

NEBĚHEJTE! CVIČTE

KONDIČNÍ TRENÉR
ADAM ANTMANN:
BĚH JE DOBRÁ
CESTA KE ZRANĚNÍ
A CHRONICKÉ BOLESTI

Na to, jak je mladý, toho má **ADAM ANTMANN (26)** hodně za sebou, a jeho názory jsou proto docela ostré. Kdysi chtěl být kulturistou, ale svět posilování u strojů a dopování steroidy dnes kritizuje. „Fitness produkuje předčasné invalidy,“ tvrdí a vysvětluje, proč pro většinu lidí není běhání vhodné, k čemu máme zadek a jak v trenérském řemesle poznáte prodavače teplého vzduchu.

TEXT BOHUMIL PEČINKA
FOTO NGUYEN PHUONG THAO



Adam Antmann ve své tělocvičně

Proč nemáte rád fitness centra?

Protože nabízejí enormní škálu nesmyslů, která normálního člověka ničí. Uvedu příklad. Velká část lidí, co tam přichází, se ráno probudí, většinou se špatně nají, skočí do auta, kde sedí v ne úplně šťastné pozici, a ve stresu v ranní špičce dorazí do práce. V dalších hodinách je na ně navalena spousta úkolů, které plní většinou vsedě. V poledne si dají nutričně nekvalitní oběd, znovu sedí, jedou autem domů a po večeri ještě něco dodělávají u počítače. Prostě většina návštěvníků fitness přes den jen sedí, sedí a sedí.

Není právě tohle důvod jít ráno nebo večer do fitness, aby udělali něco pro svou rovnováhu?

Dobrá myšlenka, která je v rozporu se samotným nastavením fitness - hodně vydělat, a ne někomu pomoci. Fajn, takže vy večer přicházíte do fitness a co vidíte?

Desítky strojů. Opět si na ně sednete, mimochodem už popadesáté za den, a něco přitahujete nebo na něco tlačíte. Stroj vám navíc vede pohyb podle nějaké šablony. Každý člověk je přitom individualita s genetickými danostmi.

No a když máte peníze, vede vás trenér, který má v českých fitness

znanosti mechaniky cvičení a fungování těla, pak vám stroj z fitness může jediné ublížit. Netvrdím, že některé stroje nepotřebují třeba kulturisté, ale to je úplně jiný záměr a úroveň. Většina fitness klientů jsou lidé, kteří si zaplatí permanentku a v dobré víře si likvidují tělo.

VĚTŠINA FITNESS KLIENTŮ JSOU LIDÉ, KTEŘÍ SI ZAPLATÍ PERMANENTKU A V DOBRÉ VÍŘE SI LIKVIDUJÍ TĚLO.

většinou minimální vzdělání. I on vás nutí sedat ze stroje na stroj. Následně se totálně zřídíte a odcházíte do práce nebo domů. Paradoxně si při tom myslíte, že jste udělali něco hodně důležitého pro své zdraví.

A udělali jste co?

Nic, pokud jste se při tom ovšem nezranil. Když člověku chybějí

Jak poznat kvalitního trenéra?

Třeba podle toho, že vás na stroj nepošle hodně, ale opravdu hodně dlouho. Předně vás naučí správně dýchat, pracovat s klouby, páteří a vůbec vám ukáže celkovou mechaniku trénování. Mnoho měsíců cíleně zatěžuje jen určité partie vašeho těla, které jsou vesměs osla-

bené. Rozhodně vás nebude honit od stroje ke stroji.

Co je největší problém dnešních lidí?

Kyčle, zadek, střed těla, páteř a mobilita hrudního koše. To jsou chronické nemoci 21. století. Máme vyspělé technologie, ale nehybeme se. Problémem je, že clo-

vek, jenž s tím chce něco udělat, jde do fitness, kde většinou nedostane náležitou péči.

Například se rozmohl trend skupinových lekcí. Nazývá se to funkční kruhový trénink. Stručně: procházíte stanovišti, kde děláte nesmyslnou skladbu cviků, nikdo vás nehlídá a neopravuje.

Když nemáte základy, organismus se jen přetěžuje a vy riskujete zranění. Krátkodobě máte ze cvičení ve fitness dobrý pocit, ale zanedlouho se tělo ozve. Začnou vás bolet klouby, máte výhrěz ploténky nebo bolesti bederní páteře. Mimochodem, já jsem byl přesně ten případ - oběť špatného fitness cvičení.

Jak k tomu došlo?

Od mládí jsem rád sportoval, ale chyběla mi síla. Začal jsem chodit do fitness a dělal přesně ty chyby, proti nimž se dnes snažím bojovat.

První věc byla, že jsem začal číst časopis *Muscle and Fitness*, což je magazín pojednávající o vrcholových kulturistech a způsobech jejich cvičení. Díval jsem se na tréninky od Schwarzeneggera po Colemana a říkal si: Tak tohle musím dělat taky. Jedl jsem jenom proteinové věci a tělo se postupně obalovalo svaly.

Pochopitelně jsem nic nevěděl o centraci těla, způsobech rozcvičení a mobilizaci. Namísto toho jsem se rozehříval běháním po páse, což je zvrácenost sama o sobě, a také jsem jako ostatní chodil od stroje ke stroji. Přesně tak jsem to viděl na videích a říkal si: Když tímto způsobem na internetu cvičí kulturisté, musí to být přece správné.

Jak to skončilo?

Blbě, i když to zpočátku tak nevypadalo. Přidával jsem si váhy, dokonce jsem zvedal na dřepu kolem 200 kilo. V nějakých dvaceti letech to nebylo vůbec špatné. Docela hodně jsem spal a snažil se dobře jíst, takže přetěžované tělo dočasně drželo.

Potom jsem se rozhodl zkusit kulturistickou soutěž, k čemuž potřebujete vždycky trochu shodit. Já v té době neměl promyšlený jídelníček a tělo začalo slábnout. Já ho hladověním ještě víc vystresoval a ozvaly se přetěžované partie - levé koleno, pravý loket, levý loket, pak celá bederní páteř a nakonec i ta krční. Celkem rok jsem nebyl schopen pořádně cvičit. Chodil jsem jen do školy, domů a byl jsem smutnej, zborceněj a zhrzenej.

Co lékaři?

Klasika. Opíchali mi nejdříve kolena, potom lokty, nakonec i záda a předepsali silné prášky na bolest. Trvalo to přibližně rok a můj zdravotní stav se stále ne-

zlepšoval. Hledat jsem pomoc jinde a přeorientoval se na pohybové nápravné cviky.

Začal jsem číst knížky, vzdělávat se, jezdit na semináře - nejdříve po Česku a později i do zahraničí. Přes Pavla Koláře jsem objevil svět funkční diagnostiky, kde figurovali lidé jako Lewitt, Vojta, Mojžíšová. Výsledky práce těchto fyzioterapeutů mi fakt otevřely oči. Byla to jiná stránka cvičení, než jak jsem znal z fitness.

INZERCE

Výhodná elektřina vás bude bavit

Měsíc silové elektřiny zdarma každý rok po dobu tří let

800 331 331
mesiczdarma.cz

Pak přišla Amerika. Především Mark Boyle a jeho obrovské pohybové nápravné centrum, v němž se stará nejen o dospělé, ale i o děti. To je také můj cíl.

Mají v tělocvičnách stroje?

Některé ano, ale jejich zařízení jsou především komplexní. Je tam psychosomatika, rehabilitace, atletické prvky, silový trénink, regenerace, pracují s výtahem i s hlavou. Tahle komplexnost je klíč ke všemu. Mají množství trenérů, které si školí podle svých principů, takže nikdo tam zvenku ne-

může přijít a hned trénovat jako u nás ve fitness.

Co vás jako trenéra nejvíce zajímá?

Problémy s bederní páteří, jimiž jsem si sám prošel.

A co jste u sebe objevil?

Malou vnitřní rotaci kyčle a špatné dýchání. Také jsem měl zatuhlý hrudník. Nejhorší bylo, že mi nefungoval střed těla. Měl jsem sice báječné svaly, vážil přes sto kilo, ale přitom jsem trpěl velkými

Když jste ještě navštěvoval fitness, bral jste nějaká anabolika?

Ne, i když mnoho lidí mi říkalo: Pokud chceš v kulturistice něco znamenat, měl bys to něčím podpořit, a naznačovali mi, že steroidy jsou správná cesta.

Ještě před pěti lety byly v prostředí fitness steroidy tabu. Někteří lidé je sice brali, tiše se to tolerovalo, ale nemluvilo se o tom nahlas. Dnes se o steroidech nejen píše, ale někteří lidé se tím na videích přímo chlubí, i když jde o zakázané látky, jež lidské tělo nenávrtně poškozují.

Proč jsou steroidy tak přitažlivé?

Nejsem chemik, ale ze zkušenosti jiných lidí vím, že vám extrémně podpoří růst svalové hmoty. Zvlášť když si ještě vezmete růstový hormon. Pak si však buďte jist, že vám to zničí některé vnitřní orgány, například játra.

Mým oblíbeným kulturistou byl Ronie Coleman, obrovský fenomén, který bral velké steroidové kúry. Když jsem viděl jeho poslední snímky a videa, byla z něj kvůli tomu troska, jež se už znovu chodit. V Česku se s těmito látkami běžně experimentuje ve fitness centrech. Nepíchají si to jenom kulturisté, ale i kluci, co tam normálně cvičí. To není v pořádku, protože se tím ničí jedna generace. Vzniká tady armáda budoucích předčasných invalidů.

S jakými problémy se nejčastěji setkáváte?

Když jsem byl mladý kluk, přišel jsem ze školy, hodil tašku do pokoje a do večera hrál basket, fotbal, házenou, florbal, hokej. Lítali jsme venku, hrozně nás to bavilo, až pak jsem psal úkoly a šel spát. Dnes dětem tento pohyb chybí.

Tragické je, že my, pohybové nápravní trenéři, řešíme problémy, které nezačínají

u člověka v 25 letech, ale bohužel už u malých dětí. Mám na diagnostice spoustu předškoláků, jimž je pět až osm let, kteří ztratili základní pohybové vzory, jako dřep, lezení po čtyřech nebo leh na zádech se zvednutýma rukama a kyčelní ohyby. To ještě před deseti lety nebylo a před třiceti vůbec ne.

Co je příčinou?

Slabost vycházející z toho, že se málo hýbou. Říkám záměrně hýbou, ne cvičí. Vylézt na strom pro třešně byla samozřejmost. Dnes chybí dětem přirozená zátěž. Vel-

kou roli v tom hraje strach rodičů. Nemají moc času, a tak dají raději dítěti tablet. To je pak schoulené na gauči a hraje si. Rodiče mají jistotu, že se mu nic tzv. nestane. Kdybych to měl shrnout do jedné věty: Devadesát procent dětí, co ke mně přijdou na diagnostiku, je slaboučkých.

Co fenomén sportovně naladěných rodičů?

To je jiný extrém. Ti zase upnou dítě na jeden sport, a tím ho formují. Dítě ale potřebuje pestrý pohyb, nemůže dělat jednu sportovní činnost.

V posledních letech všichni mluví o jisté formě strečinku jako o cestě k vyřešení problémů se zády.

Tyhle hlasy znám a nesouhlasím s nimi. Je to jen malý střípek z celé mozaiky pohybové nápravy. Upřímně: drtivá většina lidí s bolestmi zad neumí dýchat, centrovat pohyb a vytvořit vnitrobřišní tlak, aby dokázali ochránit páteř při každodenní zátěži.

Druhou věcí je špatná mobilita kyčlí. Lidé se často hýbou tak, že kyčle jsou mimo osu a těžiště. Pak špatně zvedají věci a špatně se pohybují. Tyhle příčiny musíte odhalit a teprve tomu přizpůsobit cvičení. Ne vzít člověka a posadit ho ve fitness centru za stroj.

Třetí věcí je, že všichni mají neaktivní zadek. Záda proto musí za něj přebírat spoustu funkcí, jsou přetěžovaná a bolí.

Jaká je role zadku v celkové stabilitě?

Zadek je enormně silný sval, který používáte u chůze, běhání, je schopen vytvořit obrovské množství síly. To, co zde oba už hodinu děláme, je, že sedíme na tvrdých židlích a totálně zadek zneaktivňujeme. Když takto sedíte celé hodiny, zadky hloupnou, zkracují se vám kyčelní svaly a následně bolí záda.

Co hráči NHL, kteří k vám chodí?

Ti kluci mají stejné problémy, protože jsou enormně přetěžováni. Vezměte si jen, že hrají 82 zápasů základní části plus další v play-off nebo v reprezentaci. To je sílenost. Ti kluci dřou a za rok si nemůžou dovolit pomyslet na bolest. Jejich tělo je v takovém napětí, že bolest se ukáže až po sezóně.

Jaký je rozdíl mezi smrtelníkem a profesionálním sportovcem?

Smrtelník se chce zbavit bolesti. Sportovce to moc nezajímá. Když mu ale řeknete, že tohle a to-



Adam Antmann má mravence i ve svém logu

hle mulepší výkon, okamžitě nastraží uši. Podstatou dlouhověkosti například v hokeji nebo fotbale, kromě genetických dispozic, je dobrý kondiční trenér. Proto mají největší hráči, jako Cristiano Ronaldo, osobní kouče a věnují na svou přípravu milióny z vlastní kapsy.

Vnímáte, jak se profesionální fotbal za 30 let proměnil? To, jak hráči 90 minut běhají od jedné branky ke druhé, připomíná spíš basketbal. Logicky to musí znamenat, že lidské tělo se vyvíjí a posiluje.

Treninkové programy a principy se pochopitelně vyvíjejí. Důvodem je, že svět je bohatší a vynaládá větší peníze na rehabilitaci

a regeneraci. Máte měřiče doskoku, výskoku, dopadu, zjišťujeme reakční schopnost. Tělo prostě lépe cvičíte a můžete z něj vyždímat víc než před třiceti lety. Taký v mém oboru, pokud se zastavíte a přestanete se vzdělávat, jdete do kopru. **Když budeme za deset let dělat podobný rozhovor, nebudou vaše dnešní teorie popřeny, jako se to stalo většině vašich předchůdců?**

V některých věcech ano, ale pochybuju, že překonáte věci, jako je cvičení trupové stability. Rozhodně se bude enormně vyvíjet diagnostika pohybového aparátu, takže se budou měnit metody léčby. **Velkou módou dneška je rekreační běh. Doporučujete, nebo zakazuje ho svým klientům?**

ADAM ANTMANN prošel řadou tréninkových kursů v Česku i ve světě, zaměřených na oblast silového tréninku, pohybové nápravy a rehabilitace. V současné době provozuje soukromé pohybové nápravné centrum. Zároveň se věnuje školicí činnosti nejen pro odbornou, ale i širokou veřejnost.

STEROIDY PODPOŘÍ RŮST SVALŮ, ALE ZNIČÍ VÁM NĚKTERÉ VNITŘNÍ ORGÁNY.

Nechci být v pozici, že někomu něco zakazuji. V mé kompetenci je upozornit toho, který už běhá, aby to dělal alespoň kvalitně. Problém je, jak nacvičit kondici na vytrvalostní běh. U vytrvalostního běhu je obrovská náročnost na svalovou stabilitu. Prostě, aby svaly držely tělo dlouhou dobu. Běh také předpokládá obrovské nároky na dech. Člověk, jenž se tím nechce živit, na cvičení těchto partií nemá čas, a proto mu běh víc škodí, než pomáhá.

Takže stručně: přijdu z práce, vezmu si kecky a chci si zaběhat pár kilometrů. Vy tvrdíte, že si tím likviduji tělo?

Přesně tak. Běh je mechanicky velmi složitý pohyb a musí být vyvrcholením náročného procesu přípravy, jinak si škodíte. Na běh musíte být připraveni od hlavy a centrálního nervového systému přes správné dýchání až po stabilizaci svalů. Na to nestačí několikaminutový strečink. Musíte se také naučit správnou techniku běhu. Věřte mi, běh je jednou z nejnáročnějších sportovních disciplín. Problémem je, že lidé si obvykle myslí, že běhat znamená hubnout, a proto se do toho pouštějí.

A nehubnou?

Drtivá většina ne. Faktorů je tam víc – od energetické náročnosti běhu až po to, co člověk jí a kolik má energie. Je to stejné, jako kdybyste dostal řidičský průkaz a současně klíčky od ferrari, jednoho z nejrychlejších aut planety. A to bez toho, aniž byste uměl plynule řadit rychlosti.

Lidé by prostě měli začít od základu, v tomto případě posilovat pohybový aparát, a pak teprve stoupat na vrchol. Ale běžet deset kilometrů po práci? To je tak náročné, že na to normální lidé nemají, protože se na to adekvátně nedokážou připravit. Většina se pak u toho neuvěřitelně tělesně zřídí. Například se ráno vzbudit a jít za deset minut běhat, to je spolehlivá cesta ke zranění a chronické bolesti. **X**