem pole dance (tanec u tyče) je kontroverzním odvětvím. V mnoha lidech vyvolává mylné představy o polonahých ženách svíjejících se v přítmí nějakého stripklubu, jimž strkají pánové bankovky za spodní prádlo. No a co, každý máme nějaký způsob obživy, tak na ty dámy obdivně koukejte.

Pole dance mě uchvátil na první pohled. Nezapomenu na chvíli, kdy jsem viděla první pole dance video s ženou, která předváděla ve spolupráci s tyčí ohromnou tělesnou sílu a zdatnost. A to mi imponovalo. Jsem člověk, který se ve sportu začne brzy nudit, proto si musím neustále vymýšlet nějaké inovace, zpestření a vnést do pohybu trochu zábavy. A tohle všechno pro mě pole dance představoval. Můžete si v něm vybrat, jaká chcete (ve většině případů pole dance provozují ženy, ale ani pánové nejsou výjimkou) v daný okamžik být. Můžete si obout boty na dvacet centimetrů vysokém podpatku a předvést to nejsmyslnější vystoupení, jaké dokážete. Nebo chcete být spíše tanečnicí, která má tyč jako tanečního partnera. Nemusíte na ni ani vlézt, stačí se jí jen dotknout. A dál už nechat hudbu, své tělo a mysl, aby vás vedly v choreografii dál. Anebo chcete u tyče nechat ležet kus své duše, svoje plíce, chcete se tak vysílit, že z tyče sotva slezete dolů, protože jste prováděli nad zemí prvky, za které se nemusí stydět žádný pokročilý gymnasta či nadšenec do kalisteniky. To vše s precizností, ladností, a i přes bolest, kterou umění pole dance skýtá, jste elegantní, silná a ve tváři naprosto vyrovnaná. Tohle všechno je pole dance. A tím vším jsem byla i já. Tenhle sport mi do života přinesl mnoho.

Za asi největší přínost tohoto sportu považuji nápravu zborceného sebevědomí. Pole dance jsem se věnovala dva roky a za tu dobu jsem měla možnost trénovat po boku různých typů žen. Většinou měly všechny jedno společné. Přišly do studia proto, aby se cítily být na chvíli ženou. Byly (a stále jsou) tam svobodné maminky, vytížené advokátky, studentky, dámy, které se ve čtyřiceti rozhodly, že zkusí něco nového a neotřelého. Něco, při čem si budou připadat trochu rošťácky. Ale zároveň hrdě, protože kdo viděl pole dance v celé své kráse, může jen obdivně vzdychnout nad silou, kterou všechny tanečnice skrývají ve svých krásných tělech. Když se coby žena zahrabaná v povinnostech, věčně vystresovaná a mnohdy i neupravená přesunete do studia, postavíte se vedle své tyče, podíváte se do zrcadla a začnete tančit, nemůžete si připadat ošklivá, nesebevědomá nebo méněcenná. V tom zrcadle se pohybuje dokonalá bytost, která se v mžiku dokáže dostat do vzduchu a na tyči vyšvihnout solidní handspring (tanečnice ví, neznalí se podívají na nějaké video)! To, jak se k sobě žena chová na hodině a jak mimo hodinu pole dance, jsem měla možnost vidět. Do studia přichází unavená žena, a ze studia odchází zářící andělská bytost. Vyrovnaná, hrdá, emočně i silově vyčerpaná. Pakliže dala do tréninku či do tance všechno. Co se týká sebevědomí, je pole dance opravdu úžasný a zázračný sport.

Když se podívám na tento sport z hlediska fyzických přínosů, pak považuji pole dance za bezesporu jedno z nejlepších cvičení na horní polovinu těla. Po tréninku jsem na trupu cítila svaly, které jsem v životě snad neměla možnost poznat. Bolely vás někdy mezižeburní svaly? Navíc díky pole dance budete nuceni přijít do kontaktu i s jiným cvičením. Pole dance (a nejen ten) je specifický v tom, že úspěch na tyči tkví ve cvičení mimo tyč. Je dobré tedy posilovat, zlepšovat si kondici běháním či jiným karido cvičením (provádění prvků na tyči dá dechu dost zabrat) a flexibilitu protahovacími cviky.

Na tyči se navíc musíte dostat nahoru. K čemuž potřebujete posílit ruce. Abyste byli schopní se dostat do invertu na tyči, potřebujete silné břicho. Silný střed těla. Samozřejmě když neustále „visíte“, posilujete záda. Ramena. Přítahy na tyči znamenají silnější bicepsy a zádové svaly. Jděte a vyzkoušejte si hodinu pole dance. Budete překvapení. Já byla. A mile.

Sport na tyči nepřináší jen fyzickou sílu a sebeuvědomění. Také vám dá respekt k tělu. Musíte si být vědomi svých kvalit a nedostatků a s nimi pracovat. Tyč vás hodně prověří. Já respekt k tělu získala tou nejhorší možnou zkušeností. Zraněním. Už jsem o něm psala dříve. U prvků pole dance je samozřejmé to, že každý prvek se provádí na „jednu stranu“. Již zmiňovaný handspring můžete provádět na pravém rameni nebo na levém. Proč máte na výběr, ale neměli byste mít? Pokud již nacvičujete nějakou choreografii, bývá zvykem (a všichni tento zvyk mají) provádět prvky tak, aby vypadaly esteticky co nejlépe. Precizně. Naprosto dokonale. A protože každý z nás má jednu polovinu silnější než tu druhou, většinou to končí tím, že daný prvek trénují stále na jednu (tu lepší) stranu. Protože právě tehdy vypadá nejlépe. Na tyči budete samozřejmě dělat všechno pro to, aby ten prvek vypadal skvěle. Takže zvolíte provedení na té „lepší straně“. Tím vzniká přetížení a svalové dysbalance. U mě se jednalo právě o ten handspring. Moje pravá polovina těla byla (a stále je, ale usilovně na tom pracuji) mnohem silnější než levá, takže logicky tento prvek na pravé ruce vypadal lépe. Jenže jak jsem jej stále trénovala na pravou ruku, nakonec to rameno nevydrželo a já skončila zraněná.

Můj vztah k lidskému tělu a respekt k němu se dělí na život před zraněním a po zranění. Před zraněním jsem tělu nedávala téměř žádný odpočinek, hnala jsem se za dokonalostí, abych uměla co nejvíc, bavilo mě to, chtěla jsem na soutěž. Jenže tělo má své limity a i když mi skrze bohatou škálu signálů dávalo najevo, že mám zvolnit, neposlechla jsem. Život po zranění je jiný. Chovám se k tělu s naprostým respektem, poslouchám jej a dělám všechno proto, aby mohlo dobře fungovat.

Takže ano, paradoxně respekt k vlastnímu tělu vám pole dance dá. A nemusíte se zranit jako já. Stačí vám, že po jedné hodině týdně budete zbití a plní ohavných modřin, které vám ale připomenou, jakou sílu máte a kolik toho zvládnete. Nebo ještě lépe, co zvládne vaše tělo. Takže po vši té bolesti, natažených a namožených svalech, spálenin od tyče anebo bolavém rozkroku, protože jste se zrovna učili nový prvek, budete hledat možnosti, jak tělu ulevit. Jak jej regenerovat. Přijdete na terapii chladem, na masáže, strečink, jógu, možná budete chtít víc spát. Nebo si jít zaplavat. Tělo vás samo navede k tomu, co potřebuje, ale pouze v případě, že mu nasloucháte. A tím, že mu budete naslouchat, mu dáte ten největší respekt vůbec.

Kromě respektu k tělu jsem se naučila si tanec užívat. Je to prostě legrace. Díky tanci máte dobrou náladu, v kombinaci s tyčí navíc budujete silné tělo. A pokud máte rádi hudbu a pohyb stejně jako já, pak budete často myšlenkami u tanečních kroků či rovnou celé choreografie prvků na tyči, protože se to stane vaší vášní. Což mimochodem pomáhá posilovat mozkovou funkci.

Na závěr této části musím připomenout i to, co možná naprostá většina z vás očekává. Ano, pole dance umí krásně formovat postavu.

Ruce nahoru, brada dolů. Zkusíte box?

Když jsem přemýšlela o této části, kde se budu věnovat boxerskému umění, přes nadšení jsem ani nedokázala uklidnit svou mysl. Box je nádherný sport a navíc se mi na něm líbí fakt, že jeho krásu poznají lidé až tehdy, když se boxu začnou doopravdy věnovat. Do té doby v něm totiž vidí jen dva lidi v ringu, kteří se mlátí tak dlouho, dokud jeden nevyhraje. Rozdávají rány a tím to hasne. Přitom nemohou být dále od pravdy. Je okouzující, že se stejným protivníkem jste na tréninku kolegové, kteří se navzájem učí, a v ringu soupeři, kteří se ukážou v tom nejlepším světle, v těch nejlepších chvílích radosti, vášně a na nejvyšším vrcholu svých dosavadních dovedností. Ale ono se dá jít ještě dál, ještě víc se zlepšit, a tak se přesunou opět na trénink. Box je prostě nádherný sport. A já vám chci ukázat, proč.

Nebudu začínat tím, co lidi v mém okolí napadne jako první, a sice, jestli jsem měla někdy zlomený nos nebo jsem padla po úderu k zemi. (Mimochodem, ne.) Co postava? Co vzhled? Co váha? Jedním slovem: dokonalé. Měla jsem možnost vyzkoušet všemožné druhy pohybu. Skákala jsem, lezla jako zvíře, předváděla krkolomné pozice na tyči, div nevyplivla plíce při běhu do schodů, HIIT trénincích, překonávala jsem své limity v józe, posilovala jsem... Ale box je tak specifický sport, který mi z estetického hlediska změnil postavu úplně jiným způsobem než jakékoliv jiné cvičení. Před boxem jsem cvičila jako každý jiný člověk, který se na sebe po cvičení koukne do zrcadla. Takže jsem si všimla, jak vypadá moje břicho, záda, ruce, nohy, zadek. A musím říct, že jsem nikdy neměla tak dokonalé břicho jako při tréninku boxu, nikdy jsem si ani silovým posilováním s činkami nevypracovala tak pěkné nohy.

Vyrýsovaly se mi svaly, o kterých jsem před boxem neměla ani ponětí, že vůbec takhle vyrýsovat jdou! Boxem se krásně tvarují šikmé břišní svaly, jelikož při neustálém vytáčení při provádění správné techniky úderu jednoduše šikmé břišní svaly intenzivně pracují. Takže z hlediska vzhledu je box úžasný. A není to jen proto, že mlátíte do pytle, do soupeře nebo do vzduchu. Je to také proto, že k boxu je nutné přidružit i jiné sporty pro zlepšení vytrvalosti, kondice, rychlosti, mrštnosti. V kombinaci s pohybem prováděným pouze v bojových sportech takhle směs vytváří krásné, silné tělo. Opravdu jsem byla a stále jsem ohromená. S boxem si vybudujete výbornou stabilitu, sílu ve spodní straně těla, ve středu těla, v rukách! Box bych proto vřele doporučila každému.

Kromě vlivu na tělo má box obrovský vliv i na psychiku člověka. Box je totiž sport, kde jednoduše budete biti, pokud budete boxovat kontaktně s jiným člověkem. Budete dostávat rány. Občas to třeba i zabolí. Jednou vám to půjde tak špatně, že budete mít chuť s tím praštit. A na dalším tréninku předvedete takový boxerský výkon, že div nebudete chtít na nějaký boxerský zápas se vším všudy. Po psychické stránce se hodně naučíte. Soustředění. taktice. Zbavíte se stresu. Naučíte se pracovat s porážkou. Já jsem byla člověk, který nerad prohrával. Nerad dostával rány. Těžce nesl fakt, že je v něčem horší než jeho soupeř. Ale protože mě box od začátku moc bavil, nechávala jsem si to pro sebe a snažila se to ze všech sil nedat najevo. Sama sobě jsem byla jakousi brzdou, která mi připomínala, že v boxu je důležitá pokora. Než vejdete do tělocvičny, musíte svoje ego pomyslně nechat před jejími dveřmi. Do tělocvičny, kde se trénuje box, ego nepatří. Pro mnoho lidí je to těžké. Ale protože je soupeř lepší než vy, tak s tím nepraštíte. Je potřeba mít pokoru, zdravé sebekritické myšlení, zdravé sebevědomí a vysokou míru koncentrace. A i to se dá samozřejmě naučit. Minimálně na boxu na to přijdete se svým kolegou.

Na tréninku boxu totiž nemáte soupeře. Na tréninku boxu máte kolegu. A tím se dostávám k dalšímu bodu. Box mi ukázal, co všechno mě můžou mí boxerští kolegové naučit. Jak?

Každý z nás, kdo trénujeme box, máme jakési období, kdy se něco nového učíme, pilujeme techniku, trénujeme nové kombinace, specifický pohyb na nohách, pohyb těla obecně. A samozřejmě s tréninkem přichází zlepšování. Když se dostanete do sparingu (nácvik boje) s jiným člověkem, máte možnost nejen ukázat, v čem jste dobří, ale jaké jsou vaše slabiny. Protože váš kolega může být nějakou dobu lepší než vy. Více trénuje, líp trénuje, je rychlejší, hbitější, silnější. A pokud se mu chcete vyrovnat nebo nad ním mít dokonce navrch, musíte se zlepšit také. V tu chvíli vás váš parťák učí. Musíte totiž přijít na to, jak na něj. Jak mu uhnout, jak se nenechat zasypat jeho ranami, jak se k němu dostat protože on vám pořád někam utíká, jelikož se zlepšil v pohybu na nohách. Když testujete své dovednosti ve sparingu, dostává se vám skvělé školy. Ano, trenér má samozřejmě vždycky pravdu, ten vás koriguje, učí, je pro vás tím nejdůležitějším člověkem na tréninku. Ale hned za ním je váš sparingpartner. Já osobně jsem ráda za každý sparing, do kterého se dostanu. Můj trenér mě učí spoustu neuvěřitelných věcí, kombinací úderů, dává mi obrovské množství znalostí, techniku pohybu, sílu, koordinaci celého těla. Ale ve finále jste to vy, kdo boxuje. A musíte nejen zasáhnout, ale hlavně se nenechat zasáhnout. V ten moment přichází na řadu váš druhý „učitel“, kterým je váš sparingpartner. Vždy mi přišlo úžasné na sobě pozorovat fázi stagnace, protože můj sparingpartner se v něčem zlepšil, a následnou fázi zlepšení, kdy jsem nad ním měla navrch já, když jsem přišla na to, jak na něj, opět provedla korekci pohybu, úderů a posunula se o krok dál. A s tím souvisí samozřejmě fakt, že i vy učíte vašeho sparingpartnera. Je to jednoduše neustálý koloběh, kdy jeden z vás učí toho druhého a naopak. Já v tom vidím obrovské kouzlo. A zábavu. I přes nutnost tvrdě dřít, trénovat, posouvat se, poslouchat trenéra a občas schytat parádní ránu, je box jednoduše zábava. Odreagujete se, pobavíte se, vybijete se údery, vyplivnete plíce po náročném tréninku a bude vám prostě fajn.

Další skvělou věcí v boxu je parta lidí. Na boxu se většinou sejdou pohodoví lidé se smyslem pro humor, které baví cvičení, baví je makat, baví je ten sport, rádi si pokecají, kamarádsky, na pohodu. Byla jsem v kolektivech amatérských sportovců. Na pole dance. Ve fitku. Na běžeckých trénincích. Ale nikde jsem se necítila v kolektivu tak dobře jako právě na boxerském tréninku. Nevím, čím to je. Možná je to tím, že jsem se na boxu setkala především s pánským kolektivem (já vždy považovala chlapy za větší pohodáře) ale stručně řečeno, na tréninku boxu jsou supr lidi, kteří vám ten trénink zpestří.

Reflexy. Po více než dvou letech, co trénuju box, jsem si všimla zlepšení reflexů, rychlosti v pohybu, a to i v běžných činnostech v domácnosti. Když se někdy něco přihodí, někteří (a hlavně ženy) z nás mají tendenci ztuhnout leknutím. Ale jakmile trénujete box, zjistíte, že jednáte. Neztuhli jste. Šli jste "tomu naproti", aby se něco nestalo. Stejně jako v boxu. Jděte téměř vstříc soupeřově ráně, a jste na dobré cestě.

Box je výborný odbourávač stresu. Já jsem sice člověk, který vidí jakýsi druh terapie v pohybu obecně, ale myslím si, že pokud jste vynervovaní, vystresovaní, potřebujete se odreagovat, není nic lepšího než si zaboxovat. A nemusíte nutně boxovat s nějakým parťákem, bohatě vám stačí pytel. Na boxu ze sebe vydáte tolik, že nebudete mít čas ani sílu hrabat se v nějakých problémech nebo starostech a z tréninku budete odcházet svěží. Ne jen v těle. Ale i v hlavě.

A když už jsme u hlavy, ještě se chci zmínit o jednom přínosu.

Improvizace a předvídavost.

Pokud stojíte proti soupeři, bude se vám v hlavě dít několik věcí. Tou první je že se vám, coby nezkušenému boxerovi, vypaří všechny kombinace úderů, které jste se naučili. Jakmile se "otrkáte", začnete kombinace používat. A později zjistíte, že hledáte soupeřovu slabinu proto, abyste ji využili a zasáhli jej. A nakonec, a tady přichází to největší kouzlo, budete vytvářet kombinace úderů proto, abyste soupeře možná i zmátli. Budete se hýbat tak, aby váš soupeř dělal to, co chcete vy, aby dělal. Pokud už boxujete delší dobu, zjistíte, že začínáte přemýšlet o tom, co soupeř udělá a jak pravděpodobně zareaguje na vaši kombinaci úderů. Je to jako šachy. Jak říká můj trenér. Musíte být ostražití, hbití, vkládat do zápasu svou invenci v podobě úderů, kombinací a pohybu tělem, ale taktéž budete přemýšlet o reakcích soupeře. Musíte být vždy o krok nebo dva před ním. Nejednou jsem si to vyzkoušela a opravdu úžasným způsobem to zaměstná hlavu. Takže když jsem se zmiňovala o stresu, tahle technika jej skvěle vypne. Je pro mě stále fascinující vidět, jak se soupeř chová, jak zřejmě přemýšlí. Pokud s ním již boxujete delší dobu, pak znáte jeho techniku, silné a slabé stránky, vady v pohybových vzorcích, které můžete využít ve svůj prospěch. Možná mu „padá“ levá ruka, když po úderu vrací ruku zpět na tvář, možná mrká při specifickém úderu z vaší strany, možná mu "padá" pravá ruka, když provádí levý hák. Nebo těsně před předním direktem (rovný úder levou rukou) maličko spustí ruku pod bradu. Všechny tyhle věci, které máte před sebou, si můžete v hlavě přehrávat znovu a znovu jako zpomalený film a soupeře pozorovat a zkoumat aby příště vaše rána dopadla na to správné místo ve správný čas. Každý z nás, kdo boxuje, má své specifické pohyby, odchylky od normálu, slabiny. Tohle všechno vytváří osobnost a styl boxera, který je nezaměnitelný a svým způsobem okouzlující. Box se tedy dá opravdu nazvat šachy tělem. Nebo šerm beze zbraní.

Co bych ještě chtěla zmínit a co možná přijde někomu zvláštní, je slovo odvaha. Zkuste si to představit. Máte se postavit proti jinému člověku s vědomím, že dostanete ránu. A ještě dobrovolně. Tak to chce odvahu. Co odvahu, tohle chce prostě pořádný koule. S boxem získáte sebevědomí, sílu a houževnatost.

A schopnost koncentrace.

Tohle považuji za další velký přínos do života, pokud se boxu věnujete. Máte-li před sebou soupeře, pytel, lapy, cokoliv, od čeho můžete očekávat nějakou zpětnou vazbu, musíte se koncentrovat. Vypnout rušivé vlivy. I otravné myšlenky. Musíte se velmi soustředit na každý okamžik. Vteřina umí být v boxu velmi zásadní. Ve vteřině totiž můžete dostat ránu na oko, aniž byste viděli, odkud soupeřova ruka vystřelila. Proto box považuji i za způsob meditace. I přes jistý paradox, který většina lidí vnímá, že v bojovém sportu přeci člověk nemůže být v zenovém klidu, když rozdává rány a přijímá je. Lidé v tom sportu vidí adrenalin, bojovnost, energii, rychlost, sílu. Násilí. Ale skutečné úspěchy vám box přinese tehdy, když budete mít klidnou, soustředěnou mysl, rychlé ruce a rychlé reakce. Takže ano. Bojový sport je a musí být svým způsobem meditací.

Můžu vyjmenovat spoustu dalších přínosů boxu. Ale vesměs jde už jen o jakési drobnosti, které vytanou na mysl každému člověku jiné. Každý si v boxu najde tu svou milou maličkost, kvůli které jej chce dělat. Jednomu vyhovuje téměř taneční charakter, který box bezesporu má. Když se podíváte na boxery v ringu, tančí. Ano, oni tančí. Sledujte chvíli jen boxerovy nohy. Dalšímu vyhovuje tvrdší ráz, který box má. Je to jiný sport než všechny ostatní. V jiných sportech (mimo bojové) vás nikdo záměrně nechce praštit (když se zrovna nepohádáte coby běžec s pejskařem). Tady ano. A je na vás, jestli to soupeři dovolíte. Opravdu, kladů je tady spousta. A ty nejcennější a nejlepší objevíte tehdy, když si ten sport zkusíte sami. Obecné přínosy jsem tady zmínila. Ty jedinečné, ty, které jsou jen pro vás, na vás čekají. Najdete je ve svých a soupeřových rukách.

Odbočím ještě od přínosů a zkusím se postavit předsudkům, které ve společnosti o boxu panují. Box je bojový sport. Tak to prostě je. Když se postavíte do ringu, budete rány inkasovat i rozdávat. Bojovnost máme každý z nás zakořeněnou ve své DNA ať chceme nebo ne. Box ale není totéž co MMA (Mixed Martial Arts - smíšená bojová umění), kde se v osmihranné kleci bijou zápasníci do krve. To je něco jiného. Jak říká pan Rostá Osička, dnešní doba je velmi agresivní a v lidech ta agrese a napětí jsou, a právě krvavé sporty dokážou lidi odreagovat a tu agresi ze sebe tímto způsobem dostanou. Box je ale něco jiného. Jak řekl James Figg (mistr šermu), zakladatel boxu a jeho propagátor, box je šermem beze zbraní. Jde o ušlechtilý způsob sebeobranu a tak by se k němu také mělo přistupovat. Díky boxu objevíte své kvality.

Posledních pár slov chci věnovat svému trenérovi. Nikdy bych tu krásu v boxu neobjevila, nebýt tebe Martine. Díky tvému tvrdému, nekompromisnímu přístupu jsem schopná se posouvat dál.

59

* * *

Poznámka a pozvánka:

Já trénuju box v tělocvičně v pražských Čimicích. Na starosti mě má můj trenér Martin (už jste se o něm dočetli v předchozích kapitolách).

Ať už jste začátečník nebo pokročilý, vždy u Martina najdete vše, co ke kvalitnímu tréninku potřebujete: techniku, zábavu, cvičení a cenné rady. Tak se mrkněte na web e-pohyb.cz, kde najdete odkaz na tělocvičnu i kontakt na Martina.

A jak se v komunitě boxerských nadšenců říká:

"Boxu zdar!"

Silná mysl, silné tělo. Jaké je to v józe?

Poprvé jsem se s jógovým cvičením setkala prostřednictvím známé instruktorky jógy Kino McGregor. Tahle žena studovala Ashtanga jógu v Indii, stále se tam vrací a jógu cvičí už víc jak dvacet let. A protože jsem potřebovala zklidnit mysl a dosáhnout flexibilního a silného těla, rozhodla jsem se pro tento styl jógy taky. A zkušenost to byla neuvěřitelná.

Ashtangu jsem cvičila zhruba rok. Díky již zmiňované učitelce jógy, která umožňovala cvičení za pomoci platformy YouTube, jsem měla možnost věnovat se józe naplno a přenášet poznatky a zkušenosti z jógové podložky do běžného života. Tady musím říct, že v každém sportu najdete něco, co můžete přenést do běžného života. Motivaci, sílu, rozvoj sebe sama. Ale v józe jsem se této záležitosti věnovala vědomě a snažila se vzít si z každého cvičení něco do života. Do běžných situací, které nás všechny potkávají. (Dnes k tomu využívám box.) Mnohokrát jsem se díky józe dostala do neuvěřitelného stavu relaxace. I přes poměrně náročný, dynamický styl cvičení. Nemáte kolem sebe nikoho, s kým byste se mohli měřit. Srovnávat. Závidět pokrok. Na podložce jste jen sami za sebe, každý člověk, každý z vás, bude mít zkušenost s jógou naprosto odlišnou.

Musím říct, že díky této józe jsem se dostala s úrovní flexibility mnohem dál, než kdybych se věnovala obyčejnému strečinku. Ashtanga je pro mě naprosto fascinující a jedinečná proto, že dokáže v jeden okamžik propojit budování síly a flexibility. Nemáte tyhle dvě věci oddělené. Obyčejně se totiž nejdříve rozehřejete, rozproudíte krev, rozhýbete svaly, zacvičíte si a poté se věnujete strečinku. Silovou stránku a stránku flexibility máte téměř oddělenou. V Ashtanga józe ne. (Pilates také umí skloubit budování síly a flexibility zároveň.) V józe k budování flexibility využíváte svých svalů, ne pasivního protahování. A protože protáhnout se za pomoci svalů je mnohem náročnější, budujete i sílu. Co teprve ty úžasné pozice, do kterých se dostanete! Do některých hned, do jiných až časem. Ale Ashtanga jóga přináší krásné, flexibilní, silné tělo.

O přínosu mysli jsem se už zmiňovala. Některé pozice v sestavách jsou velmi náročné a vyžadují trpělivost a naprosté soustředění. Tady spěchat nemůžete. Budete donuceni zpomalit, zklidnit mysl, vypnout okolní vlivy, soustředit se jen na své tělo a na svůj dech. Dostanete se do nejužšího spojení mysli a těla. Jeden den budete provádět sestavu lehce, budete si připadat silní. Druhý den si rukama nedosáhnete ani na kotníky. Co uděláte? Budete muset být trpěliví. Lidské tělo nepopoženete, nic neurychlíte. Jóga vás celkově zpomalí. Ne jen ve cvičení.

Jóga, ne jen Ashtanga, to je filozofie a životní styl. Když se podíváte na Kino McGregor, uvidíte ten životní styl na vlastní oči. Kdo pronikne do tajů jógové filozofie hlouběji, uvidí něco víc než cvičení a krásné pozice. Uvidí přesvědčení, pravidla, kterými se řídí i ti nejstarší jogíni. Uvidí něco překrásného, co si bude chtít vyzkoušet a takový život žít.

Jóga obecně je úžasný sport a každý by si jej měl vyzkoušet. Jógových stylů je spousta, od relaxačních, pomalých stylů až po dynamické, intenzivní sestavy, které se dají považovat za plnohodnotné cvičení jako v posilovně. Tak si najděte ten svůj a nechte se jím pohltit.

Hlavně ať to moc neštípne. Švihadlo nejen pro děti.

Jak jsem již psala o pár kapitol dříve, švihadlo pro mě bylo a stále je neocenitelným pomocníkem pro rehabilitaci a zlepšování pružnosti kotníků. Kromě toho jej používám jako doplňkový kardio trénink k běhu pro zlepšení fyzické výkonnosti v boxu. Nějak musíte udýchat těch několik kol, musíte mít dobrou fyzickou. A ačkoliv je za základ budování fyzické kondice k boxu považován běh, občas si to cvičení zpestřím právě švihadlem.

Mnoho lidí si neuvědomuje, že 10-20 minut se švihadlem dovede spálit 500 kcal. Je výborné pro snižování hmotnosti. Vyzkoušela jsem si to. Dva měsíce v létě roku 2020 jsem skákala každý den 30 minut přes švihadlo a výsledky byly znatelné. A nejen na pohled. Zlepšila se mi i kondice a lépe jsem zvládla udýchat zátěž v jiných sportech.

Když jsem se zmiňovala o švihadle coby prostředku k posilování kotníků, nenechte se mýlit, ono takové skákání opravdu eliminuje riziko úrazu v oblasti chodidel. Se švihadlem posilujete všechny svaly a šlachy okolo kotníku. Budete mít pružnější a lehčí krok, což se odrazí třeba i v běhu!

Kromě toho vám švihadlo pomůže s koordinací. Jen si to představte, skákat na místě nahoru a dolů a ještě u toho provádět pohyb zápěstím tak, abyste švihadlo skutečně přeskočili? No není to už tak dost? Švihadlo se možná zdá jednoduché, ale zkuste to sami. Já, když začínala, byla jsem ráda, že vůbec zvládnu pětkrát za sebou švihadlo přeskočit. Dnes si klidně zaskáču i 10-15 minut vkuse a nemám s tím nejmenší problém.

A zda tím člověk získá i nějakou svalovou hmotu? No samozřejmě! Jde o variabilní cvičební pomůcku k posilování, když totiž vyměníte obyčejné švihadlo za nějaké pořádné, těžké fitness švihadlo, dostáváte se ve skákání na úplně jiný level! Teď se věnujete kardio cvičení a posilování zároveň! Navíc se dá švihadlo zakomponovat do vašeho běžného tréninku.

A jako poslední bych chtěla zmínit toto:

Je to zábava.

Švihadlo prostě byla a je to zábava, najděte si pár videí, uvidíte, kolik technik a způsobů skákání přes švihadlo existuje, to je prostě neuvěřitelné! Těch profi „skokanů“, kteří provádí neskutečné kousky a těch možností, co se švihadlem dělat! Jednoduše a stručně, pokud vás nebaví klasické cvičení, ale chcete si zlepšit fyzickou, zhubnout, posílit tělo a ještě se u toho pobavit, pořídte si nějaké pěkné, barevné švihadlo a hop na to!

Tak co na to říkáte? Zaujal vás nějaký ze zmiňovaných sportů? Nepřepadla vás zvědavost? Nadšení? Nebo jste zděšení? Skvělé, tak jděte do toho! A nezapomeňte: nejdůležitějším prvkem pohybu je radost. Zábava. Odreagování. Musí vás to bavit. Pak totiž objevíte krásy daného sportu vy sami. A bude jich mnoho. A pokud nevíte, kde začít nebo v tom nevidíte to, co já, tak se mi klidně ozvěte na stránkách www.e-pohyb.cz a já vám ukážu krásu a dřinu daného sportu! :)



JAK SPORTOVAT A NEZRANIT SE

Až dosud jste měli možnost se dozvědět o mých zraněních. O mých chybách, které ke zraněním vedly. A všechny byly způsobeny mou vinou.

Po těch více než deseti letech co se sportu věnuju si troufnu tvrdit, že cvičení je dnes forma civilizační nemoci. Ano, pohyb a cvičení jsou prospěšné pro zdraví, psychiku a život vůbec, ale je potřeba taky všechno dělat SPRÁVNĚ. Což dnes mnoho lidí neumí. Dnes všichni chodí běhat, cvičí v posilovnách, skáčou na trampolínách, lezou po tyči nebo jezdí na kole, ale ta nejdůležitější práce přichází PO tréninku. Po cvičení. A tím je regenerace.

Regenerace je slovo, pod kterým si dnes lidé představí saunu, masáže, užívání hořčiku nebo potréinkových koktejlů, ale taková regenerace není jen jakési pasivní přijímání péče o tělo. Zahrnuje i tu aktivní část. Strečink, lehký běh, jóga, plavání, zlepšování mobility kloubů... Tohle všechno je prevence nejrůznějších zranění.

Víte co jsem viděla, když jsem dorazila do čekárny na ortopedii?

Mladé lidi.

Především.

A vesměs si většina z nich způsobila zranění nebo přišla s nějakým chronickým problémem při sportu. Není to naší nešikovností nebo daným sportem. Ale je to vždy o regeneraci a o aktivním provádění prevence zranění. Což dnes ne každý umí anebo ještě lépe, ne každý k tomu přistupuje zodpovědně, většina tomu i přikládá malý význam.

Protože dokud všechno funguje, jak má, nic nebolí nebo netáhne, tak „jsem v podstatě nezničitelný.“ A netvrdíte mi, že takhle aspoň někdy nepřemýšlíte.

Chci vám tady ukázat, aspoň stručně, jak vlastně žít aktivně a nezranit se při tom. Tahle zodpovědnost totiž leží právě na vašich bedrech.

A pokud už je pozdě a vy se válíte zranění, napište mi na andrea@e-pohyb.cz.

Jak předcházím zranění?

Poslouchám své tělo. Spousta z nás si dokáže všechno neuvěřitelně komplikovat. Stravu, pohyb, odpočinek, spánek, volný čas... Přitom je to všechno tak jednoduché.

Prvním a zásadním krokem k tomu, abyste se nezranili je, naučit se poslouchat vlastní tělo. Že to neumíte? To víte že umíte. Jen se na něj při pohybu nesoustředíte. Soustředíte se na výsledky nebo na to, co budete dělat po cvičení. Přitom právě vnímání vlastního těla při tom co dělá, je klíčem k pohybu správnému, a hlavně, bez zranění.

Možná si teď většina z vás říká, že své tělo přece poslouchá, nic je při cvičení nebolí, a stejně trpí nějakými potížemi. Kolena, kyčle, záda, kotníky, krk. Když tedy posloucháte, proč vás všechno tak bolí?

Při pohybu je důležité zaměřit se na to, abychom v první řadě daný pohyb prováděli správně. K čemuž jsou potřeba dvě věci: Trenér, a trochu úsilí lidské tělo studovat. Ne proto abyste udělali zkoušku z medicíny, ale proto, abyste vůbec znali jeho fungování a komplexnost, se kterou vaše tělo při pohybu funguje. Pokud jste začátečníci, trenér vám pomůže se správným provedením cviku, pokud je znalý a opravdu zodpovědný, pak vám vysvětlí, jaké svaly při kterém cviku pracují a jakými drobnými nuancemi můžete zkazit provedení cviku. Trenér, pokud je kvalitní, je pro začátečníka velmi vítaným a důležitým pomocníkem.

I internet a knihy nabízí spoustu informací, díky kterým se o své tělo budete starat o trochu lépe než před tím. Znalosti jsou důležité. Jestli vkládáte důvěru v trenéra, běžte za ním. Jestli ve fyzioterapeuta, navštivte ho. Máte-li zdroje literatury či internetové poklady, ponořte se do nich. Aspoň na chvíli. Naučte se pohyby provádět správně. Sedět správně. Stát správně. Na tomto základu pak můžete bez obav stavět. Protože silné základy znamenají silný celek, který se nesesype hned při prvním silnějším otřesu. Naučte se, jak správně provádět dřepy. Jak se mají chovat vaše hýždě. Pánev. Břicho. Záda. Lidé si myslí, jak je dřep jednoduchý cvik, přitom jde o komplexní pohyb, kterého se účastní velké množství svalových skupin a jakmile je byť jen jedna vychýlená z rovnováhy, celek se vychýlí také. Stačí abyste měli v nesprávné pozici hýždě společně s břichem a cvik je rázem provedený špatně. Takže se učte. O vlastním těle a jeho fungování. Jak se chová při určitých cvicích.

Když víte, jak se lidské tělo chová, naučte se také, jak mu rozumět. Tedy opravdu naslouchat. Každé lidské tělo má své signály, kterými nám dává najevo, že něco není v pořádku. Stačí nějaká tahavá, malinká bolest šlachy. Napětí ve svalu. Píchnutí v zádech. Omezená mobilita. Tyhle drobnosti hrají velkou roli, my je však máme tendenci přehlížet. Kolikrát jste si řekli větu: „Neznám bolest, překonám své hranice?“

Věnujte svému tělu maximální pozornost pokud sportujete a obklopte se odborníky. Mějte svého odborníka na regeneraci (masér, fyzioterapeut, rehabilitační trenér) i na sport (trenér). Ale hledejte kvalitní zdroje odborníků a informací. A dávejte si pozor na online trenéry a online tréninky. Pokud nevíte, jak lidské tělo funguje při cvičení a nevěnujete dost času tomu to vůbec poznat, velmi si uškodíte. Korekce pohybu také znamená osobní kontakt. To v online světě neuděláte.

K tomu, abyste si trochu „promluvili“ se svým tělem, vám stačí následující sekvence pohybů (vezměte si k ruce Foto průvodce aktivitami), pozorujte i následující body:

1. Stůjte nohama na zemi a jednu nohu zvedněte. Zkuste zvednutou nohu chytit za koleno a rukama přitáhnout k hrudníku. Pak nohy vyměňte.

- stojíte pevně, nebo nedokážete udržet balanc?
- bolí vás pata / kotník nohy, na které stojíte?
- co vaše záda?
- co cítíte v kyčli zvednuté nohy?
- stojíte rovně nebo se musíte hrbit, abyste pohyb dokázali provést?
- je vaše pánev pevně ve středu těla, směřující dopředu, nebo se vám při provedení pohybu boky „vychýlily“ do strany?

2. Ze stoje (teď již na obou nohách) se předkloňte s ROVNÝMI zády směrem k zemi. Dlaně směřují k zemi, za každou cenu se však země nedotýkají. Použijte zrcadlo, abyste se při provádění pohybu viděli.

- co vaše záda, bolí?
- bolí vás šlachy na zadní straně stehen?
- co vaše krční svaly?
- jak daleko jste schopní se předklonit než jste nuceni záda vyhrbit?
- máte vyhrbenou hrudní páteř?
- jak se vám v této pozici dýchá?

3. Poté, co se narovnáte z přechozí pozice, udělejte pět dřepů.

- co vaše kolena, bolí?
- nebolí vás záda?
- co vaše břicho, je vtažené nebo vyboulené ven s prohnutou bederní částí zad?
- nebolí vás kyčle?
- propadají se vám při dřepu kolena dovnitř?
- co ramena, zvedají se křečovitě k uším nebo jsou uvolněná, s lopatkami u sebe?
- jste při provedení dřepu hodně předklonění dopředu?
- co vaše kolena, jsou při dřepu spíše vepředu před koleny, nebo se vám daří držet úhel 90 stupňů?

4. Položte se na podlahu. A teď se dostaňte do pozice prkna. Opíráte se o lokty.

- jste vůbec schopni se do pozice dostat?
- vydržíte v pozici aspoň 10 vteřin?
- co vaše ramena, jste do nich „propadlí“, nebo se z nich „vytahujete“ a máte je krásně daleko od uší?
- co vaše bedra, jsou prohnutá? (to je špatně)
- třesou se vám ruce nebo stehna?
- bolí vás tricepsy?
- bolí vás za krkem?
- máte vystrčený zadek nahoru? (to je špatně)

5. A teď naposledy, udělejte tři kliky.

- jste schopní je udělat?

- co záda, prohýbáte se?

- zvládnete se dostat při provedení pohybu hrudníkem téměř na zem a poté se zase plynule vrátit zpátky nahoru bez prohnutí v zádech?

- co ruce, máte lokty směrem ven od těla nebo směřují spíše blíže k tělu?

- bolí vás zápěstí?

Tahle pětice vám toho o vašem těle napoví hodně. Díky nim se dozvíte, co děláte špatně, kde máte rezervy, co je potřeba zlepšit, kde jste naopak silní a pružní. Kde jste slabí. Kde nemáte dostatečnou mobilitu. Každý pohyb, který uděláte, vám o stavu vašeho těla řekne nesmírně hodně.

Níže si přečtete pár odpovědí k otázkám v sekvencích, číslování je zachováno:

1. Potřebujete budovat stabilitu. Máte zřejmě i ztuhlé kyčle, je potřeba zlepšit jejich mobilitu. Máte slabé hýždě a břicho.

2. Je potřeba pracovat na mobilitě (rozsahu pohybu) kyčlí. Že se nedostanete rukama na zem neznamena jen mizerné hamstringy (svaly zadní strany stehna), ale také omezenou mobilitu kyčlí a svalů kolem nich. Ten pohyb totiž vychází především z kyčlí.

3. Máte slabé hýždě, slabé stehenní svaly, pohyb tudíž kompenzujete zády a ty vás pak bolí. Kolena propadající dovnitř značí slabé hýždě anebo slabý sval stehna. Nedokážete udělat dřep bez toho, aniž byste se postavili na špičky? Je potřeba pracovat na flexibilitě a mobilitě kotníků a Achillovy šlachy. Nebudu zde zmiňovat, jestli vám kolena přesahují kotníky nebo ne, toto je pro každého individuální hledisko. Nicméně za tím hledejme souvislost zase s hýžděmi, kotníky, zády.

4. Co se vám třese, to je třeba posílit. Propadlá ramena? Není dostatečná síla v zádových svalech v oblasti hrudní páteře. Možná slabé břicho a hýždě kvůli propadání se v bedrech. Bolí vás záda? Je načase trénovat hýždě, břicho a záda samotná.

5. Nejde to? Na vině jsou slabé tricepsy, slabé prsní svaly. Slabé břicho. Slabá záda.

Ve všem můžeme hledat kvality i chyby. A většinou je najdeme.

Já to u sebe vidím neustále. Stačí abych „vypadla“ ze zajetého rytmu tréninku, jeden den špatně seděla v kancelářské židli, nebo jen dva večery po sobě neustále chovala půl hodiny malé dítě. Na všechno mi tělo dá odpověď a také mi dá jasně najevo co potřebuje, a čím bych měla tyto odchylky napravit. Je to jen o znalostech. Lidského těla všeobecně i toho vašeho.

Co když jsem zraněný?

Neexistuje člověk, který by neměl nějaký problém týkající se pohybového aparátu. Sport je dnes téměř civilizační nemocí, jak s oblibou tvrdím, lidé milují běh, fitness, crossfit, jógu a další sporty, které se staly trendem, ale neuvědomují si, že cvičení a pohyb nejsou jen o jednom daném sportu. Jakmile se stanete sportovcem, byť rekreačním, vstupujete do širokého světa možností rozvoje síly, ale i rizik, se kterými se jednou určitě potkáte. A nemusíte se ani příliš přetěžovat. Ve hře je spousta faktorů, od obuvi přes došlap, silné či slabé hýždě až po tak jednoduchou záležitost jako je nerovnováha svalů těla (v další kapitole blíže o dysbalancích).

Člověk si to ani neuvědomuje a sportem se dostává do problémů. Ovšem život bez sportu je mnohdy horší než s ním, takže je důležité vědět, jak se vypořádat s častými obtížemi, které sportovce postihují. Internet je dnes bohatým zdrojem informací, ze kterých se dozvíte, jaké jsou nejčastější potíže u běžců, u posilování, pole dance, jízdy na kole apod. Stejně tak tam najdete i řešení. Samozřejmě je nutné zdůraznit, že je vždy dobrá konzultace s odborníkem. Já nemám s léčbou mých zranění odborníky moc dobré zkušenosti, koneckonců nešlo o postižení tak závažné jako je utržení, zlomenina apod., takže tady jsem si pomohla sama díky znalosti vlastního těla, jak se chová při různém pohybu, jaké cvičení či odpočinek potřebuje apod.

Nicméně bych tady uvedla pár rad, kterými se po bolestivých zkušenostech řídím i já.

68

Nesnažte se bolest „přeběhat, přecvičit, přeskákat“.

Tohle je rada nad zlato. Mnohokrát jsem se setkala s názorem typu: „Ono to přejde, uber na tempu, na síle, na závaží a cvič dál, tělo si zvykne.“ Ano, zvykne. Protože mu nic jiného nezbude. Žádný náš zásah do jeho fungování nezůstane bez odezvy, to není možné. Zvykne si, ale bolest či problém přesměruje někam jinam. Takže až to v jednom místě přejde, vy celí rozradostnění opět přidáte na intenzitě cvičení, za pár týdnů nebo měsíců se vám buď ozve dané místo znovu a s větší intenzitou bolesti, nebo zjistíte, že vás bolí něco jiného. Proč? Protože jste nerespektovali to, co se vám tělo snažilo celou dobu říct:

„Nech mě teď na pokoji, pak to bude lepší.“

Viděla jsem to u sebe. Malé pobolívání v rameni z pole dance jsem nepovažovala za nic zásadního. A nakonec přišlo bolestivé zranění. Občasný tlak v kotníku jsem nepovažovala za nic vážného. Prostě občas se tělo ozve, když mu dávám zabrat, nebudu z toho dělat vědu. A ejhle, jak se mi to vrátilo. Takže když přijde nějaká bolest, tlak, píchání ve svalu, bolest šlachy, kolene, i toho nejmenšího svalu hruškovitého, o jehož existenci jste možná neměli ani ponětí, přestaňte cvičit. Aspoň na moment. Na chvíli se zastavte a přemýšlejte.

Položte si otázky:

- Kdy mě to bolí?
- V jaké fázi pohybu mám bolesti?
- Uleví se mi od bolesti, když pár dnů necvičím?
- Mám bolesti i mimo cvičení?
- Ustoupí bolest vždy přes noc a druhý den k odpoledni se zase vrátí?
- Je to sval / šlacha / kloub?
- Kdy se mi uleví?
- Budí mě bolest ze spaní?
- Pomáhá mi konkrétní procedura / preparát od bolesti?

Přemýšlejte nad bolestí, co ji způsobilo a jestli jste někde neudělali chybu. Zanalyzujte svou techniku cvičení, jestli dostatečně regenerujete, jak vypadá vaše strava, jestli nemáte svalové dysbalance, předchozí zranění, nejste unavení, nezačali jste cvičit v příliš vysokých tréninkových dávkách. Všechny tyto faktory hrají roli v tom, jak bolest budete řešit. Navštivte lékaře, poraďte se, zajímejte se. Když vám lékař nepomůže, tak vám aspoň vysvětlí, jak daná svalová skupina funguje, jak se navzájem svaly ovlivňují, co lze dělat pro úlevu od bolesti. Já jsem nakonec takového lékaře našla a na každé návštěvě u něj se něčemu přiučím. A vždy přijde s řešením, které jiného lékaře nenapadlo. Přemýšlí v širokém kontextu a jsem ráda, že jsem v jeho péči.

Kontakt na něj společně s rozfázovanými týdny po zranění najdete v e-booku Třífázovka na webu www.e-pohyb.cz. E-book je zdarma a pomůže vám.

69

Já vím, že se vám nechce přestat cvičit. Máte našlápnuto na dobrý čas / váhu / sérii. To já měla našlápnuto taky. Na soutěž. Mohla jsem soutěžit v tom, co mě bavilo. A tolik jsem se svou touhou nechala pohlit, že jsem zapomněla zeptat se těla, co si o tom myslí. Nyní, po několika letech už vím, a to díky té nejhorší zkušenosti, že je lepší netrénovat jeden týden než třicet. Takže vám radím ze všech svých sil: Zastavte se. Pokud sportujete pravidelně, po týdnu vám kondice nepadne, svaly nezeslábnou. Ba naopak, budete se divit progresu, který jste udělali a také vám přibude do repertoáru cviků nějaká novinka v podobě kompenzačního cvičení kvůli bolesti. A ještě se něco dozvíte. Vy to červené světýlko v hlavě máte. Jen je potřeba se na něj trochu přeorientovat. A pak si dát stopku. Uvidíte, jak vám to pomůže. Navíc, časem už těch přestávek nebudete potřebovat ani tolik. Protože tělo bude mít vždy dost času se adaptovat. A nebude mít důvod vás zastavovat. Už jsem zmiňovala, že já si "ordinuju" sedmidenní sportovní odpočinek každé dva měsíce. Ale to funguje na mě. Někomu stačí 5 dnů, někdo potřebuje pauzu každé 4 týdny. Najděte si, co vyhovuje vám a vašemu tělu.

Najděte střední cestu.

Pokud jste se rozhodli navštívit lékaře, chci vám poradit, abyste se slepě neřídili jen jeho radami. Ano, je to odborník, ví, co se ve svalech a šlachách kde šustne, jaké u nich vyvstávají potíže, ale nakonec jste to vy, kdo zná svoje vlastní tělo, jeho limity a potřeby. Z vlastní zkušenosti můžu říct, že bych se v problémech s kotníkem hrabala ještě teď, kdybych se problému nevěnovala opravdu ze všech stran a nerozhodovala se sama.

Když jsem totiž byla s bolavým kotníkem u lékaře, nařídil mi nosit ortézu. Což jsem nepovažovala za problém, vždyť to přeci pomůže. Jenže když nosíte ortézu několik měsíců v domnění, že si jakýmkoliv pohybem bez ní ublížíte, škodíte svému tělu více než si myslíte. Po dlouhé době strávené v ortéze jsem zjistila, že noha zlenivěla. Respektive kotník. Měl potřebnou oporu, pomoc při pohybu a já si uvědomila, že kotník stále víc tuhne a dělá stále větší potíže. Takže pak muselo přijít zásadní rozhodnutí ortézu sundat a věnovat se kotníku z hlediska funkčnosti, dát mu ztracenou stabilitu, posílit svaly kolem kotníku a věnovat se noze celkově. Což samozřejmě vyžadovalo menší studium funkčnosti a pohybu chodidla, jak společně pracují svaly nohy od kolene dolů, co dělat při bolesti na vnější straně kotníku, co na vnitřní, co šlachy a dál a dál a dál. Postupně jsem si takhle vytvořila obrázek o tom, co jsem dělala špatně a co a jak můžu napravit. „Naordinovala“ jsem si tak svůj rehabilitační plán a nyní mám kotník bez problému. Ozve se jen tehdy, když zanedbám pravidelnou péči o něj. A já se vždy zastavím a řeknu si: „Jasně, tomu kotníku se dnes pověnuju, potřebuje to.“

Takže i když máte sebelepšího lékaře, kterému důvěřujete, musíte se spolehnout i na vlastní selský rozum. Vy víte, co vaše tělo potřebuje. Ne lékař. Lékař ví, co potřebuje zrovna vaše zranění, co vám dát od bolesti či jakou dát oporu. Podívá se na vás objektivně. Ale vy se musíte rozhodnout, co dál. A pokud máte pocit, že byste si tím rozhodnutím mohli ublížit, opět to zkonzultujte s lékařem. Udělá si o vašem problému širší obrázek a vy se zase dozvíte něco nového, co byste mohli ve vaší léčbě zkusit. Dejte na lékaře a na svůj instinkt. Obojí vám poradí. Nikdy se nespolehejte jen na jedno nebo druhé.

Dbejte na stravu.

Tělo sportovce potřebuje kvalitní a dostatečnou výživu, která mu pomůže dosahovat síly a výsledků, jaké si představuje. Stejně tak obstará kvalitní regeneraci. Nedivte se bolestem či potížím, které máte, pokud vaše strava za moc nestojí. Dostatek skutečných potravin (ty, které někde vyrostly, ne ty průmyslově zpracované), vody, a hlavně dostatek jídla vůbec vám pomůže na vaší sportovní cestě. Což mě přivádí k další důležité záležitosti: čtěte dál.

Dobrá regenerace je základ cvičení.

Každý ví, že tělo se posílí ne při cvičení, ale při následném odpočinku. Právě tady se odehrává zacelování „poškozených“ svalových vláken, upevňování pohybových vzorců a posun vpřed. Díky regeneraci jsme pak silnější, rychlejší, lepší. Určitě každý z vás zažil to příjemné překvapení, když týden nebo deset dnů necvičil a jakmile se opět pustil do cvičení, nestačil se divit, co dokáže! To obstarala právě regenerace. Odpočinek snižuje i riziko zranění. Nepřetěžujete se totiž. A netýká se to jen těla, ale i mysli. Když to vezmu z hlediska sportu, tak nejen u sebe, ale i u okolí vidím, jaký posun cvičenci zaznamenali při tréninku boxu. Nejlépe to jde vidět u takového pokročilejšího začátečníka. V boxu je potřeba se zpočátku naučit základní boxerské kroky, kombinace úderů, pohyb celkově, a právě ten pohyb v boxu je pro nováčka mnohdy nepřirozený a chvíli trvá, než mozek začne akceptovat to, co dělá tělo. Mnoho pohybových vzorců v boxu se zdá nelogických. Ale když si po dvou nebo třech měsících dá takový člověk pauzu na týden či na dva, vrací se poté na trénink silnější, možná i rychlejší, zdatnější a s uceleným pohybem. Protože dal mysli čas na to sladit se s tělem.

Je to jednoduché. Dopřejte si odpočinek. A bez výčitek. K posunu vám paradoxně stačí se na chvíli zastavit.

Dejte si načas a bavte se improvizací!

Já vím, že chcete zase sportovat naplno. Že chcete zase zvedat stejné váhy jako dřív, uběhnout dál než před zraněním nebo prostě konečně přestat sedět na zadku.

Já to vím. Prošla jsem si tím. V březnu roku 2021, kdy píšu tento odstavec, procházím obdobím rekonvalescence z nataženého vazů v koleni. Kvůli malé drobnosti.

Víte, já miluji dobrý strečink, každý večer po náročném dni. Uvolním svaly, protáhnu je, prokrvím a je mi celkově lépe. Ovšem jsem si nevšimla jedné drobné vady, kterou mé protahování mělo.

Propnuté špičky chodidel.

Znáte to z pohledu na gymnastky a různé tanečnice. Krásně propnou nohy, elegantně se hýbou a vypadají nádherně. Já jsem celý život prováděla strečink s chodidlem ve flexi. To znamená, že při každém cviku jsem neměla špičku propnutou, ale chodidlo je rovně. Jinými slovy, při chůzi se ve fázi vykročení chodidlo zvedne od země. V ten moment se chodidlo nachází ve flexi. Tímto způsobem se při protahování chrání kolena proti přetěžování. To jsem věděla, ale já chtěla dát přednost ochraně hamstringu (sval na zadní straně stehna) před jeho natažením tím, že jsem měla špičky propnuté. A tady byl kámen úrazu.

Moje tělo na takový způsob protahování nebylo zvyklé. Já ale netušila, jak velký význam to může mít, takže jsem začínajícím bolestem v pravém koleni nepřisuzovala žádnou váhu, považovala jsem to zase za důsledek neustálého nošení malého dítěte a chybného vytáčení nohy při boxování. Navíc jsem přilévala olej do ohně nošením bot na podpatku. A všechny dámy víme, že v podpatcích chodíme vlastně po špičkách. Takže zase špička chodila propnutá, zase zatěžování kolene. To jsem ale taky nevěděla.

Jenže jednou ráno jsem se probudila a nemohla chodit. Nebylo pro mě možné na nohu došlápnout, nebylo možné nohu pokrčit nebo natáhnout. Nevěděla jsem, jak to mám řešit. Jen pouhý dotek vnitřní strany kolene byl pro mě utrpením. Ani u porodu jsem neuronila slzu, tady ano, jak to bylo bolestivé a prakticky nebylo možné si nijak ulevit. Zkoušela jsem bylinky, zkoušela jsem trochu protahování (čímž jsem to ještě zhoršila), i teplé koupele. Ty mi pomohly jen malinko. Po téměř vymodlené návštěvě ortopeda mi bylo sděleno, že vzhledem k mému skučení při určitých pohybech a místě bolesti se jedná o natažený postranní vaz. Typické místo pro zranění u sportovců. Měla jsem v koleni otok a vodu. K mé úlevě jsem dostala ortézu na koleno a k mému zděšení berle a 4 týdny nemocenské. Bez sportu. Nemyslitelné.

Nebo ne?

Potřebovala jsem mít stanovený jasný plán, jak se bude moje pohybové působení vyvíjet.

Takže jsem si období po zranění rozfázovala. Což najdete v již zmíněném e-booku Třífázovka.

Kromě toho jsem nechtěla jen tak sedět a nic nedělat. Po týdnu odpočinku jsem hledala způsoby, jak cvičit i se zraněním. Samozřejmě zodpovědně. Jednoduše jsem se věnovala cvičení čehokoliv jiného, jen ne zraněné části těla. Když mě limitoval kotník, pracovala jsem na boxerských úderech. Pilovala je. Vylepšovala kombinace. Když mě limitovalo koleno, cvičila jsem především trup a břicho. Vždy najdete způsoby. Tak je hledejte, improvizujte, nevzdávejte se. Pokud tedy nejste příliš unavení a nemáte bolesti, které vás paralyzují. Budete o krok napřed a jakmile se vrátíte do plného tréninku, budete i silnější.

Věřte, že to zranění vám mnohem více dá, než vezme. Poznáte lépe svoje tělo, jak funguje, jak reaguje. Najdete nové způsoby cvičení, protože máte více částí lidského těla než tu, která je zraněná. (Teď se bavíme o natažených vazech a přetížených svalech, ne o zlomeninách a dalších úrazech závažnějšího rázu.) Získáte nové znalosti.

A to nejdůležitější: odpočinete si. Zranění tady nejsou pro nic za nic, většinou tím důvodem bývá buď chyba ve cvičení nebo přetěžování, přetrénování a únava. A až mi to nebudete věřit, ten odpočinek se projeví právě po návratu do „pohybového normálu“. Za prvé jste byli donuceni se zastavit, za druhé jste cvičili lehce a jinak a jiné části těla, což se poté odrazí i na cvičení po rekonvalescenci. Budete lepší!

Zranění jsou srdcervoucí, bolestivá, špatná a nepříjemná záležitost. Ale přináší i spoustu výhod, stačí je jen najít.

Cvičte s rozumem!

Nechod'te prudce za hranice svých možností. Tempo / vzdálenost / zátěž zvyšujte postupně. Já vím, že role ega ve cvičení se nikdy úplně nezbavíme, ale děláte to pro své zdraví, ne pro soutěžení s ostatními. Každý máme svou vlastní cestu a nemá smysl ji násilím urychlovat. Takové urychlení nás může na pěkně dlouhou dobu zastavit a návrat je pak náročný. Buďte na své tělo hodní. Dokáže, co si usmyslíte, ale potřebuje k tomu čas.



SVALOVÉ DYSBALANCE

Valná většina mých potíží s pohybovým aparátem, z nichž některé vyústily ve zranění, souvisela se svalovými dysbalancemi. Jednoduše řečeno – každý z nás má jakožto pravák nebo levák dominantní jednu polovinu těla. Je silnější, možná flexibilnější, s lepší mobilitou. Naproti tomu druhá polovina těla je slabší, někde se vyskytují opakované bolesti, úrazy. Na vině ovšem není jen dominantní polovina těla, ale také např. nesprávné zatěžování. U pole dance je to krásně vidět. Tanečnice mají někdy ve zvyku provádět prvky na tyči na tu stranu, která esteticky vypadá lépe. A tady nám vzniká problém nadměrného zatěžování.

Protože tanečnice provičuje daný prvek pouze na jednu stranu a na druhou stranu nedbá. Čímž vzniká svalová dysbalance. To byl i můj případ.

Je to velmi nezodpovědné a každý člověk, který se věnuje cvičení, by měl také věnovat čas rovnoměrnému zatěžování obou polovin těla. A netýká se to jen tanečnic u tyče. Stačí i posilování s činkami, kdy při cvicích nevědomky více zatěžujeme jednu stranu těla. Dysbalance se může týkat i oblasti "břicho - bedra".

Stejně to mají i maminky. Většinou nosí (stejně i já, jsem si toho vědoma) dítě na levé ruce. A protože ten malý člověk váží klidně i patnáct kilo, stává se pro tělo neuvěřitelnou zátěží. Jenže na druhé ruce to dítě nosit je vzhledem k již vytvořenému zvyku nepřírozené a nepohodlné (i pro dítě – což je také problém, jelikož taktéž používá nerovnoměrně své tělo), a najednou jsou bolesti na světě.

Ze svalových dysbalancí plyne celá řada problémů, od bolesti kyčlí přes problémy se zády, vyúsťující v naprosto nedostatečné svalové zatížení jedné poloviny těla, což se ta „silnější“ strana snaží vykompenzovat, ještě víc je zatěžována, a problémy se prohlubují.

Svalové dysbalance mají vcelku jednoduché řešení: vnímání svého těla (jak neustále zdůrazňuji) a izolované cviky.

Jak mám vnímat dysbalance?

I u tak běžné činnosti, jakou je stání. Já osobně mám tak oslabenou levou polovinu těla (konkrétně nohu), že když stojím s nohama vedle sebe na šířku ramen, tak vnímám, jak je levá noha nestabilní a prakticky se mi podlamuje v koleni. Druhá noha naopak stojí pevně a stabilně na zemi. Když se pro něco shýbáte, zvedáte u toho jednu nohu? Kterou? Dámy, pokud si dáváte v sedě nohu přes nohu, která noha je položená na druhé? To hodně vypovídá o tom, která noha je na tom s flexibilitou a silou lépe nebo hůře než ta druhá. Stačí si i zacvičit a druhý den sledovat, které svaly nás bolí. Pakliže nás bolí pravá polovina hýždí a levá nikoliv, znamená to, že jsme mizerně zatěžovali sval na levé straně a ten ze cvičení neměl nic. Někdy to bývá i obráceně. Slabší strana byla najednou přetížena ze zátěže, která je pro silnější stranu brnkačka. Máte potíže (bolesti, úrazy, natažení svalů) opakující se na jedné straně? Tak tady máte zase přetěžovanou stranu. Všechno se dá zjistit pouhým pohledem na své tělo a zaměřením se na něj.

Svalové dysbalance bývají příčinou většiny našich potíží s pohybovým aparátem. Proto je důležité svaly zatěžovat rovnoměrně. Což ne každý pochopí správně.

Co dělat se svalovými dysbalancemi?

Izolujte.

Tak jednoduché to je. Většina lidí má pocit, že když budou cvičit správně na svých trénincích, vše bude v pořádku, svaly zesílí, porostou a výsledkem bude skvělá figura a silnější tělo.

Není tomu tak. Ne u lidí s rozdílem v kondici jedné nebo druhé strany.

Pakliže již s dysbalancemi bojujete, i tak „jednoduchý“ cvik, jakým je dřep, můžete a budete provádět špatně. Ano, říkáte si, co je těžkého na provedení dřepu, vždyť je to jako když si sedám na židli, co se může stát? Jenže dřep je velmi komplexní cvik, při kterém zapojujete svaly celé spodní poloviny těla, používáte kyčle, střed těla, někdy i záda, pokud cvik špatně provádíte. Stačí si všimnout, zda jste v dřepu trupem příliš vepředu, zda máte záda prohnutá, zda se vám zadek v pozici nejhlubší „propadne“ směrem pod trup (tzv. „butt wink“), v jaké pozici máte kolena, jak jste na tom s kyčlemi... To všechno hraje při provedení dřepu roli a pokud trpíte svalovými dysbalancemi, provedení cviku bez soustředění se na techniku a bez zrcadla (cvičení před zrcadlem je skvělá pomůcka pro správnou techniku provedení cviku) vás bude stát mnoho úsilí a hlavně špatné zatěžování svalů. Protože tělo je a musí být vyvážené, bude samozřejmě tyto dysbalance něčím kompenzovat. A kompenzace přichází právě v silnějším svalu. Jednoduše váš silnější sval zastane většinu práce. Takže při těchto komplexních cvicích nemáte moc šanci dysbalance srovnat, pokud se nesoustředíte na techniku.

Proto jsou řešením izolační cviky. Tzv. cviky unilaterální. (bilaterální cvičení jsou právě komplexní cviky jako je dřep, mrtvý tah, skákání přes švihadlo na dvou nohách apod.)

Takové cviky, které zatěžují izolovaně pouze „jeden sval“ (uvozovky proto, protože není nikdy jen jeden, je to celá skupina svalů, ale pro pochopení souvislostí jsem zvolila právě toto označení). To znamená, že většinu cvičení, u kterých používám např. obě nohy zároveň, vyměním za cviky, kde izoluji pouze jednu nohu.

Např.:

- dřep na jedné noze
- balanční cviky na jedné noze (pilates je tím velmi známé)
- výpady
- bridge (na hýždě) na jedné noze
- výstupy na lavici / jiné vyvýšené plochy...
- u švihadla skákání na jedné noze
- při boxování stačí změnit postoj (pokud jste praváci, tak máte v postoji levou nohu vepředu, tak prostě postoj změňte na postoj pro leváky)
- vyvažujte trénink cvičením protichůdných svalů (bedra - břicho, biceps - triceps apod.)

A další. Mimochodem, na mém instagramu, kde mě najdete pod jménem "andyfitmovement", najdete spoustu mých tréninků, kde se zaměřuji právě na unilaterální cviky. Já miluju cvičení venku a lavičky v parku jsou ideálním pomocníkem ke cvičení pro potřeby srovnání svalových dysbalancí.

Právě izolační cviky přinesou úspěch v podobě srovnání svalových dysbalancí. Je důležité takové cviky do tréninku zařazovat.

Jako poslední poznámku bych chtěla zmínit, abyste byli trpěliví. Já jsem první výsledky ve srovnání svalových dysbalancí viděla zhruba po pěti měsících pravidelného cvičení izolačních cviků ve frekvenci 2x týdně. A zlepšení se dá zjistit celkem jednoduše – na začátku celé cesty si změřte obvod dané partie těla (jak silnější, tak slabší) a poté výsledek porovnejte. Slabší partie vám zesílí, tudíž se maličko zvětší. Já toto nepraktikovala, všimla jsem si zlepšení u mých běžných pohybových problémů a větší stability při denních činnostech. Ale opravdu to zabere hodně času.

Tady někoho může napadnout, že když izoluji jednu partii těla, pak nutně nezesílí pouze ta slabší část, ale i ta silnější. Čili se opět dostanu do dysbalancí. Nikdy jsem nezaznamenala nějaký propastný rozdíl když cvičím na obě strany stejný počet sérií a opakování. Nevidím důvod, proč by měla silnější strana ještě víc zesílit, ledaže by nebyla zvyklá na tento druh zátěže. Potom se nabízí řešení v podobě přidání tří až pěti opakování na slabší partii. Nicméně je důležité poznamenat, že dominantní strana (u leváků levá, u praváků pravá) bude vždy malinko silnější než strana druhá. Nikdy se podaří dysbalance úplně vyrovnat, lze ale zmenšit rozdíl.



SPORTOVCI, KTEŘÍ MĚ NEJVÍCE OVLIVNILI

Chtěla bych teď trochu to čtení zavést jiným směrem. K lidem, kteří mi byli inspirací. A k lidem, kteří mi pomohli se zorientovat ve světě fitness, pohybu a zdravého životního stylu. Každý z nich mi něco předal. U většiny z nich je společným rysem fakt, že je neznám osobně. Nejsou ani z Česka. Zním pouze jejich dokonalý svět na sociálních sítích, ale zároveň i tu obrovskou dřinu, která se za výslednými fotografiemi či proměnami skrývá. Chci vás s nimi seznámit a ukázat vám, co se od nich můžete naučit.

Musím zde uvést, že níže jmenovaní lidé o této mé malé zmínce o nich nevědí (s výjimkou mého muže a zároveň trenéra). Chci vám jen ukázat kvalitní zdroje pro vaši cestu ve sportu.

Kontakt v podobě webové stránky nebo sociální sítě na osobnosti dále uvedené najdete v závěru knihy.

Jen Heward

Úžasná žena. Energická, upřímná, bez přetvářky. Krásná Američanka. Pamatuju si na první video, které jsem s ní viděla, týkalo se zdravého stravování. Okamžitě mě nadchla a nyní je to už víc než šest let co jí sleduju a co je mým „trenérem na dálku“. Samozřejmě obrazně řečeno, hltám pouze obsah, který poskytuje volně na internetu. Její cvičební programy jsem nevyzkoušela, ale rozhodně budou stát za to, protože odráží její filozofii, kterou je především cvičení hlavou, tedy s rozumem.

Jen zdůrazňuje a vždy zdůrazňovala důležitost věcí, které se v dnešním světě fitness vcelku přehlíží. A těmi jsou především: jíst pravidelně a dostatečně a cvičit s váhami. Což je pro dnešní ženu (muže možná ani tak ne) naprosto nemyslitelné. Sacharidy? Cože? Já můžu jíst každý den něco nezdravého? To není možné. Mám cvičit s činkami? Vždyť budu vypadat jako chlap! Hubnutí bez kardia? A to jak?

Všechny tyto dotazy si položíte coby žena dnešní doby, která se neinformuje a nevzdělává v oblasti zdravého životního stylu. A odpovědi na všechny tyto otázky najdete právě u mladé Jen. Edukativnost jejích videí je úžasná! Zdarma dostanete zásobu informací, za které byste museli u trenéra zaplatit! Všechno je logické, dává to smysl, jednoduše – používáte hlavu. A hlavně, učíte se pracovat s vlastním tělem. Což považuji za důležité i já. Jen klade důraz na to, abyste vnímali, jak vaše tělo reaguje na různé typy cvičení. Jak zareaguje když začnete konečně pořádně jíst, když přidáte nebo uberete váhy při cvičení nebo jak správně zacházet se suplementy.

78

Ona je zdrojem všech mých znalostí z oblasti fitness a zdravé výživy. K jejím videím si musíte vzít tužku a papír, protože tolik informací si jednoduše nemáte šanci zapamatovat. A jde o velmi kvalitní informace. Moc si cením toho, že v dnešním pokřiveném světě fitness, kde se hledí pouze na vzhled a na to, kolik kdo uzvedne nebo která má vypracovanější pozadí, Jen dává ženám ucelené a bezpečné informace, se kterými mohou bez obav nakládat a nemají šanci si ublížit. Což se všemi možnými dietami, několikahodinovým běháním a dalšími rozmary lze.

Ona sama si prošla fázemi, kdy jí záleželo na estetické stránce a její životní styl se nedal považovat za zdravý. Se cvičením to přeháněla a kvůli soutěžení ve fitness držela i drastické diety. Ale postupně se propracovala až ke své nejzdravější a nejsilnější verzi sebe samé, která ví, co potřebuje nejen ona, ale lidské tělo všeobecně.

Kromě toho je výborný motivátor a vždy u ní najdu inspiraci na nějaké parádní cvičení. Kdo se chce vzdělávat, vědět, jak správně cvičit, jak se správně stravovat nebo jak používat suplementy, měl by tuto ženu poslouchat (pokud zvládnete angličtinu). V kombinaci s pílí má dobrý výsledek zaručen.

Amanda Bisk

Zářící, usměvavá Australanka s okouzlejícím příběhem. Coby závodnice ve skoku o tyči reprezentovala v roce 2010 Austrálii na závodech v Indii a jejím snem bylo stát se olympijskou atletkou. Ovšem velká míra cvičení u ní vyvrcholila v diagnózu chronické únavy a Amanda byla nucena vzdát se svého snu účastnit se olympijských her. A vzdát se sportu, ve kterém chtěla závodit. Toto bolestné rozhodnutí nakonec vyvrcholilo předepsáním antidepressiv, která Amanda odmítla a začala se věnovat sebevzdělávání o stravě, zdraví a lidském těle. Nakonec, po několika měsících nulové sportovní aktivity našla lásku v józe, která jí pomohla chronickou únavu téměř překonat. Její život se ubral jiným směrem a nyní je úspěšnou, studovanou, certifikovanou trenérkou. Má i vystudovaný sportovní obor.

Její příběh mě inspiroval, silně ve mně rezonovalo její základní pravidlo, kterým byl pohyb každý den, byť jen na 5 minut, a hlavně poslouchat vlastní tělo a nemít výčitky, pokud ten den prostě nemůžu cvičit. Stačí 5 minut strečinku, i to se počítá. Zmiňovala jsem se o ní už v jiné části knihy. Vyzkoušela jsem její dvanáctitýdenní trénink, který jsem ale nedokončila. Paradoxně z podobného problému, který měla sama Amanda. Celková únava a přetrénování, ovšem u mě to nedošlo do bodu nutnosti užívat léky.

Její cvičební programy jsou úžasné a opravdu s nimi člověk vidí výsledky. Byla jsem silnější, pružnější, rychlejší, o kondici se ani zmiňovat nemusím, ta byla na vysokém levelu. Pro mě coby člověka, který nenávidí běh na dlouhé vzdálenosti, šlo o skvělého pomocníka na cestě za pěti kilometry běhu. V celkové dynamice pohybu těla jsem se cítila skvěle.

Nyní má Amanda i svou aplikaci, kde s ní můžete strávit hodiny, jelikož všechny tréninky cvičí s vámi. Kvalita u ní spočívá v každém detailu. Ukáže vám, jak cvik správně provést, je schopná zmínit i drobnosti, které byste jinak přehlédli. Opravdu si na všem dává záležet a jestli se pustíte do jednoho z jejích prvních cvičebních programů – Fresh Body Fit Mind na 12 týdnů, dostanete kompletního průvodce úplně na všechno. Video s motivací. Tréninkový deník. Video se strečinkem. Cvičební plán, pokud venku prší! Tenhle program, ač jsem jej nedokončila, jsem si moc užila.

Kromě jiného umí Amanda spojit lekce jógy se silovým cvičením, takže kdo je přesvědčený, že jóga je jen série pomalých pohybů, ať se u Amandy „zastaví“. Rozhodně se zadýchá. Jen u ní nehledejte návody na principy stravování. Ona je pohybově zaměřený trenér, jedinou zmínku o stravě najdete v jednom rozhovoru, kde mluví o své rostlinné dietě. V aplikaci ale najdete její oblíbené recepty.

Její motivace a energie je nesmírně nakažlivá, jakmile si ji poslechnete, tak budete chtít cvičit taky. Jí také vděčím za disciplínu, kterou mi do cvičení dávala.

Kino McGregor

Je někdo, kdo nezná tuhle roztomilou, usměvavou ženu z Miami? Učitelka Ashtanga jógy s osvědčením ze školy v Mysore, v Indii. Tam se také vzdělává dodnes a učí lekce po celém světě. Názory na ni jsou rozličné, ten si musí každý udělat sám, ovšem z hlediska znalostí, které předává na svém YouTube kanálu o józe, je nevyčerpatelná.

Na jógu se dívá komplexně, od filozofii přes myšlení až po samotné lidské tělo. Na její lekci se vždy dozvíte něco nového, ať už o vás samotných nebo o vašem těle. Splnila si svůj sen a vytvořila „jógovou TV“ Omstars, kde člověk najde stovky videí týkající se životního stylu jogína, cvičení, detailní popisy jogových pozic, jejich provedení a vliv na tělo, lekce ze sanskrtu a mnoho dalšího. Kino je velkou inspirací a dodává všem sebevědomí a sílu, protože její přesvědčení, že jógu může dělat úplně každý, ať je velký nebo malý, tlustý nebo tenký, je přímo omračující a její elán neúnavný. Považuji ji, i vzhledem k Omstars, za propagátorku jógy jakožto životního stylu. Ona jógou žije. Ve všem. Ve stravě, cvičení, oblečení, myšlení a snad dokonce i v kosmetice.

Díky jejím videím jsem pronikla do tajů jógy a jako samoukovi se mi podařilo zvládnout první sérii Ashtanga jógy (Primary series). Což jsem považovala za obrovský úspěch. Ty tři roky strávené ve společnosti McGregor jsou pro mě velice cenné, načerpala jsem spoustu nových zkušeností, znalostí a vzhledu do dané problematiky. Kino vše podává jasně, srozumitelně, její ochota odpovídat na dotazy je nekonečná. Díky ní jsem zlepšila svou flexibilitu, zbavila jsem se bolesti zad, znásobila svou pokoru a dosáhla duševního klidu. Povídání o józe jste už ostatně četli v některé z předchozích kapitol.

Tahle žena mě inspirovala v mnoha oblastech, naučila jsem se od ní nejen mít se ráda taková, jaká jsem, ale i jak najít klid i ve stresových situacích. A jelikož je to sdílná žena, která ráda mluví o čemkoliv, co se týká života, mnohdy mi ukázala jiný úhel pohledu na spoustu věcí a taky jsem díky ní větší optimista. :) Všem, kdo milují jógu nebo by se do ní rádi pustili, ale neví, kde začít, McGregor je asi nejlepším startem.

Rodiče – Andrea a Rudolf

Ač jste si mohli přecíst o několika lidech, kteří mě ovlivnili na mé cestě zdravým životním stylem, asi ve mně nikdo nezanechal tak výraznou stopu jako můj táta a moje mamča. Od doby, co jsem dospěla, odešla žít si vlastní život, z jejich vedení jen těžím. Chci mluvit právě o tom, co mi rodiče dali ve vztahu ke sportu a zdraví.

Mí rodiče byli vždy pohybově aktivní. Když jsem byla malá, máma s tátou prý hodně posilovali, často i společně. Dosud si pamatuju tu velkou krabici na půdě domu mých rodičů. Je plná časopisů Muscle and Fitness s nepřehlédnutelným svalovcem Arnoldem Schwarzeneggerem. A ta krabice tam určitě pořád je!

Jakmile mí rodiče zjistili, že zvládnou chodit, běhat a vůbec být pohybově nezávislá (stejně tak má sestra), začali nás vést k pohybu. Pravidelné výlety s tátou, kdy my jsme se ségrou pronásledovaly tátu jedoucího na kolečkových bruslích, jsem z duše nenáviděla. Doopravdy. Kdybych mohla tu emoci převést na vás, udělalo by se vám špatně. Tak moc jsem ty výlety nesnášela. Tehdy bez jakékoliv fyzické kondice, bez zájmu o sport nebo o výletování vůbec, byla jsem hrozně navztekaná na každém takovém výletě. Když jsem nezvládala kopec, co dělat, musela jsem jet, jinak bych tátu ztratila z dohledu. Nikdy se s námi nemazal, buď jed' nebo se ztratíš. Tak jsem jela. Myslíte si, že mě tehdy napadlo slézt z kola a vést ho? Ne. Táta řekl jed', jinou možnost mi nenabídl. Hodně času jsme trávili i na túrách ve Vysokých Tatrách. V té době (nebylo mi ani deset, možná mi bylo snad sedm nebo osm...) jsem neuměla ocenit překrásné výhledy, přírodu a šum místních potůčků nebo průzračná, čistá jezera. Túry pro mě byly utrpením, ztěžka jsem oddychovala a v krku jsem měla knedlík, jak se mi chtělo brečet. Ale neměla jsem na výběr. Musela jsem jít a držet tempo rodičů, jinak bych se ztratila.

Jediná sportovní aktivita, která mě doopravdy bavila, bylo lyžování. Díky tátovi. Když teď maličko odbočím, vůbec táta mi v tom utrpení nevědomky pomáhal svým talentem pro sport. Na bruslích uměl jezdit nádherně, pohled na něj mi vždy pomohl na chvíli zapomenout na to trápení na kole. Na lyžích jakbysmet. Táta mistrovky ovládal (možná stále ovládá, po odstěhování na vesnici a hospodářství šel sport víceméně stranou) styl jízdy na lyžích jménem carving. Kousky, které při něm dělal, to, jak krásně jezdil, to vše se mi vrylo do paměti.

Co se pohybu týká, táta mi byl vždy velkou inspirací. Právě díky jeho nadání, sledování jeho úžasných dovedností mě hnalo opředu a já si vždy přála být jako on. To mi pomáhalo na tu hrůzu na kole zapomenout a zpříjemnit si to. Možná že ten maličký kousek pěkného, co mi táta dával, ve mně chuť sportovat nezabil.

Moje mamča má taky nemalý vliv na můj život. Spolu s tátou mě naučili velké disciplíně. Právě díky těm výletů, túrám, kde jsem neměla na výběr než jet nebo jít vpřed, jsem se naučila překonávat odpor a jít do něčeho i přes nechuť nebo lenost. Moje máma měla plno povinností když coby máma dvou dětí neúnavně vařila, uklízela, starala se o nás všechny, o hospodářství, naši výchovu, psí výchovu a já nevím co ještě. I přes to všechno, kdy bych já zřejmě padla únavou, ona se večer v sedm hodin sebrala, vzala si mobil, čelovku, a vyběhla do tmy. Zaběhla si svou trasu, vrátila se domů a druhý den to vše jela znovu.

Táta je ten stejný případ. Coby člověk těžce pracující v lese (termín dřevorubec není ten pravý výraz) se vrátil domů k rodině, chopil se povinností kolem hospodářství, tátovských povinností. Sekyry, aby mohl naštípat dřevo na topení. Po té těžké práci v lese se vrátil domů a pracoval zas.

Víte co je na tom všem nejkrásnější a nejobdivuhodnější? V životě jsem neslyšela své rodiče si stěžovat. Oba zastávali tak náročnou práci. Doma, v práci, s námi, kolem zvířat, měli toho strašně moc. Mohli si kdykoliv povzdechnout, sednout si s hlavou v dlaních, rezignovaně se sebrat a odjet, aby si odpočinuli. Nic z toho nikdy neudělali. Vždy se zas a zas vraceli ke svým povinnostem, když byl problém, vyřešili ho, když něco nešlo, našli způsob, jak to udělat, když se něco zvtlo, spravili to. V tomhle směru si neumím představit lepší vzor pro dítě než jakým jsou právě mí rodiče. Jejich přísná výchova, vedení k plnění povinností, nestěžovat si, pilně pracovat... To všechno mi dalo disciplínu a sílu, jakou teď využívám. Jdu přes překážky, jdu přes problémy, neúnavně hledám řešení, dělám vše, co můžu. Vždy, když se objeví semínko pochybnosti, touhy se na všechno vykašlat, vždy, když jsem bezradná, udělám dvě věci. Připomenu si svůj důvod, proč se pořád tak mořím (ten jste si už přečetli) a položím si otázku: "Co by udělali táta s mámou?" Pak už neváhám a zase jsem "na koni". A doufám že to, co předali rodiče mně, se mi podaří předat i mému synovi. Můj muž Martin mi s tím pomůže taky. :)

Dnes, kdy já i ségra žijeme vlastní životy, se disciplína rodičů nezměnila. Táta stále pracuje v lese i na hospodářství. Máma pilně studuje vysokou školu a u toho obstarává hospodářství společně s tátou. Stále stejně neúnavně. Bez stížností. S houževnatostí jim vlastní. :)

Mami, tati, díky. Jako rodiče jste si se mnou dost zkusili, ale hodně jste mi dali, naučili a ukázali, co je to disciplína a práce. A neutuchající starost o sebe a ostatní. O své zdraví.

Pokud tuhle knihu čtete, děkuji vám. Oběma. Mám vás oba moc ráda.

Martin Černý

Poslední člověk, kterému bych chtěla věnovat pár slov, je taky z českých končin. Můj muž. A zároveň můj trenér. Nejen v pohybu, ale i v životě je mi velkou inspirací.

Dá se popsat jako člověk, kterému disciplína není cizí a často na sebe klade velmi vysoké nároky. Samozřejmě že není zdravý jak tento extrém, tak ani druhý extrém, a sice neklást na sebe žádné nároky. Nevím, zda mám obdivovat nebo si dělat starost, když pečlivě dodržuje svůj běžecký rozvrh. I když je mu zle, jde běhat. I když je unavený, jde běhat. Když má špatnou náladu, jde běhat, když se mu nechce, jde běhat. Jeho disciplína je úžasná, a ačkoliv jsou za tím možná i jiné důvody, které ale s dovolením nechám pouze v jeho nitru a mé hlavě, je neskutečně motivující.

Martin je učitel boxu. Nemám ráda slovo trenér v souvislosti s boxem, ani nevím proč. Možná proto, že box dává do běžného života člověka spoustu užitečných věcí (stejně jako jóga). Pokud jste u správného člověka. A Martin takový je. Je to doopravdy učitel. Do sportu i do života. Vzhledem k tomu, co všechno svým svěřencům předává. Myslím si, že pravidelní návštěvníci jeho lekcí (včetně mě) ví, že na jeho hodinách dostanou mnohem víc. Dozví se něco nového. Nedostane se jim benefitů jen po fyzické stránce. Dostanou motivaci, vzor. Budou mít ke komu vzhlížet. Ale ne jen jako k někomu, kdo vypadá dobře. Tady najdete takový ten lidský vzor a inspiraci. Martin má sílu, kterou umí předat. Paradoxně. Ale ten paradox si též nechám pro sebe. Lidé u něj najdou pro mnoho věcí jinou perspektivu. Kolikrát i moudra do života. Chtějí jej následovat, protože je nežene do cvičení kvůli vzhledu. Ale kvůli kodici a zdraví. Chce z vás mít silného, pokorného člověka. A pokud máte disciplínu, rozhodně si u něj polepšíte.

Pamatujete si, jak jsem popisovala v dřívější kapitole část týkající se boxu? Že jde o sport, u kterého se dá dosáhnout klidu? Tak tady to poupravím. Ano, dá se dosáhnout klidu, ale jen pod správným vedením. Takovým, kde všechno neleží jen na egu. Takovým, kde když jste mizerní, tak se vám dostane objektivního hodnocení a hlavně – rady. Tenhle učitel vás nenechá jen tak. Nenechá vás se v něčem plácát. Ale zároveň vám nedá tolik, abyste pro to něco nemuseli dělat. Dostanete kvalitní základ, techniku, hodnocení. Ale další práce je na vás. A to považuji za velmi důležité protože mám pocit, že každý člověk dnes potřebuje ve všem vodit za ručičku. Není schopen se snažit a objevit v sobě potenciál, který v něm vidí učitel / trenér (zvolte si dle sebe) a proto jakoukoliv svoji chybu hledá právě u něj. Ne u sebe. Což by vám ale dal Martin pěkně sežrat, kdybyste s něčím takovým za ním přišli (vlastní zkušenost). A je to správné. Martin ukazuje lidem, že vše záleží na nich. On je jen průvodcem. Řekne vám co dělat, ale zbytek je na vás. Zda to vzdáte nebo ne, to už je na vašem přesvědčení. A někdy i o tom, zda chcete zklamat sebe nebo svého učitele.

Já neprošla rukama mnoha boxerských trenérů. Byla jsem u jednoho známého trenéra na lekci, kde se nás sešlo asi 15 lidí. Samozřejmě že individuální lekce se s hromadnou nedá srovnávat. Na hromadné se nenaučíte téměř nic. To je můj názor. Což není ničí chyba. Kdokoliv z vás čtenářů si řekne: „Čím je Martin výjimečný, je to prostě trenér, který naučí, povzbudí, dá mi objektivní kritiku.“

Pokud to chcete vědět, musíte navštívit trénink. Jeho věcný, ale osobní přístup vám pomůže ve více sférách života. Stačí jej jen pozorně sledovat a poslouchat. Dává těm lekcím vášeň. Ten zájem o sport a o své svěřence je u něj obrovský. A jestliže má někdo z vás pocit, že nejsem objektivní, protože jsem jeho žena, tak přijďte na lekci. Tam si názor uděláte sami.

Je to skvělý člověk a skvělý učitel. Slova „nejde to“ a „já se snažím“ nesnáší, tak je moc nepoužívejte. Dost vám to usnadní život. :)



JAK ZAČÍT SPORTOVAT S ROZUMEM

Jak jsem se již několikrát zmiňovala, stále se držím přesvědčení, že sport je v dnešní době civilizační chorobou. Ne z hlediska zátěže nebo vlivu na zdraví a pohyblivost, vůbec ne. Ale proto, že lidé dnes sportovat neumějí. Současná doba klade na lidi obrovské nároky na výkon. V rodině, v práci, v životě. Ve sportu nevyjímaje. A jelikož je dnes společné působení lidí spíš soutěžení, každý chce ve sportu co nejvíce vynikat. Běžec chce uběhnout maraton. Boxer dosáhnout na nějaký titul. Dvacetiletý mladík chce překonat svého kamaráda v bench pressu.

Mladá gymnastka chce zapůsobit na svou přísnou trenérku a třicetiletá žena má pocit, že ten tygrí vzor na zadku, kterému se říká strie, je ohavnost a musí přijít na to, jak zastavit jeho šíření. Nikdo nedělá sport pro své zdraví. Ať mě budete přesvědčovat jakkoliv, vždy ve vašem přesvědčení, že cvičíte hlavně pro své zdraví, najdu skulinu, která odchýlí důvod vašeho mordování se v posilovně nebo na běžecké trati od důvodu zdravotního. Vždy v tom bude hrát roli naše ego a ke sportování nebo k pohybu pro zdraví přistoupíme až v momentě, kdy začneme mít nějaké problémy.

Samozřejmě jsem zapoměla zmínit i ten nejčistší a nejkrásnější důvod sportování: lásku k tomu sportu. Někoho opravdu ten sport baví a dělá jej z čisté zábavy, pro potěšení. Upřímně vám můžu říct, že já jsem nikdy tento čistý důvod neměla. Moje nebezpečná soutěživost mě vždy dostala do problémů, kdy jsem si příliš velkými výkony přiváděla nejrůznější potíže a zranění. A tak teď, po vší té dřině, kdy jsem se neustále chtěla někomu vyrovnat, mám jediný důvod: abych se cítila dobře. Po všech těch letech sportuji a věnuji se pohybu právě pro sebe, ne pro druhé. Ale když se zamyslím, box je teď tím sportem, který dělám proto, že mě baví.

Nechci nikomu brát ani ony důvody „soutěžní“. Osud každého člověka či jeho vlastní činy jej zavedou jinou cestou, takže když bojujete o cenu, o titul, o umístění, tak tomu obětujete všechno. I zdraví. Ale pokud jste amatérský sportovec, je potřeba být na sebe opatrný a nepouštět se do něčeho jen tak bezhlavě. Stále tady jde o zdraví a zdravé tělo především. Proto bych tady chtěla trošku nastínit, jak se vůbec dá k pohybu nebo sportu dostat, aniž bychom dělali nějaké hlouposti.

Podívejte se na sebe okem lékaře.

Bud' jej navštivte, nebo „zalistujte“ v paměti, kdy jste jej navštívili a z jakého důvodu. Projděte si svou tělesnou anamnézu. Máte problémy s pohybovým aparátem? Máte za sebou nějaké zranění? Netrpíte nějakými chronickými problémy? Co třeba bolesti? Cílem není sport vyřazovat jeden po druhém dle problémů, které nás trápí. Ten sport jste si totiž už dávno vybrali. Cílem je zjistit, jaké potíže by vás při něm mohly potkat. Být si těchto možných problémů vědom a až přijdou, reagovat na ně.

Každý běžec si dříve či později prožije bolest na vnitřní straně kolene. Bolest holeně. Achillovy šlachy. Kotníku. Každý, kdo trénuje box, zažije problémy se zády. S ramenem. Se zápěstím. Možná i s krční páteří. A stejně tak si každý cvičenec v posilovně zažije bolest zad v důsledku špatného provádění cviků nebo může přijít natržení či utržení svalu či šlachy.

Každý sport v sobě nese potíže, které dříve či později nastanou, z hlediska kondice, váhy, způsobu života a pohybové aktivity daného jedince. To je prostě fakt a je potřeba s ním počítat a připravit se na něj. Pak se budete lépe dostávat zpátky do kondice když něco takového přijde. Protože budete umět reagovat, hned budete vědět, jak upravit tréninkové tempo, dávku, jak upravit regeneraci, jestli se zaměřit na mobilitu, flexibilitu, sílu, dysbalance, statické cviky nebo spíše dynamické.

Věnujte se svému tělu. Pozorně a svědomitě. Ať víte, s čím pracujete.

Pozor na sociální sítě.

Instagram, YouTube a další platformy jsou plné uživatelů, kteří zde sdílí svá videa s tréninky. Tahle videa svádí k tomu, abyste si z nich sestavovali jakýsi vlastní tréninkový plán. Takovou "slepeninu". A já vás musím důrazně upozornit: nedělejte to.

Najděte si tréninkový plán, vytvořte si jej, kupte si jej, najděte si někoho, kdo vám jej sestaví, kdo vás v něm pohlídá, ale mějte tréninkový plán a toho se držte. Celistvý plán. Ne sestavený z náhodně nalezených videí vašeho oblíbeného fitness influencera na sociální síti. Musíte si uvědomit, že tihle lidé na sociální síti ukazují až výsledek, ke kterému došli. Nikdy nenajdete na internetu lidi, kteří sdílí své tréninky v době, kdy na sobě právě pracují. Kdy jsou v mizerné kondici, nespokojení se svým vzhledem. To, co vidíte vy, je výsledek. A protože už dosáhli svého výsledku, síly, které chtěli dosáhnout, kondice, které chtěli dosáhnout, vzhledu, hbitosti, vytrvalosti atd., můžou si dovolit trénovat třeba i trochu nahodile. Protože je to příjemné zpestření pro tělo a taktéž jde o nové impulzy pro něj. Tam vy ale nejste a nejdříve si musíte vybudovat sílu, srovnat své nedostatky čili nadváhu / podváhu, stravu apod. a toho nedosáhnete ničím jiným než strukturovaným, pečlivě sestaveným tréninkovým plánem, jež jde za cílem, který jste si vy vytyčili.

Tréninky na internetu jsou pěkné. Ale nejsou pro vás. Respektive nejsou pro vás teď. Dotyčný člověk je má sestavené sobě na míru a jsou součástí jeho tréninkového plánu. Strukturovaného. Až si vybudujete kvalitní tělesnou schránku, potom si můžete dovolit věnovat se výzvam v podobě různých tréninků od různých fitness nadšenců. Ale ne teď. Ne v době, kdy začínáte, kdy sami bojujete s motivací. Protože nahodilé tréninky nepřinesou výsledky, které očekáváte a svou cestu vzdáte. Takže si najděte pravidelnost v tréninku, mějte jej pro sebe sestavený, na své tělo, s jeho vlastními problémy, stravovacími návyky a zvyklostmi. A když už nedokážete bez těch tréninků na sociálních sítích vydržet, zařaďte si nějaký vždy třeba jednou za týden. Nebo jednou za měsíc.

A mimochodem, když se podíváte na své oblíbené fitness inspirátory, zjistíte, že poměrně velká většina z nich má na svědomí pěkné, celistvé tréninkové plány. Jen musíte investovat čas a peníze. Nebo studium, pokud si jej sestavujete sami. Protože ne každý tréninkový program z internetu je vhodný. Ne každý zohledňuje základní principy fungování těla. Na to si též dejte pozor. Lehce můžete narazit na levný program na pár měsíců, a pak zjistíte, že kvůli němu máte zdravotní problémy. Dnešní fitness trh je přesycený hromadou trenérů, z nichž ne každý umí nabídnout kvalitu. Proč taky, stejně jako obchod s potřebami pro maminky a jejich děti vydělává na mateřských citech, tak stejně tak fitness průmysl vydělává na zoufalství lidí (a žen zvláště), kteří chtějí vypadat dobře. To se potom penízky vydělávají snadno. Dejte si na to proto pozor.

Za sebe můžu v online sféře doporučit právě již zmiňovanou Jen Heward (hubnutí, rýsování, nabírání), Amandu Bisk (hubnutí a svalový tonus), Tanyu Poppett nebo třeba i Carmel Rodriguez.

Pro pole dance nadšence je úžasná Sarah Scott.

Pro milovníky bojových sportů můžu vřele doporučit (a možná dokonce jejich obsah považuji za povinný) muže jako jsou Jason Van Veldhuysen nebo Coach Anthony (Freddy Anthony Rodriguez), kteří se věnují boxu. Shane Fazen umí moc pěkně popsat techniku ve smíšených bojových uměních.

A kdo má rád zábavu a skákání, ať se podívá na YouTube kanál dvou sympaťáků s názvem Jump Rope Dudes nebo na Rush Athletics (Rushie Shah). Díky nim se ze švihadla stane váš dobrý parťák.

Kdo by radši jógu, ať se podívá na Kino McGregor.

Tihle lidé opravdu vědí, co dělají, nesnaží se jen rychle vydělat peníze a jejich programy opravdu fungují.

"Co mě baví?"

Nikdy jsem nechápala jedince, kteří cvičili, dřeli do úmoru, navštěvovali nějaké lekce a vždycky u toho prohodili:

„Ježíš mně se tam tak nechce, ale musím, abych zhubl/a.“

„To je tak náročné, bolí mě z toho kolena, ale to k tomu patří.“

„No, není to nic pro mě, ale už to vydržím.“

A já se ptám:

Proč?

K čemu vám je cvičení a pohybová aktivita obecně, když vás nebaví a nic vám nepřináší? Hubnutí nebo tvarování postavy nezačíná a nekončí jen stravou a cvičením, ale leží v hlavě. Právě tam hledejte motivaci, právě tam hledejte budování návyků v podobě zdravých snídaní, sílu k tomu dát v tréninku ještě dvě opakování, i když už nemůžete, bláznovství v podobě uběhnutí pěti kilometrů v dešti, kdy váš známý jen kroutí hlavou. A hlavně tam hledejte i lásku k pohybu. Jak můžete dosahovat dobrých výsledků, když vás to, co děláte, nebaví? S přístupem, který zaujímáte vůči svému sportu, zaujímáte stejný postoj i k vašemu tělu. A to zřejmě nechcete, že.

Proč se necháte ovlivňovat trendy, tím, co zrovna cvičí vaše kamarádka nebo váš kamarád, po čem kolegyně v práci zaručeně zhubla? Máte své vlastní tělo. Se svými pohybovými potřebami. V něčem vyniká.

V čem jste byli dobří jako děti? Co vás bavilo? V dětství hledejte skutečnou vášeň, nefalšovanou, pravou radost z pohybu bez otravného našeptávání hlásku v hlavě, že to musíte dělat, protože musíte zhubnout / zesílit / přibrat / doplňte si dle libosti. Většina z nás v době, kdy nás minula puberta, přestala dělat všechny věci, které jsme dělali jako děti. Tak se k nim vraťte! Bruslili jste? Šup na stadion! Milovali jste gymnastiku? Proč se do ní nepustit? Že jste staří? A kde jste na to přišli? Pokud jste se vy sami považovali za nesportovce nebo vás dokonce za nesportovce považovali ostatní, tak se zamyslete, při jaké aktivitě se vám pořádně rozbuší srdce. Sportovce a různé aktivity vidíte všude, v televizi, v mobilu na sociálních sítích, zprávách, v počítači, u známých, všude. Pohyb je všude kolem nás, je naší součástí, takže někde ve vás je ten, který vás bude bavit.

Dovolte si být na chvíli sportovcem jen v myšlenkách, pusťte si nějaká videa, hledejte, co se vám líbí. Co vás fascinuje. Našli jste něco, u čeho jste si řekli: „To je neuvěřitelné, kéž bych to uměl?“ Tak do toho jděte! Zeptejte se kolegy v práci na sport, který dělá. Co jej na něm baví. Kam jej posunul, co mu dal. Vášeň a nadšení jsou nakažlivé, vyprávění o milovaném sportu lehce může přerůst ve vaši zvědavost a teď už jste jen krůček od toho, abyste to zkusili.

Pokud je to ale tak, že děláte sport, v jehož rámci musíte provádět otravnou činnost, ale ten sport vás moc baví, to je jiná věc. Tady už jsme u disciplíny, kdy i to, co milujeme obnáší aktivity, které se nám zas tak nezamlouvají, ale díky lásce k tomu sportu je děláme. (Já to tak dřív měla s běháním, u boxu se hodně běhá a já to nesnášela, teď mám k běhu vřelý vztah.)

Každý z nás má v sobě pohyb. Jen jej musíte objevit. Dát tělu volný průchod, dovolit mu, aby vám jej ukázalo. A hlavně – nebojte se. Strach ze selhání, zesměšnění, studu nebo zranění jsou normální. Nebraňte se mu, pozvěte jej jako společníka, který vás hlídá, abyste neudělali nějakou hloupost, ale pusťte se do toho, co vás baví nebo by mohlo bavit. Pak je totiž sport úplně jiným zážitkem. Pak začnete dosahovat výsledků aniž byste měli pocit, že se snažíte. Jde vám to totiž samo. Protože vás to baví. A že vám jde o estetickou stránku? Pak jste si zvolili špatnou prioritu, nikdy nebudete spokojení a nikdy nedosáhnete toho, co jste si vysnili.

Najděte tu správnou a pravou podstatu vašeho pohybu a nechte se jí pohltit. Pak teprve poznáte co to znamená, milovat sport.

Nezapomeňte na regeneraci.

Za nejdůležitější větu v oblasti fitness a pohybu považuji tuto:

Tělo sílí v regeneraci.

Tak to je. Tak jednoduché, přitom pro mnoho lidí tak složité. Nejsme v teorii o anatomii svalů a jejich struktuře, abych to tady obsáhle vysvětlovala. Ale ve zkratce – sval tvoří malinká vlákna, která se při tréninku jistým způsobem poškozuji. Při cvičení v nich vznikají mikroskopické trhlinky, které se poté v regeneraci zacelují. A to je ten moment posílení. Sval ví, že příště může přijít stejná, ne-li větší zátěž, je tedy nutné se na ni patřičně připravit. Takže vlákna zacelí a sval zesílí. V kombinaci se správnou a kvalitní stravou sval roste, zpevňuje se a to nám dává ty úžasné obrázky všech fitness namakanců. To je celé.

Že zvednete činku na patnáct opakování, když jste chtěli provést opakování třináct, neznamená, že jste právě teď zesílili. Zesílili jste ve dnech regenerace a teď máte možnost zvednout víc. Posilování je nekonečný koloběh poškozování a oprav, které mají za následek silnější tělo a pevnější muskulaturu. Nezapomínejte na to. Mnoho lidí na to zapomíná a pak vznikají i úrazy. Proč? Protože sval potřebuje ke své opravě a zesílení i živiny. Správné živiny. Které mu ne každý člověk umí dát.

Jak už bylo stokrát řečeno, strava a pohyb jsou základ a jdou ruku v ruce. Kdo chce výsledky, musí sportovat a jíst. A nejen kvalitně, ale hlavně pravidelně. Hladovění není cesta k úspěchu, ale cesta ke zklamání, nulovému posunu a v horším případě i úrazům. Auto se nerozjede bez paliva. Tak proč byste měli vy? Jak může tělo poslouchat vaše neustálé rozkazy, ať se hýbe, ať zvedne tolik, ať uběhne tolik, když mu nedáte palivo na tuhle práci? Nebude poslouchat. A bude vám to vracet. Škaredě. Tvrdě a neúprosně. A vy poté svalíte vinu na všechny stravovací plány, tréninky a trenéry. Přitom stačí pár jednoduchých věcí: jíst, sportovat, regenerovat. Nebo odpočívat, chcete-li. A nepovažujte odpočinek za něco zakázaného nebo dokonce za odměnu. Lidské tělo je unikátní stroj, který má své unikátní potřeby, svou sílu, odolnost a vytrvalost. To znamená, že když máte přesně rozvržené tréninky do pěti dnů v týdnu, ale čtvrtý den se na trénink necítíte, tak jej prostě dělat nebudete. Tělo může být unavené a potřebuje tu klíčovou pauzu navíc, aby se pak vrátilo silnější a překvapilo vás výkonem, o kterém si řeknete: „Tak ta delší pauza mi fakt pomohla.“

Pozor, rozlište svou lenost a skutečnou únavu. Buďte svědomití a k sobě pravdomluvní. Nezapomeňte odpočívat. Mnohdy je to ten jediný krok k tomu, abyste se posunuli dál.



ZÁVĚREM

Trápí mě, kolik lidí sportuje ne proto, že je to baví, ale proto, že musí. To není sport. To není hobby, to není zábava. A ačkoliv vás sportování baví nebo může bavit, vždycky v něm bude ta dřina, díky které se poté ohlédnete zpátky a řeknete si: „Jo, udělal jsem dobře.“ Nepodceňujte sebe, své schopnosti ani svoje tělo. Je silnější, než si myslíte, jen jste jej dosud pořádně neposlouchali a nedovolili mu tu sílu ukázat. Tak si dejte za prioritu sebe samé a věnujte se pohybu. Nic krásnějšího našemu tělu nemůžeme dát. Byli jsme zrozeni k pohybu. Tak tohle poslání těla naplňujeme a nenechme jej zahálet. Odmění se vám nejen po tělesné stránce, ale i po psychické.

Chci vám pogratulovat a hlavně poděkovat, že jste se dostali až sem. Všechno, co jste přečetli, jsou mé zkušenosti. Výsledek mého usilovného sebevzdělávání, které zdaleka neskončilo. A v jakém stavu jsem teď? Rameno mám silnější, kotníky jsou pružné, po více než půl roce jsem vyřadila cílené rehabilitace kotníků (nyní 1x týdně jako součást tréninku nohou). Koleno stále rehabilituji, ale bolesti již nemám. Na ovále, kde jsem sotva uběhla dvě kola po zranění, nyní uběhnu kol 16, v terénu 5 km. Usilovně trénuju box a chci se zúčastnit nějakého amatérského zápasu. S mužem vychováváme našeho malého syna. Moje dobrodružství teprve začíná, tak mi držte pěsti, ať se mi to povede. Sportu zdar!

Na další stránce najdete kontakty na sportovní osobnosti, o kterých byla v této knize zmínka, kontakt na mě a info o připravované novince, která na vás bude čekat v roce 2022!

Seznam sportovců zmiňovaných v knize a kde je najdete

Jen Heward:

Instagram: www.instagram.com/hunnybunsfit

YouTube: Jen Heward

Web: www.jenheward.com

Amanda Bisk:

Instagram: www.instagram.com/amandabisk

Youtube: Amanda Bisk

Web: www.amandabisk.com

Program, který jsem cvičila (FBFM 1-12): www.amandabisk.com/fbfmwks112-1

Amandina aplikace: www.freshbodyfitmind.com

Tanya Poppett:

Instagram: www.instagram.com/tanyapoppett

Web: www.tanyapoppett.com

Martin Černý:

O Martinovi: www.e-pohyb.cz/our-team/martin-cerny/

Martinova tělocvična, kde se spolu můžeme potkat na tréninku boxu: www.e-pohyb.cz/box, sekce "Tělocvična".

Carmel Rodriguez:

Instagram: www.instagram.com/carmelrodriguezfit

Web: www.carmelrodriguez.com

Sarah Scott:

Instagram: www.instagram.com/sarahscottpole

Web: www.sarahscott.co.uk

YouTube: Sarah Scott

Off The Pole

Jason Van Veldhuysen:

Web: www.precisionstriking.com

YouTube: Precision Striking

Seznam sportovců zmiňovaných v knize a kde je najdete

Coach Anthony:

Instagram: www.instagram.com/coachanthony

Web: www.coachanthonyboxing.com

YouTube: Coach Anthony

Shane Fazen:

Instagram: www.instagram.com/shanefazen

Web: www.fighttips.com

YouTube: fightTIPS

Jump Rope Dudes:

Instagram: www.instagram.com/officialjumpropedudes

Web: www.jumpropedudes.com

www.fitplanapp.com/trainers/jump-rope-dudes

YouTube: Jump Rope Dudes

Rush Athletics:

Instagram: www.instagram.com/rush.athletics

Web: www.rushathletics.co.uk

YouTube: Rush Athletics TV

Martin Snášel:

Web: www.coretraining.cz

E - P O H Y B P Ř I P R A V U J E

*Příběhy z
boxerské
tělocvičny*

**0 8 /
2 0 2 2**

**Povídání z boxerny a života
trenéra boxu - Martina
Černého**

**První tištěná kniha
na E-Pohybu!**

Informace již brzy, přihlaste se k
odběru na e-pohyb.cz

KONTAKT

Andrea herbanská

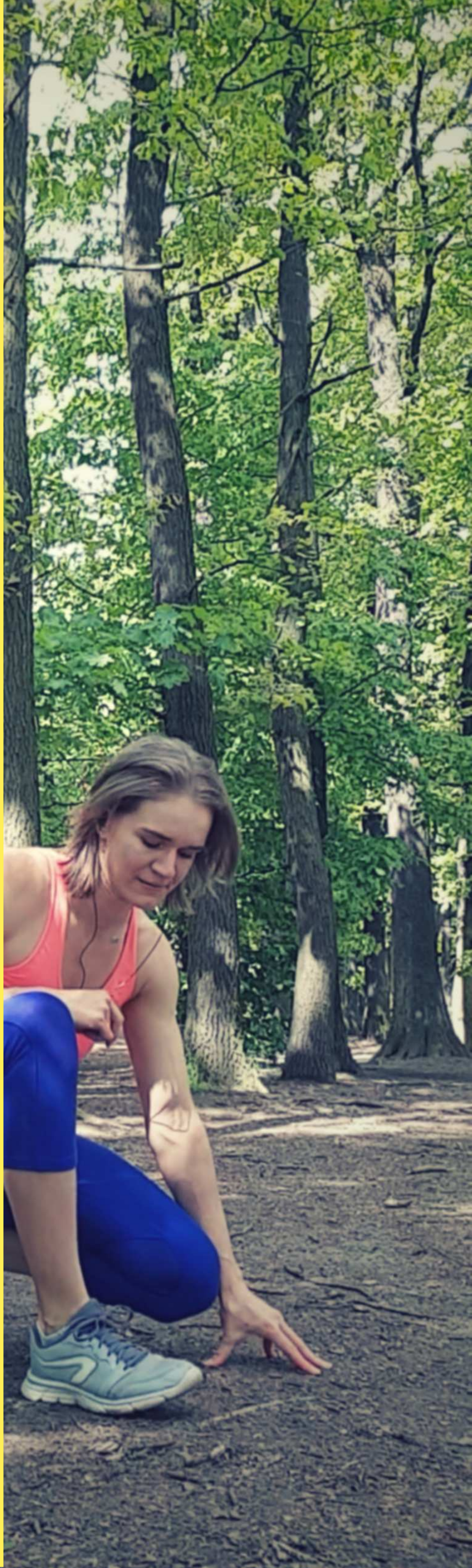
Web: www.e-pohyb.cz

Instagram:
www.instagram.com/andyfitmovement

O mně: e-pohyb.cz/autorka/

Digi produkty: e-pohyb.cz/digi-produkty/

Napište mi: andrea@e-pohyb.cz



PODĚKOVÁNÍ

Děkuju mému muži Martinovi, který mi poskytl cennou zpětnou vazbu a v mnoha věcech mě inspiroval. Díky za to, že mě přemluvil k boxování, velká část knihy by bez něj nevznikla.

Martine, děkuju Ti, že jsi mi dobrým trenérem, životním partnerem a skvělým otcem našemu synovi.

A děkuju Vám, čtenářům a všem, kteří mě podporujete. Jste skvělí.

Díky.

