

# Bouchači z posilovny

Kamil Fila

Zřejmě nejnáročnější a (ve více významech) nejstereotypnější způsob, jak se vydělit z davu průměrných lidí, je posilovat s činkami. Není to generační móda a povrchová změna, ale životní styl obnášející hlubokou vnitřní proměnu.



Nebudeme tu mluvit o běžných návštěvnících fitcenter. Správně bychom neměli ani mluvit o běžných fitkách, která se přeměňují stále více v relaxační wellness centra. Kmen, o němž je tento článek, uznává za svůj chrám jen pořádný *hardcore gym*, který smrdí pachem lidského potu, může se v něm házet kotouči o zem a prášit magneziem, jímž si vyznavači rituálu mažou dlaně, aby jim neklouzaly, když pevně sevrou osu činky.

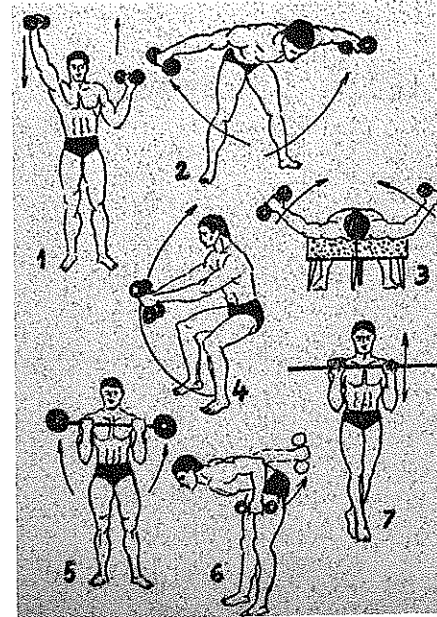
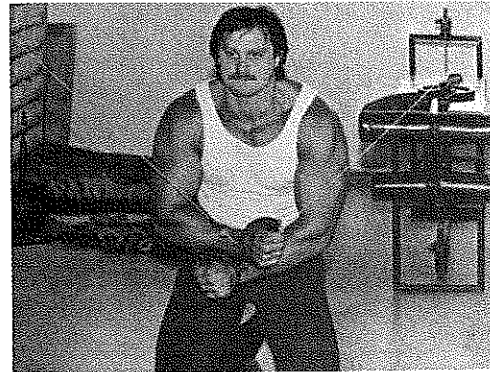
Podobně jako u mnoha jiných kmenů neplatí, že každý, kdo poslouchá nějakou hudbu, musí tvořit tvrdé jádro vyznavačů určitého životního stylu (a chodit například nějak oblékán), i do posiloven chodí pestrá směska lidí, kteří cvičení a stravu nijak hluboce neprožívají. V Česku v poslední době začínají převládat „zoufalé manželky“, které chtějí zpevnit břicho a zadeček, a unavení manažeři, které bolí záda.

PO UKONČENÍ CVIČENÍ  
VRACEJTE ČINKY A  
KOTOUČE ZPĚT  
DO STOJANU !!!  
DĚKUJEME

PUT BACK DUMBELLS  
IN CORRECT PLACE  
AFTER USE!  
THANK YOU



Do kmene také nepatří různí rachitičtí zoufalci (říká se jim *ektomorfové* nebo *hardgaineři*, tedy ti, co nemůžou nabrat), kteří sice cvičí a nejvíce podléhají reklamě na kupování přípravků s názvy typu *Mega Mutant Bulk Mass* nebo *Ultra Super Pump*, ale jaksi to na nich není vidět. Důvodem je, mimo jiné, že nedělají další zásadní kmenové rituální postupy – především necvičí dřepy s činkou na zádech, nedělají tzv. *mrtvé tahy* (pozvedy činky ze země do narovnění k pasu), a vůbec se většinu času povalují a posedávají po strojích, případně leští pidiváhy na kladkách, místo toho, aby cvičili s těžkými činkami a vlastní vahou. Každý člen kmene prostě ví, že nejvíce testosteronu (tedy hormonu, který způsobuje růst svalů) se vyplaví, když děláte cviky, u nichž vzniká silný vertikální tlak na páteř, a tudíž se organismus brání tím, že do krve a svalů „vstříkne“ testák, který zvýší agresivitu, abyste se tomuto stresu mohli bránit. (Do slova a do písmene) největší kmenoví příslušníci si testosteron do svalů vstříkují i externě jehlami – což je ale pořád bezpečnější než ho jíst

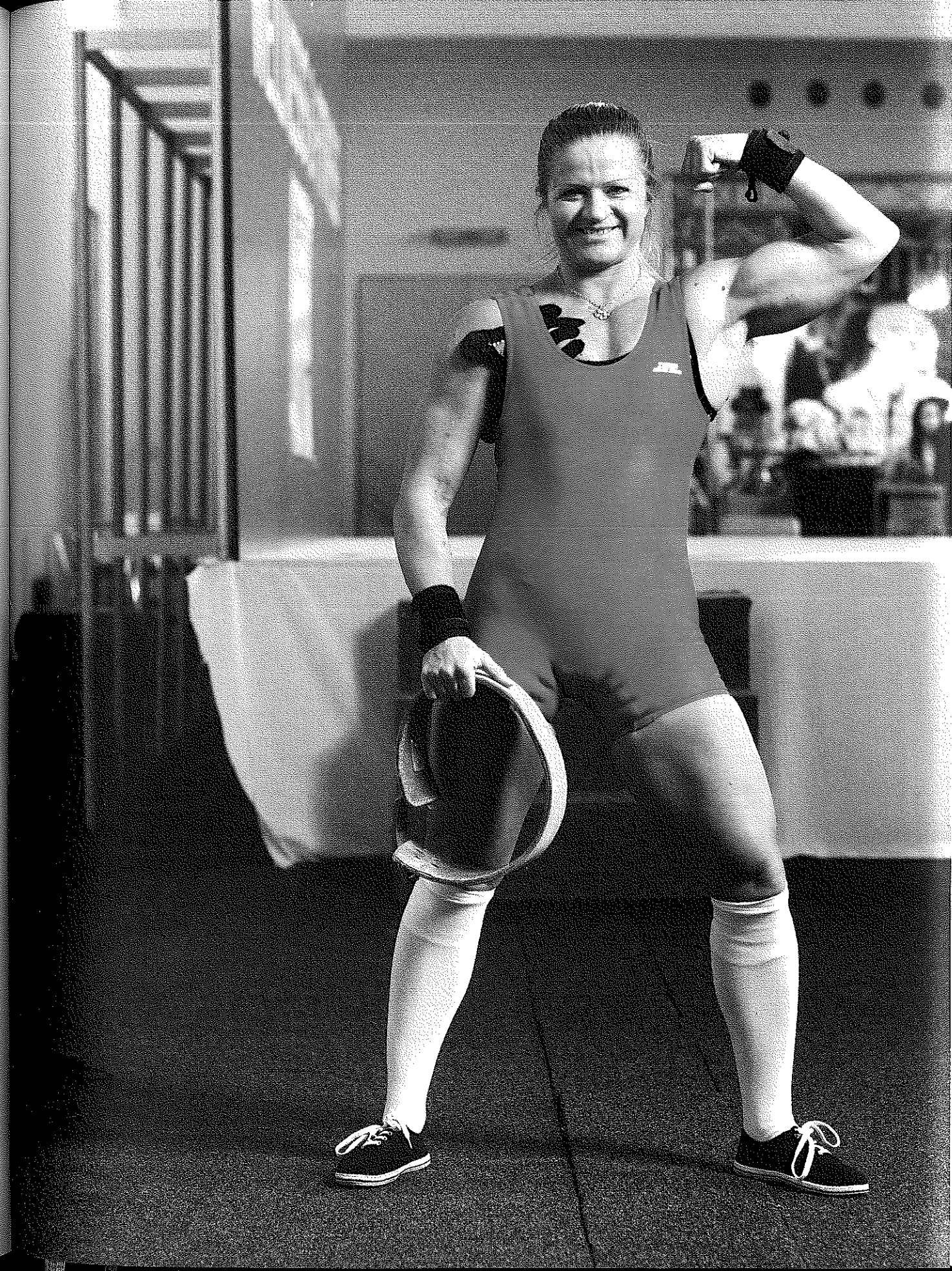


v podobě různých derivátů (steroidů) v tabletách, protože to se pak detoxikuje přes játra nadvakrát. To už ale zabíháme k těm temnějším a skrytějším stránkám dotyčné subkultury, kterou navíc zatím ani nemáme pojmenovanou a rozčleněnou. V angličtině sice existuje pojem *meatheads* (svalouši, ale ten v Česku nikdo nepoužívá a ani nevystihuje dostatečně různé přístupy).



Potíž je už v tom, že tu neexistuje žádná sbratřená jednota, ale naopak se vůči sobě stále více vyhraňují zhruba tři skupiny. První tvoří *kulturisté* a *wannabe-bodybuilders*. Tito lidé buď a) přímo soutěží v kulturistice

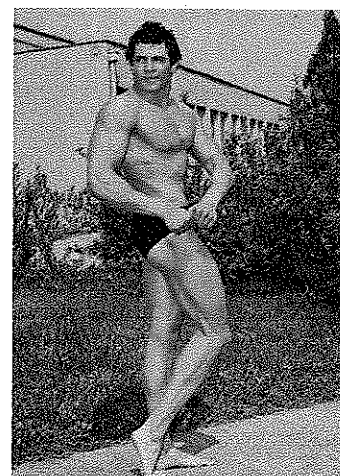
(ať už naturální-bezsteroidové, klasické-estetické, nebo sportovní-brutální, a buď amatérské, nebo profi; v Česku momentálně žijí pouze dva profesionální kulturisté, Pavol Jablonický a Tomáš Bureš), nebo b) chtějí soutěžit (na dostatečný nárůst a kvalitu svalů často potřebujete deset let tréninku a více; pokud to nějak chemicky neuspíšíte nebo nejste hodně malí, a nestačí vám tedy startovat v nízké váhověci), a konečně c) sem patří často i sparing partneři oněch soutěžních borců. Ke kulturistům vzhlíží mnoho ektomorfu, kteří žijí v naprosté iluzi, že by také jednou mohli být takto svalnatí.







Kulturistou se ale stane jenom ten, kdo má už předem dobrou stavbu těla (střední výška, široké klíční kosti, útlé boky, štíhlé klouby, dlouhá bříska svalů a krátké úpony, které automaticky tvoří požadované „kopečky“), rychlý metabolismus (schopnost dobře spalovat tuk a být vyrýsovaný), z estetických důvodů se hodí mít i menší hlavu a tenčí kůži. Zkrátka, je to oblast pro vyvolené. Kulturisté cvičí většinou trénink typu split čili dělený podle partií – každý den se cvičí jiné svaly a trénují se z mnoha úhlů různými cviky, přičemž cílem je svaly co nejvíce „napumpovat“ krví a způsobit si co největší bolest. Jak zní typická poučka: kulturisté svaly nepoužívají na překonání vah, ale váhy používají na překonání svalů. Kulturistika tedy vychází z toho, že svaly se musejí totálně vyčerpat, aby rostly.

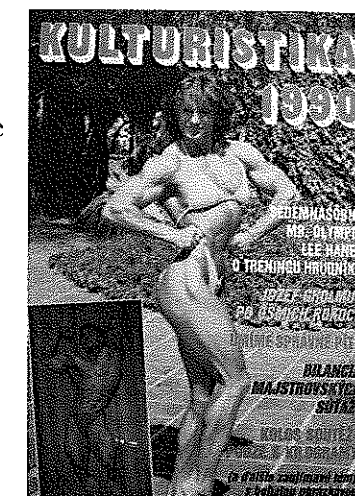


K tomu pak přichází výživa založená na ovesných vločkách, vaječných bílcích, kuřecích prsou, rýži, libovém hovězím a rybím filé. Tradicionalisté jedí ještě hodně tvarohu, pokrokaři pijí proteinové nápoje, ať už ze syrovátky, nebo micelárního kaseínu. Celkem se „přijímají živiny“ šestkrát až osmkrát denně, profici do sebe natlačí i deset porcí za den (jídla se označují pouze čísly, nic takového jako snídaně nebo oběd se nevede, to, čemu jiní lidé říkají večere, mívají kulturisté za večer dvakrát i třikrát). Takto se alespoň kulturisté

stravují během rýsovací přípravy na soutěž, která trvá tři až čtyři měsíce.

V poslední fázi se navíc nesolí a pije se minimum vody. V objemové přípravě jedí „normálněji“. Kulturisté rádi cvičí v nátělnících, případně širokých halenách a kalhotách (svého času bývala nejoblíbenější firma **Uncle Sam**). Mnoho z nich se i mimo soutěžní sezonu důkladně holí po celém těle a chodí do solária. Tradiční zastánci estetiky se raději netetují, novější generace ale miluje především různé plaménkové vzory a „čínské znaky znamenající polévku“. Hlavní popularita kulturistiky panovala už v osmdesátých a devadesátých letech – a podle ideálu kulturistického tréninku také vypadalo a vypadá vybavení většiny posiloven. Dnes jde o naprosto okrajový sport, který bývá primárně (a nikoli neprávem) spojován především s dopingem.

V opozici vůči kulturistice, která mnoha lidem připadá extrémní, narcistická a kupodivu vlastně i zženštilá onou neustálou péčí o sebe, se začaly komerčně rozvíjet různé proudy fitness. Většina je svou organizovaností a metrosexualností ale nakonec úplně stejně odpuzující, a navíc z ní mizí faktor „tradiční mužnosti“.





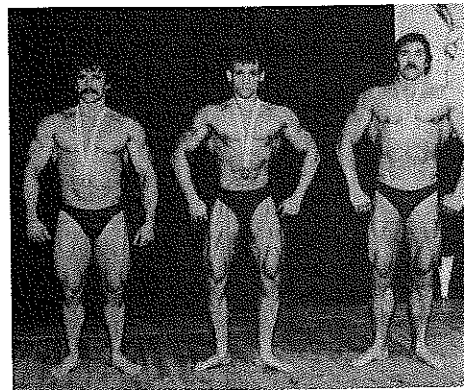




Nejsilnějším opozičním proudem vůči změkčilosti komercializovaného fitness tak jsou lidé, kteří svým hardcore pojetím tréninku určitě zapadají do „kmenů“ a dali by se souhrnně označit jako *lifteri* nebo též *siloví trojbojari* či *silovkáři*. Tito lidé naopak používají svaly, aby překonávali co největší váhy. (Důsledně vzato, v liftu nejsou nejdůležitější svaly, ale výkonnost nervové soustavy – schopnost udělit svalům příkaz něco těžkého zvednout.) *Lifteri* si většinou holi jen hlavu a do solárka nechodí. Tetování můžou mít více (čím strašidelnější, tím lépe) a nemusejí si ho na soutěžích zamazávat barvou. Místo toho pro maximální výkony používají dresy, opasky a bandáže, proti pocení dlaní magnezium a kvůli nabuzení amoniak do nosu. *Lifterům* nezáleží na tom, jak vypadají – kromě toho, že chtějí vypadat jako medvědi. Jedí většinou stejně jako „obyčejní lidé“, pouze více (preferují ale hlavně kalorická jídla jako hamburgery a pizzu) a k tomu kromě piva a koly pijí proteinové nápoje, berou aminokyseliny, kreatin a kloubní výživu.



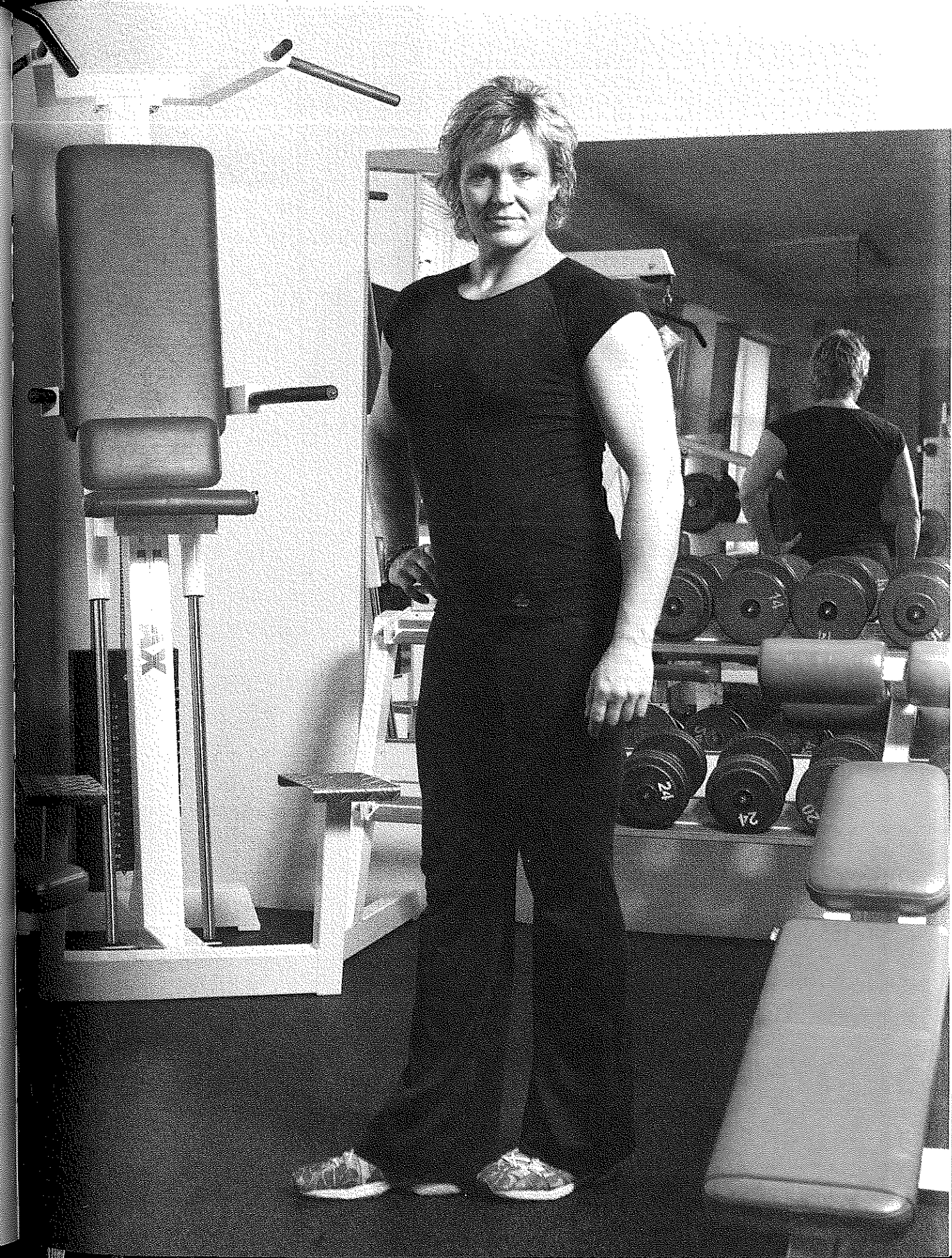
Cílem jejich tréninku je zlepšit se pouze ve třech cvicích – dřepu, bench pressu (tlaku vleže na lavičce) a mrtvém tahu. Všem ostatními říkají „asistenční cviky“ a dělají je jen proto, aby se neřeklo.



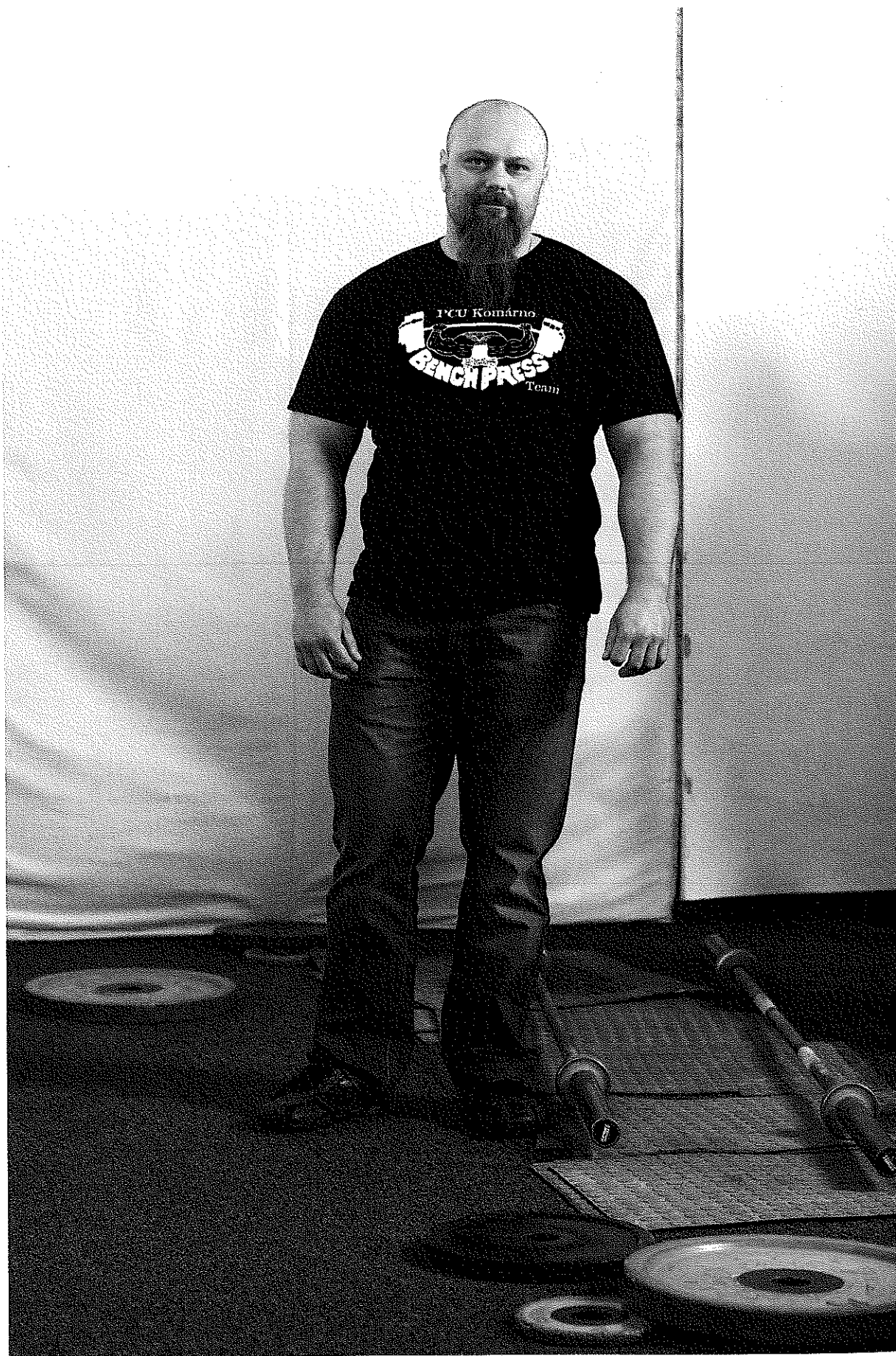
Většina jejich tréninků je založená pouze na pilování techniky tří zdvihů, buď všech tří v jednom tréninku, nebo různě rozděleně během týdne. Cílem samozřejmě je zvedat co nejvíce, což znamená umět zvednout váhu v co nejkratší dráze a co nejvíce využít podpory dresu a bandáží. *Lifteri* často potřebují ke svému tréninku speciální vybavení, které v českých posilovnách moc nebývá, a proto si zakládají posilovny vlastní, které fungují spíše jako elitní členské kluby. *Lifteri* ostatně před *posilkou* nebo *fitkem* preferují spíš označení *gym*; silné využívání anglicismů u *lifterů* si v ničem nezadá například se skejtáckým slangem.

Vedle *equipped* nebo *suited* *lifterů* se profilují i *raw* *lifteri*, kteří nepoužívají dresy. *Powerlifting* je sice měřitelný soutěžní sport, kde na rozdíl od kulturistiky nehraje roli subjektivní hodnocení rozhodčích, ale zároveň není považovaný za dostatečně

„atletický“ jako vzpírání, a proto není na olympiádě a takřka nikdo o něm neví. (V USA se kupodivu powerlifting těší většímu renomé – velké množství trenérů amerických fotbalistů, baseballistů a hokejistů má trojbojářské zázemí.)







Na čem pak stojí základní třenicice uvnitř nejednotného kmene? Zatímco lifteři se vysmívají kulturistům, že jsou slečinky, jejichž cvičení připomíná spíše onanování, kulturisté se vysmívají lifterům, že jsou tlustoši, kteří nemají vůli držet dietu a zadýchají se, kdykoli udělají víc než pět opakování jakéhokoli cviku. Rivalita mezi těmito dvěma skupinami se odráží v různých internetových diskusích, přestože všechny „časopisy o svalech“ publikují články o kulturistice i liftu a obě skupiny se běžně setkávají na různých spojených soutěžích, exhibicích či veletrzích. Zvláště mezi mladšími ročníky a lidmi, kteří přímo nesoutěží v žádném z těchto sportů, ale bují nekonečné spory o to, jestli je efektivnější, zdravější či mužnější cvičit spíše *pumpovací splity*, nebo *silové fullbody* tréninky.

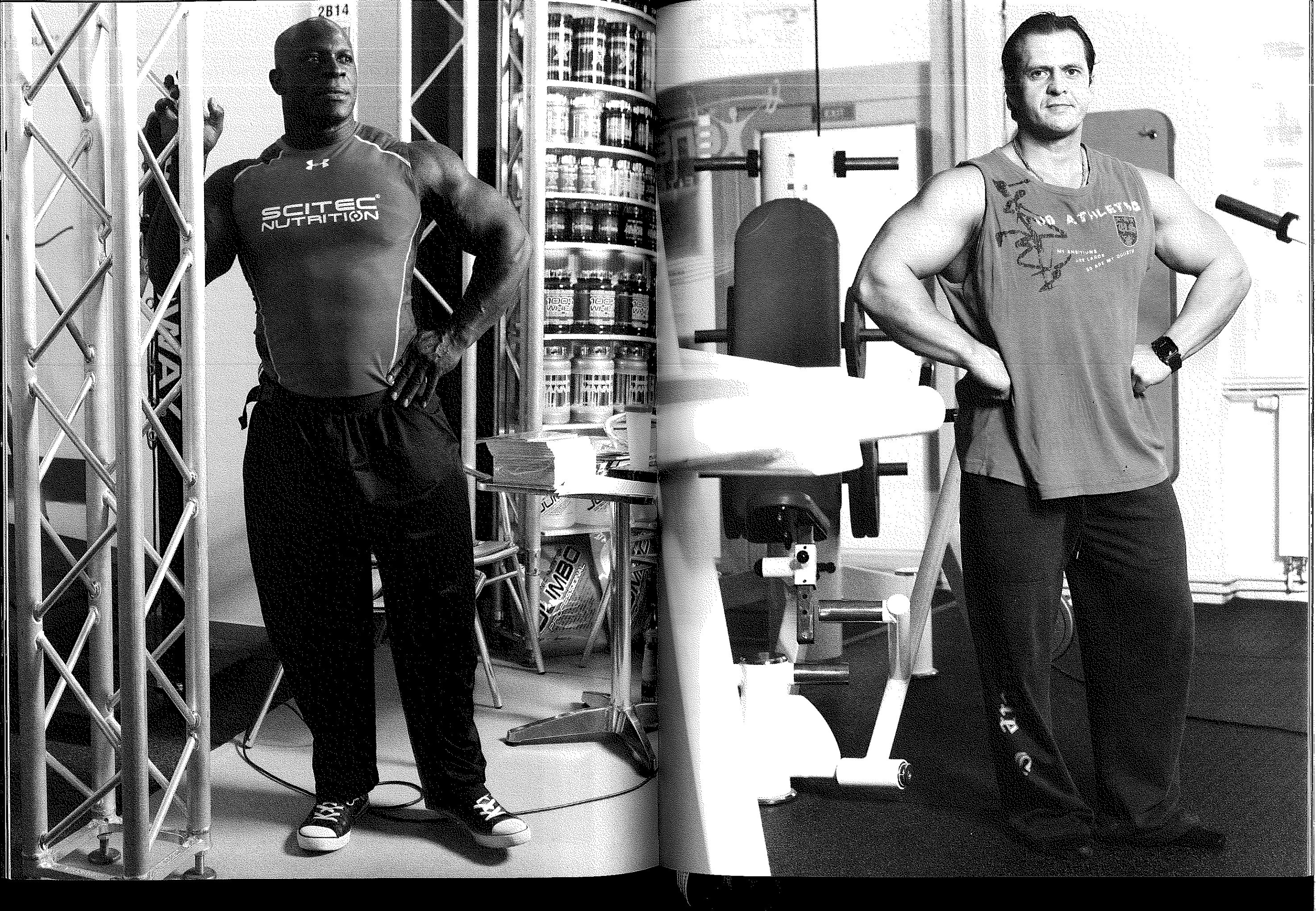


Třetí, zatím nejméně rozvinutou subkulturou, jsou lidé vyznávající tzv. *funkční trénink* (v Česku se začínají prosazovat hnutí *CrossFit* a *Move It!*). *Functional guys* také občas zvedají činky, ale nejde jim o silové výkony ani o vzhled. Jde jim hlavně o kondici, výdrž, obratnost a výbušnost. S jejich tréninkovými metodami se údajně nejlépe hubne a jsou prý nejzábavnější, protože se cvičí skupinově, na čas a porovnávají se pak navzájem výkony. Je to v podstatě taková brutálnější verze těláku ze základky a dotyční cvičenci jsou jacísi upgradovaní, globalizovaní sokolové. K dosažení univerzálního fitness rozvoje se pak kromě činek používají i *kettlebelly* (*buliny* – kovové koule s ouškem), medicinbaly, gymnastické kruhy či závesné pásy TRX, těžká lana, trubky naplněné vodou, různé balanční pomůcky, pískové pytle, trampolínky apod. Lidé vyznávající funkční trénink ještě často dodržují tzv. paleo dietu, tedy výživu podle pravěkých lidí – hodně masa, vajec, mléka a ovoce, ale žádné obilné výrobky a bílý cukr, které jsou prý zdrojem veškeré obezity a alergií.



O funkčním tréninku se u nás doposud ví nejméně, ale má jednoznačně nejsektářtější charakter (tréninky mají předcvičujícího a tréninkové programy pro dnešní den, tzv. *WOD*, jsou vyvěšovány globálně na internetu pro všechny pobočky). Dá se očekávat, že po vlně okouzlení, které zasáhne spíš mainstreamovou populaci, kde někteří opustí *zumbu*, *spinning* nebo *BodyPump* ve prospěch pestřejšího *CrossFitu* nebo *Move It!*, se vzedne i určitá vlna odporu od již etablovaných skupin hardcore cvičenců. Funkční trénink je jistě tvrdý (*CrossFit* dokonce má jako svoje logo bližící postavičku), ale zároveň je skupinovitost cvičení v přímé opozici vůči individualistickému tréninku kulturistů či lifterů. Ti sice trénují často ve dvojici nebo skupinkách, ale pokaždé se u jednotlivých sérií cviků soustředí vše jen na jednoho. Pro kulturisty a liftery je trénink svátost, hluboké pohroužení se do sebe, koncentrace i meditace. Zatímco funkční trénink vedle toho vždy vypadá jen jako skupinové blbnutí.





SCITEC  
NUTRITION

1000 ATHLETIC  
MY AMBITIOUS  
WILL LAUNCH  
AN AGE BY 2015

1000 WIDE

1000 WIDE

1000 WIDE

1000 WIDE

1000 WIDE

1000 WIDE

1000 WIDE

1000 WIDE

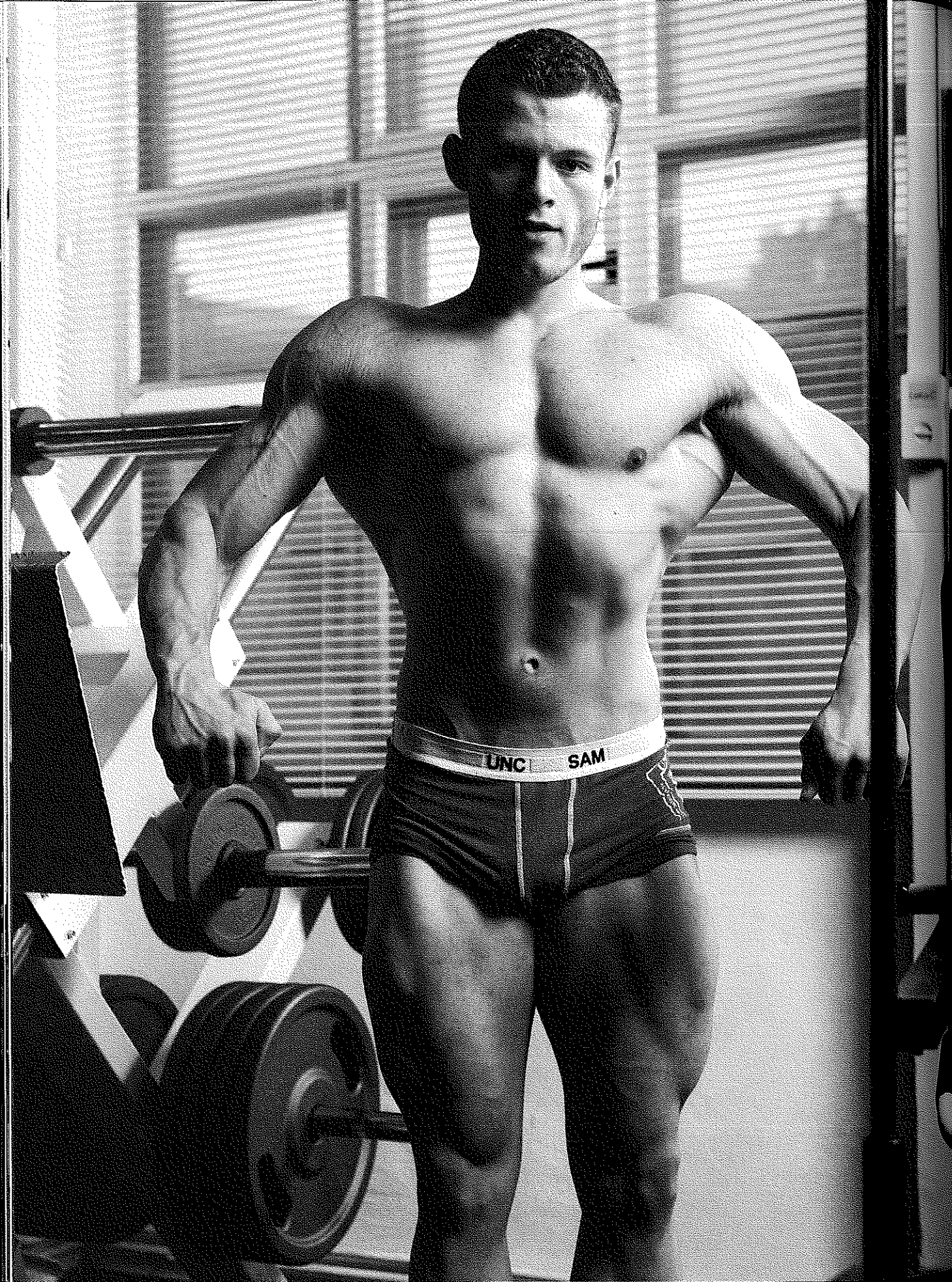
1000 WIDE

1000 WIDE

1000 WIDE

1000 WIDE





S vědomím toho, že již všechny vypsané znaky jsou hodně zjednodušující (a pár lidí mi za to bude chtít omlátit dvacetikilový kotouč o hlavu), se dopustím ještě jedné hrubé generalizace. Případá mi, že se jednotlivé skupiny dají odlišit z kulturního hlediska nejen podle toho, co poslouchají, ale i toho, jak vypadají a do jakých videoklipů případně zapadají nejvíce. **Kulturisté** tak pro mě představují „disco retro z osmdesátek a devadesátek“, **lifteři** jsou pak „bezčasý hardrockový a metalový underground“ a **functional guys** vycházejí hlavně z estetiky **lo-fi** a **DIY**.

Jestli tyto skupiny nakonec něco spojuje, je to touha pořád se vyvíjet. Nemít více identit – civilní a volnočasovou (ve dne office, v noci party) –, ale mít jednu identitu, kterou si člověk pořád nosí s sebou, nikdy ji neskrývá, ale naopak dává na odiv, a která se přitom pořád mění v závislosti na rostoucích zkušenostech, síle a svalech. Možná je v té touze být větší a silnější cosi z dětských snů být rychle dospělý, a nakonec je výsledkem extrém, kdy se dospělost láme zpátky v infantilitu; když si dovolím být sebekritický.



**Monika Šlosrová (44 let, reprezentantka v ženské kulturistice, osobní trenérka, žije v Praze, jedno dítě)**

**Jaké otázky od lidí jako kulturistka nerada slycháš?**

Jsou věci a otázky, které mi dříve vadily a možná mě i obtěžovaly. Postupem času jsem toto přestala vnímat jako obtěžující záležitost a jen to jaksi monitoruji. Je to tím, že si uvědomuji, že to, co dělám, dává stále větší smysl a je to pro mě stále větší radost.

Pochopila jsem, že ty negativní poznámky nejsou o mně jako takové, ale vycházejí z toho, že pokud se něčím odlišuji od davu, zákonitě na to budou reakce okolí.

Je jedno, jestli jsem kulturistka, nebo mám dredy, nebo cokoli jiného... Já jsem si vybrala tuto cestu, díky ní jsem poznala samu sebe a poznávám i lidi kolem sebe...

Kdybych to měla říct jednou větou, jsem šťastná, že můžu dělat to, co se mi líbí a co mě baví. Ne každý má to štěstí...

**Co od lidí slyšíš za narážky?**

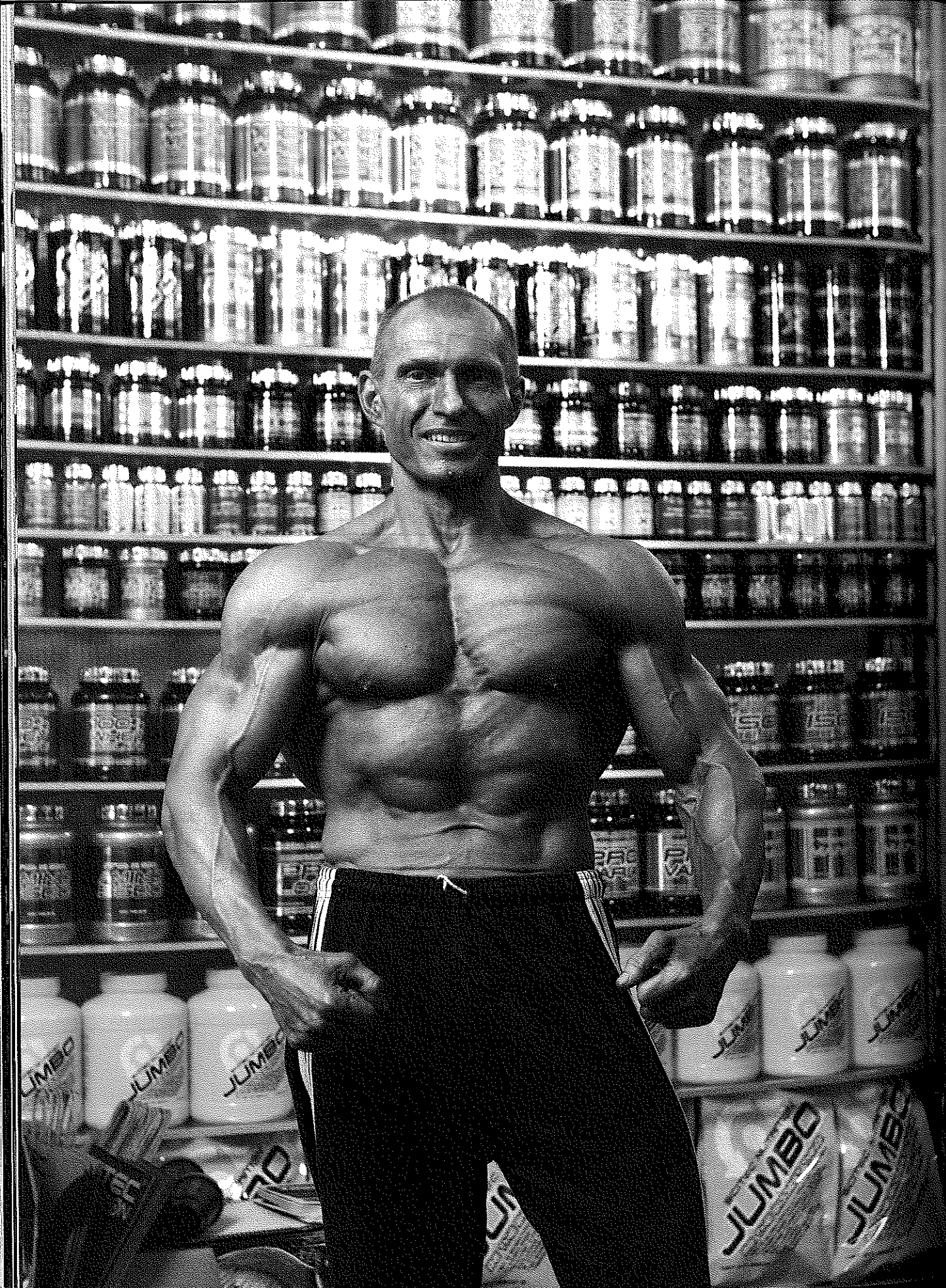
Fuj, to je mužaťka... Má asi nějaký min-drák, když tohle dělá... Ta nemůže mít ani

žádnou rodinu... Chudák dítě, když má takovou mámu... Ta ani nemůže mít žádného chlapa, když takhle vypadá... To je určitě lesba... Já se vás bojím, určitě mě zbijete... To je chlap, nebo ženská? Kdo to má poznat... To radši budu tlustá než takhle vypadat... Na druhou stranu zas slychám i to, že na kulturistku nebo na svůj věk vypadám moc dobře, a to je samozřejmě milé. Lidé umějí i pochválit, chápou i to, že když jsem vrcholový sportovec, tak vypadám, jak vypadám. Na druhou stranu, ne každý chápe podstatu tohoto sportu, takže často slychám dotazy typu, kolik zvednu na bench nebo kolik mám přes biceps, přestože to vůbec není důležité a já to ani nevím.

**Jak ses vůbec ke kulturistice dostala? Co bylo tou hlavní motivací věnovat se jí naplno a závodně?**

Začínala jsem atletikou, líbila se mi ta všestrannost, byl to dobrý základ pro všechny mé další sportovní aktivity – kolo, in-line brusle, plážový volejbal, plavání. Dokonce jsem učila v plavecké škole, chodila jsem i do posilovny. Měla jsem několik úrazů a pak dost závažné problémy s páteří. Velmi mě to začalo omezovat ve sportování a hledala jsem proto cestu,





jak být zase fit. Od vynikající rehabilitační sestry jsem se dostala k dalšímu skvělému člověku, a tím byl trenér v posilovně.

#### **To ti bylo kolik let?**

Když jsem začala pravidelně docházet a cíleně pracovat na svém zdraví, bylo mi sedmadvacet. Postupně jsem začala chápat a uvědomovat si, že v posilovně pod správným vedením pro sebe můžu udělat naprosto nejvíc, víc než kdekoliv jinde. Asi po třech letech jsem byla v pořádku a začala jsem cíleně tvarovat tělo.

Musím podotknout, svaly a vypravované tělo se mi líbily už v deseti letech, když jsem koukala poprvé na letní olympiádu a moc mě to fascinovalo. Tenkrát jsem si řekla, že chci být mistryně republiky v nějakém sportu a být i reprezentantkou. Teď mi přijde docela úsměvné, že jsem tehdy nevěděla, v kterém sportu to bude. Jak jsem ale začala nasávat posilovnu, tušila jsem, že to bude kulturistika. Na pódiu jsem poprvé stála v roce 2003, to mi bylo šestatřicet let. O pět let později jsem poprvé reprezentovala ČR na ME v kulturistice. Tím chci říct, že svůj dětský sen jsem si splnila! Nejde jen o velké medaile, na které ještě čekám, ale o cestu, která k nim vede. Není lehká, ale je krásná.

#### **Máš většinu známých a přátel mezi lidmi, co cvičí v posilovně?**

Mám to tak asi půl na půl. Samozřejmě že nejčastěji se stýkám s přáteli, kteří také cvičí nebo s námi i trénují, ale mám kamarády a známé také z jiných prostředí.

#### **O čem se nejčastěji bavíte spolu se svým tréninkovým partnerem Jozefem Furínem (mistrem světa v klasické kulturistice)?**

##### **Cvičíte všechno spolu?**

S Pepou trénujeme již pátou sezonu. Cvičíme všechno spolu až na občasnou výjimku. O čem se bavíme? O všem... Pepa je nejen vynikající sparring a trenér, ale i užasný kamarád. Je to člověk, na kterého se můžu absolutně

spolehnout, a po těch letech se dobře známe a stýkáme se také ve volném čase, i s jeho rodinou a mojí dcerou. Jiného parťáka si ani nedovedu představit.

#### **Dá se nějak vyčíslit nebo jinak popsat, kolik času ti zabírá „kulturistický styl života“?**

Jednoduše řečeno, pokud chci závodit a zlepšovat se, tak kulturistika je se mnou dvacet čtyři hodin denně. Jinak to nejde, ale to neznamená, že není čas na nic jiného. Výjimku tvoří několik týdnů před soutěží. Ještě se mi tam vejde vlastní vzdělávání, které souvisí s mojí prací osobní trenérky. Tyto znalosti a informace pomáhají nejen mně, ale také mým klientům.

#### **Jaké typy lidí v posilovně nejčastěji potkáváš? Vidíš tam nějaké typické odlišné skupiny?**

Mně se líbí, že v posilovně potkávám snad všechny typy, jaké můžou být. Ač jsme každý z jiného těsta a jiného založení, záda bolí kdekoho a lepší postavu a lépe se cítit chce každý. A ti, co to chtějí změnit a pracovat na sobě, prostě přijdou. Pak už záleží jen na nich, kam až to dovedou nebo chtějí dovést.

#### **Bereš sebe sama jako člověka, který se výrazně odlišuje od většiny ostatních lidí?**

V současné době ano. Dříve tomu tak nebylo, neuvědomovala jsem si to tolik jako v současné době. Je to pro mě dobrý pocit, být prostě jiná. Dá se říct, že pracuji na tom, abych nebyla jednou z mnoha. Tím se nechci dotknout vůbec nikoho. Prostě je mi to celkem příjemné, i když někdy to má negativní ohlasy... Myslím, že je to jen otázka tolerance, svůj styl nikomu nevnučuji ani tím nikomu neublížuji.