

Když jsem před několika lety vytvořil video na YouTube, které se jmenovalo *Dřep a držení těla*, sdílelo ho tenkrát na Facebooku fit centrum, v němž jsem v té době pracoval. Nedovedete si ani představit ty komentáře o tom, že co tam předvádím, není dřep, že nerozumím biomechanice a že bych měl raději na záda naložit pořádnou váhu. To vše jen kvůli tomu, že jsem dřep dělal s nohama na úrovni kyčelních kloubů, špičkami rovně, nešel jsem kyčlemi pod úroveň kolen a celkově jsem spíš než na nohy myslel právě na nějaké základní držení těla. Zkrátka všechno bylo „špatně“, všichni měli názor a z dobrého úmyslu se stal sociálně-vědecko-cvičební přestupek. Předvedl jsem ve videu to, co se obecně neuznávalo, a dostal za to za virtuální uši. Počítal jsem s tím. Doba už je taková a je třeba si to nepouštět k tělu. Bylo to jedno z mých prvních videí a také první seznámení s tím, jak se komunita trenérů, fitness nadšenců a dalších cvičících lidí dokáže rozdělovat na základě neskutečných drobností. Pravdu jsme ale měli všichni. I přes to, že jsme se na ní neshodli. Z hlediska svalové aktivity a třeba zapojení hýžďových svalů byla mnou navrhovaná varianta určitě nedostatečná. Dřep, při kterém jsou nohy paralelně na úrovni kyčelních kloubů, znemožňuje zpravidla plný rozsah pohybu ve všech do cviku zapojených kloubech, a tedy v něm nebude možné využít veškerý svalový potenciál, který s nohama více od sebe můžeme odkrýt. Nezpochybnitelné. Jenže...

Bereme-li v potaz i jiné věci než rozsah nebo velké svaly, zjistíme, že takový dřep je mnohem šetrnější například pro pánevní dno, na které bude vyvíjen větší a větší tlak, čím dál od sebe nohy budou a čím více do hloubky v něm půjdeme. Tato varianta tak nabízí skvělou možnost například pro ženy po porodu, které pánevní dno ještě nemohou třeba z důvodu inkontinence plně zatěžovat, ale přesto chtějí alespoň nějak cvičit nohy nebo trénovat komplexnější pohybový vzor. Je to i vhodný start pro jedince, kteří nemají se cvičením žádnou zkušenost a je třeba jim pohyb co nejvíce zjednodušit. To ale sociální média nezajímalo, protože to zkrátka nekorespondovalo s tím, jak dřep vypadá na instruktážních videích fitness trenérů po celém světě. Nechci tím rozhodně říct, že jsem byl nějaký inovátor, to rozhodně ne – tuto formu dřepu jsem se i já někde naučil. Byl jsem ale jedním z prvních, kdo ho ukázal velice malému publiku veřejně.

O pár měsíců později jsem v tom samém fitness centru měl trénink s klientem a učil jsem ho techniku bench pressu. Dotyčný mě vyhledal kvůli bolestem ramen při cvičení, a protože „bench“ byl jeho oblíbený cvik, tušil jsem, že v něm bude nějaký neduh. Byl. Při povolování činky z napnutých rukou k hrudníku ramena nebyla v úplně dobrém postavení a stav se zhoršoval, čím níže se dotyčný činkou přibližoval k tělu. Jasnou stopkou bylo lehké bolestné zasyčení, když se činka dotkla hrudníku. Postup byl jasný: Nezbatit cvičence oblíbeného cviku, ale najít pro něj jeho variantu, kterou je schopen tolerovat

bez bolesti, zatímco bude pracovat na dalších cvicích zlepšujících funkci problémových kloubů. V tomto případě to znamenalo si pohrát s rozsahem pohybu. To se ale projevilo jako problém. Ovšem nikoliv fyzický, nýbrž mentální. Když jsem navrhl, aby s činkou klient nešel až k hrudníku, ale zastavil se v momentě, kdy ztrácí kontrolu nad ramenním kloubem a kdy se objevuje bolest, odvětil mi zklamaně, že: „*To už pak není bench press*“. Na mou otázku, proč by to neměl být bench press, odpověděl, že u bench pressu se činka MUSÍ dotknout hrudníku. „*Hm, činka se MUSÍ dotknout hrudníku*“, pomyslel jsem si. „*Proč se musí dotknout hrudníku?*“ „*Protože tak se to dělá na soutěžích.*“ „*A ty soutěžíš?*“ „*Ne, ale učili mě to tak.*“ Byla to pro mě poměrně zábavná rozprava. S nedůvěřivým výrazem, který vydržel už po celou dobu zbývajícího tréninku, se klient jal provést „nebench press“. Když činku spouštěl na hrudník, zastavil jsem ho v momentě, kdy jsem uznal, že už je pokračování rizikové, a vyzval ke zdvihu. „*Bolelo to?*“ „*Ne.*“ Je třeba vysvětlit, že tento případ je úplně stejný jako případ dřepu z videa. Je varianta „nebench press“ optimální pro svalový růst prsních svalů? Nejspíše ne. Je to varianta, která klienta zbavila bolesti a syčení? Ano. Pokud se zeptáte, jestli ji byl schopen přijmout za svou, tak nebyl. Další trénink už jsme spolu neměli a bench press dělal stále tak, jak ho to učili jiní. Z doslechu jsem se jen jednoho dne dozvěděl, že jsem „*divný trenér s divnýma cvikama*“. I to je v pořádku. Nemám v úmyslu vyhovovat všem na světě.

GURU-DOGMA-ŠPATNĚ

Je asi jasné, kam těmito dvěma příběhy a názvem kapitoly mířím. Musím říct, že mě ta polarita přístupů ke cvičení přivedla k zamyšlení, které stále trvá a sílí tím více, čím více školení a workshopů jsem prošel a čím déle trvá má praxe.

Ve světě zdravého životního stylu, cvičení, stravy apod. se lze setkat s tisíci různými náhledy. Dnešní doba je zároveň taková, že si díky sociálním médiím může vlastně udělat každý svou vlastní metodu, dát jí nějaké jméno a prodávat ji online za pěkné peníze. Společně s tím je občas k vidění tzv. „*gurusmus*“, kdy se reprezentant nějaké metody stává v očích svých sledujících jediným možným hlasem, který jsou ochotní poslouchat. A že se to ve světě plném hashtagů stává hodně často. Když dorazíte na školení nějakého pohybového směru, lektori kurzů jsou zpravidla odhodlaní vždy dokázat, že jejich konkrétní směr je ten jediný smy-

