

Trenérka. „Mám pocit, že mladší dívky se do silového cvičení zapojují stále častěji, ale starší ženy z něj někdy mají zbytečné obavy. Přitom i ony mohou výrazně zlepšit sílu, držení těla, pohyblivost a kondici,“ říká Barbora Kšířová – u ukazuje cvik prupor (dole).



ce. Pokud chce budovat maximální svalový objem, mají činky a stroje své nezastupitelné místo.

„Pokud se ale bavíme o zdraví, dlouhodobé funkčnosti těla a kvalitě pohybu, pak má cvičení s vlastní vahou několik velmi zajímavých výhod. Při shybu, kliku nebo výstupu na hrazdu totiž člověk nezapojuje pouze jeden sval, ale celé pohybové řetězce. Tělo musí současně vytvářet sílu, stabilizovat páteř, koordinovat pohyb končetin a pracovat s rovnováhou,“ říká Novotný, který loni napsal knihu *Za hranice odolnosti* a nyní připravuje knihu věnovanou výchově dětí.

Po dekádách praxe došel Novotný k názoru, že tělo nepotřebuje být extrémně silné, ale především odolné a adaptabilní. Pokud by tak měl vybrat jeden typ tréninku, který vychází z pohledu výkonu, zdraví a dlouhověkosti nejlépe, ukázal by na posilování s vlastním tělem doplněné o přiměřený silový trénink se závažím. Proč kalistenika? Nikoliv proto, že by vytvářela ty největší svaly, ale protože podle něj rozvíjí to nejcenější: koordinaci, stabilitu, mobilitu, relativní sílu a schopnost nést vlastní hmotnost po celý život.

„Ve vyšším věku není nejdůležitější, kolik člověk zvedne na bench pressu, ale jestli bez problémů umí vstát bez pomoci rukou ze země, vyjde schody, udrží rovnováhu a zůstane soběstačný. To cvičení s vlastní vahou podporuje,“ popisuje fyzioterapeut s tím, že dalším opomíjeným faktorem je podle něj prostředí: cvičení venku je prospěšnější pro psychiku, funkci mozku, motivaci a celkové zdraví, protože tělo není vystaveno některým látkám, které se hromadí v uzavřených klimatizovaných posilovnách.

„Lidské tělo nevzniklo pro život mezi stroji, ale pro pohyb v proměnlivých podmínkách, kde musí neustále reagovat na terén, gravitaci i změny okolí. Zatímco v tělocvičně často vnímáme stále stejné stěny, světlo a prostředí, venku je mozek neustále stimulován změnami terénu, počasí, zvuků i vizuálních podnětů. To podporuje pozornost, prostorovou orientaci, schopnost adaptace a celkovou bdělost nervového systému. Venkovní pohyb se tak stává i tréninkem mozku,“ říká.

Součást identity

Kertész, Kšířová a ostatní i Vrátný ze Železných Koule se shodují, že nejtěžší je u cvičení na hrazdách setrvat přes krkolomné začátky. Jak tedy u náročného sportu vydržet? „Dobré je nelámat nad sebou hůl, když to nejde tak, jak si člověk zamane. Doba je sice rychlá a každý chce výsledky hned, ale hrazdy jsou přesně o opaku. Fajn je cvičit s někým, s kým se navzájem motivujete, díky tomu dosahujete daných cílů. Případně bych se nebál zeptat ostatních lidí na hrazdách. Myslím, že komunita, která cvičí, je přátelská. Lidé rádi poradí a navíc se budou cítit důležitě, pohládí jim to ego,“ říká Kertész a dodává, že je dobré se nebát inspirovat a třeba si najít předlohu na sociálních sítích.

Podobně to dělá i Kšířová, která musí motivovat především své svěřence. Momentálně jich má šest. Nejvíce se jí osvědčilo postupovat po malých krocích a dílčích cílech, jejichž plněním se člověk přibližuje k tomu hlavnímu. „Viditelný pokrok bývá velkou motivací pokračovat. Své klienty a studenty se ale zároveň snažím vést k tomu, že dlouhodobých výsledků nelze dosáhnout pouze díky momentální motivaci. Pokud chceme dlouhodobě dosahovat našich cílů, je důležitá hlavně disciplína a konzistence. Člověk nemusí na začátku cvičit dlouhé hodiny. Stačí si najít třeba pět až deset minut denně,“ tvrdí Kšířová.

Jakými cviky tedy na hrazdách začít? Člověk by neměl ambiciózně začínat hned klasickými přitahy, ale nejprve by si měl osvojit úchop, stabilitu a práci s vlastní vahou. Na start stačí krátké tréninky dvakrát až třikrát týdně, které budou plné kliků v různých pozicích, visů na hrazdě a negativních přitahů (člověk se při nich pomalu spouští z hrazdy dolů), díky nimž si tělo zvykne na zátěž vlastního těla a také cviků na posílení středu těla. Ten je na hrazdách klíčový. Následně může zařadit přitahy nebo dipy pomocí odporových gum, které pomohou naučit správný pohyb bez nutnosti zvládnout celou vlastní váhu. „Postupem času začne člověk gumy odhazovat,“ říká Kertész.

On i Kšířová by chtěli u cvičení vydržet co nejdéle. Kertész ideálně navzdý, nebo minimálně do doby, dokdy mu to tělo dovolí. „Částečně jsem upravil životosprávu, odpouštím si sladké, fast foody a nechodím každý víkend s kamarády kalit. Mám ale mezery v nastavení hlavy. Omezuji sám sebe, protože vím, že mám na cvičení třeba jen půl hodiny a zkrátka to musím stihnout, přitom bych mohl tělo unavit více. Nedám tomu pak vše. To bych chtěl ještě zlepšit,“ říká.

Přesto přiznává, že cvičení se pro něj stalo více než koníčkem. „Když nemůžu nebo nestihám jít cvičit, tak se cítím špatně. Vadí mi to. Když jsem s rodinou na dovolené, tak chci jít aspoň jednou nebo dvakrát cvičit, abych se kvůli výpadku necítil provinile,“ popisuje. Ostatně Kšířová to vnímá velmi podobně. Je posilování součástí její identity? „Ano. Už si nedokážu si představit, že bych necvičila. Je to pro mě něco, co prostě dělám. Nemusím se nijak zvlášť motivovat, abych šla cvičit. Prostě jdu, je to součást mě.“

Obdobně to vidí i v největší síti posiloven v Česku ve Form Factory. „Odliv lidí z fitness kvůli venkovním hřištím? Není to trend, spíš výjimečná záležitost. Cvičení na hrazdách samozřejmě není špatné. Ba naopak je skvělé, ale rozhodně není úplné pro každého,“ říká Jan Miksa, fitness konzultant Form Factory.

Zástupci fitness center argumentují ve svůj prospěch plejádou specializovaných strojů, které umožňují zacílené budování síly daných svalů, nebo komfortem. Sportovci se tak, na rozdíl od venkovních hřišť, nemusí ohlížet na počasí. Pro některé ani jeho nepřítel překážkou není. Michal Kertész říká, že chodí cvičit na hrazdy i v zimních měsících, když je venku sníh a led, teploty kolem bodu mrazu a kvůli brzkému západu slunce tma. „Vůbec mi to nevadí, cítím se hustě jako Rocky, který také cvičil na hrazdy i v zimních měsících, když je venku sníh a led, teploty kolem bodu mrazu a kvůli brzkému západu slunce tma. V létě zase bývá vedro, na podmínkách mi nesejde.“ Přes zimu cvičí kromě hrazd částečně i doma.

Kšířová chodí v zimě na hrazdy jen příležitostně. Více času tráví ve „vlastním“ gymu. S partou kamarádů z známých si totiž v Rakovníku pronajímá sklepní prostor, který si předělali na soukromou posilovnu: mají v ní sestavu hrazd a kotouče.

Na nájem každý z členů přispívá kolem čtyř stovek korun měsíčně a může si jít zacvičit kdykoliv. „V létě ale trénink více přesouvám ven a zaměřuji se na větší počet opakování jednotlivých cviků,“ popisuje svou rutinu.

Lidské tělo nevzniklo pro život mezi stroji

Kertész přece jen výhodu posiloven vidí ve specializovaných strojích. Kdo si chce izolovaně procvičit biceps, triceps nebo jakýkoliv jiný sval, zvládne to díky strojům opravdu do hloubky. „To na hrazdách nejde. Myslím ale, že zdravější je cvičit s vlastním tělem. Je tu i menší pravděpodobnost, že si kvůli zvedání těžkých vah ublížím. Jako například u mrtvého tahu, při kterém je technika opravdu důležitá, aby si člověk neničil záda,“ říká Kertész.

S tím souhlasí i jeden z nejuznávanějších českých fyzioterapeutů Michal Novotný, jehož rukama prošli tenisté Rafael Nadal, Roger Federer nebo Novak Djoković, fotbalisté Sparty Praha, Interu Milán nebo hollywoodské hvězdy při přípravě na natáčení filmů. Z pohledu fyzioterapie podle něj není otázka, jaké cvičení je lepší, ale co je cílem konkrétního sportov-