

15 MINUT DENNĚ I BEZ FITKA

Jednoduchý
plán pro skvělou
postavu a kondici

TOM HOLLAND



Tato kniha je věnována Louise Grace Hollandové

TOM HOLLAND

15 MINUT DENNĚ I BEZ FITKA

Jednoduchý
plán pro skvělou
postavu a kondici



Grada Publishing

TOM HOLLAND

15 MINUT DENNĚ I BEZ FITKA

Jednoduchý plán pro skvělou postavu a kondici

Přeloženo z originálu THE MICRO-WORKOUT PLAN: *Get the Body You Want Without the Gym in 15 Minutes or Less* a Day, vydaného v roce 2020 nakladatelstvím Sterling Publishing Co., Inc.

This edition has been published by arrangement with Sterling Publishing Co., Inc., 122 Fifth Avenue, New York, NY, USA 10011, through Kirstin Olson Literary Agency s.r.o.

Text and Photography © Tom Holland

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2020

This publication is intended for informational purposes only. The publisher does not claim that this publication shall provide or guarantee any benefits, healing or any results in any respect. This publication is not intended to provide or replace conventional medical advice or treatment or be a substitute to consulting with a physician or other licensed medical or health-care providers. The publisher shall not be liable or responsible in any way for any use or application of any content contained in this publication or any adverse effects, consequence or damage of any type resulting or arising, directly or indirectly, therefrom. Any trademarks are the property of their respective owners, are used for editorial purposes only, and the publisher makes no claim of ownership and shall acquire no right, title or interest in such trademarks by virtue of this publication.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 220 386 401

jako svou 7880. publikaci

Odpovědný redaktor Šimon Tatíček

Překlad Jan Šindelka

Návrh obálky a sazba Eva Hradiláková

Počet stran 208

První vydání, Praha 2020

Vytiskla Tiskárna v Ráji s.r.o.

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva, především právo na rozmnožování a šíření díla, stejně jako právo na překlad, jsou vyhrazena. Žádná část tohoto díla nesmí být v jakékoliv formě – fotokopie, mikrofilm nebo jiným způsobem – reprodukována bez písemného povolení vydavatelství, též nesmí být použitím elektronických systémů zpracovávána, zálohována, rozmnožována nebo šířena.

ISBN 978-80-271-4022-0 (ePub)

ISBN 978-80-271-4021-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-1750-5 (print)

*Rád bych poděkoval následujícím lidem,
díky nimž mohla tato kniha vyjít:*

Philippě Hollandové, Johnu Freadovi,
Aaronu Brothertonovi, Erinu Beckovi, Lori Laskyové,
Lindě Konnerové, Barbaře Bergerové, Melisse McNeeseové,
Leslie McClureové, Sarah Hanssonové, Andrew Reardonovi,
Johnu Ludwigovi, Billovi a Elisse Oshinskiovým,
Sarah Lavinové, rodině Kahnových, rodině Bukovacových,
Michaelovi a Michelle Buscherovým, Gině Zangrillové,
Jimu Parsonsovi, rodině Brannockových,
Drewovi a Ashley Smithovým, Billy a Michele Mathewsovým
a Tommymu a Cooperovi Hollandovým.

OBSAH

PŘEDMLUVA	9
ÚVOD	11
1	
BUĎ JAKO BILL	15
2	
BOŘENÍ MÝTŮ	20
1. Svým genům neutečeš	21
2. Běhání škodí kolenům	23
3. Jsi moc starý, abys začal	26
4. Silovým tréninkem získáte na objemu	27
5. Dřepy a výpady škodí kolenům	33
6. Lokální redukce tuků je možná	34
7. Zkracovačkami se dopracujete k plochému břichu	36
8. Kardio by mělo trvat hodinu	38
9. Abyste mohli posilovat, musíte chodit do posilovny	40
10. Když přestanu cvičit, veškeré úsilí přijde vniveč	42
Nevěřme dál mýtům	44
3	
PĚT SLOŽEK KONDICE	45
4	
S UMÍRNĚNOSTÍ NEJDÁL DOJDEŠ	50
Kvalita	52
Intenzita	53
Důslednost	54
5	
60 MINUT	56

6

SÍLA INTERVALU	61
Co to je?	62
HIIT	63
Šedá zóna	63
Tabata	64
Výhody HIIT	65

7

OBMĚŇOVÁNÍ	67
Síla obměňování	70
Mentální stránka	70
Crossový trénink	71
Změna pořadí	71

8

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ SVAL	72
1. Lepší výběr stravy	76
2. Cítíte se lépe	76

9

PRAMEN MLÁDÍ	78
---------------------------	----

10

PREHABILITACE VS. REHABILITACE	84
Štěstí	87

11

ZAMĚŘIT SE NA NEGATIVNÍ	90
Většina lidí to dělá naopak	91
Čas v napětí (<i>Time-Under-Tension</i>)	92
Nelpěte na počtu opakování	93
Používejte středně těžké závaží	93
Lepší výsledky s menší pravděpodobností zranění	94

12

JOHNŮV PŘÍBĚH	96
----------------------------	----

13

SUSAN STRONG	100
---------------------------	-----

14

30 PĚTIMINUTOVÝCH MIKROTRÉNINKŮ	104
--	-----

Vršení cviků	104
30 mikrotřéninků	106
Ukázka týdne 1	107
Ukázka týdne 2	107
Ukázka týdne 3	107

15

PĚTIMINUTOVÉ CVIČEBNÍ RUTINY	108
---	-----

Pětminutové posilování břišních svalů	109
Pětminutové posilování rukou	110
Pětminutové kardio	111
Pětminutové posilování coru	112
Pětminutové posilování spodní části zad	113
Pětminutovka posilování spodní části těla	114
Pětminutovka Rx	115
Pětminutové protahování	116
Pětminutové posilování celého těla	118
Pětminutové posilování vrchní části těla	119

16

POPIS CVIKŮ	120–199
--------------------------	---------

Seznam cviků	200
--------------------	-----

PODĚKOVÁNÍ	201
-------------------------	-----

POUŽITÁ LITERATURA	202
---------------------------------	-----

REJSTŘÍK	206
-----------------------	-----

O AUTOROVÍ KNIHY A AUTORCE PŘEDMLUVY	208
---	-----

PŘEDMLUVA

Jako kondiční specialista, autorka a moderátorka nejprodávanějších DVD na toto téma, jsem hluboce přesvědčena, že cvičení je zcela zásadní pro to, abychom zůstávali zdraví, aktivní a vitální v jakékoli fázi života. Toto tvrzení opírám o svoji více než třicetiletou praxi.

Vím, že dvě největší překážky, se kterými je třeba se vypořádat, jsou nedostatek času a nepříjemný pocit v prostředí posilovny. Mám však pro vás skvělou zprávu: cvičení nemusí trvat hodinu, aby bylo účinné. A když na to přijde, dokonce ani půl hodiny. Co musíte dělat, je hýbat se každý den – a každý pohyb se počítá. Nemusíte chodit do posilovny nebo si pořizovat drahé vybavení, abyste si dobře zatrénovali. Mnohá z mých nejoblíbenějších (a nejúčinnějších) DVD a online tréninků využívají cvičení s vlastní hmotností a činkami.

Cvičení nemusí nutně být komplikované nebo nějak extrémně intenzivní, aby pro vás mělo smysl. Klíčem je držet se jednoduchosti a bavit se při tom. Zásadní je, abyste ze cvičení udělali součást svého dne. Tím myslím každého dne. Kardiocvičení posílí srdce, zlepší náladu a dobije vás energií, takže se budete cítit skvěle. Silový trénink vám pomůže předcházet zranění, umožní vám více si užívat rekreační aktivity, a zkrátka – žít život naplno.

Cvičení mi dovoluje být stále aktivní. Pomáhá mi udržovat životní rovnováhu, zůstat zdravá a mít energii na cokoli z toho, co mi život přináší. Nikdy mě nepřestalo bavit pracovat na tom, aby lidé dosahovali svých cílů bez ohledu na věk a zázemí. A dobře vím, že Tomův program mikrot tréninků vám na cestě ke zdravějšímu životu pomůže.

Tomův program je prostý, ale efektivní. Je založený na současných vědeckých výzkumech a studiích, s nimiž vás bude během celé knihy seznamovat.

Nezabere to příliš času – překážka číslo jedna na cestě k cvičení. A trénovat můžete v soukromí domova. Třeba jen chvíli, ale efektivně!

Jak říká Tom, musíte už přestat prohlašovat věci jako: „Cvičil/a jsem *je-nom* patnáct minut.“

Na patnácti minutách záleží. Na vás záleží.

Pamatujte, že jde o zdokonalování, ne o dokonalost.

Vy to zvládnete!

Denise Austinová

ÚVOD

Poté, co jsem strávil téměř tři desetiletí ve skoro všech odvětvích fitness průmyslu, se domnívám, že budoucnost cvičení spočívá ve dvou věcech: cvičit doma a cvičit v kratších intervalech v průběhu celého dne.

Řekněme si to na rovinu: pokud jde o cvičení, tak to, co většina lidí dělala, jednoduše nefungovalo. Ve skutečnosti to byl naprostý nezdar. Chodit do posilovny na hodinu nebo i víc (to nezahrnuje čas cesty tam a zase zpátky) párkrát týdně se ukázalo jako festival marnosti.

Já, na rozdíl od bezpočtu samozvaných expertů ve fitness odvětví, jsem velkým zastáncem faktů. Fakta jsou důležitá. Tady máte hned dvě: lidí se členstvím v nejrůznějších posilovnách je víc než dřív, přesto však lidstvo jako takové trpí větší nadváhou než kdy v minulosti.

Jinými slovy: víc lidí chodí do posilovny, a přece má víc lidí nadváhu, dokonce je obézních.

Něco je očividně špatně.

Samozřejmě že problém netkví jenom v posilovně, má na to vliv mnoho faktorů. Ohromnou roli hraje strava, stejně jako stále klesající množství každodenních aktivit v životě moderního člověka. Klidně si chodíte do posilovny šestkrát týdně, ale pokud jíte nezdravě a nemáte dostatek denních aktivit, nečekejte jakékoliv výsledky. To ale nutně neznamená, že mezery nemá už samotný koncept „chození do posilky“. Má.

Tato kniha ale nemá být o tom, že se budu navážet do posiloven. Lepší část svého života jsem strávil prací v nich, prací na sobě v nich, a dokonce jsem i jednu posilovnu s komplexními službami vlastnil. Posilovny svůj účel plní. Tato kniha není o rychlých řešeních. Není o extrémech nebo strádání anebo o módních cvičebních programech. Žádný neslouží svému účelu dlouhodobě. Mnohé z nich dokonce mohou vést ke zranění.

Jak jsem uvedl o pár řádek výš, důležitá jsou fakta. Bije do očí, že tolik knih o fitness naprosto opomíjí jakékoli vědecké poznatky vztahující se ke cvičení. Spousta z nejznámějších fitness tréninků je ve skutečnosti v rozporu s těmi nejzákladnějšími vědeckými zjištěními a pravidly. Právě proto nefungují!

Takže o čem je tato kniha?

O vědě. O klientech. O cvičení.

V této knize vám povím, jak se to ve skutečnosti se cvičením má, a to jednou provždy. Předložím vám fakta. Podělím se o znalosti nashromážděné za desítky let zkušeností a pozorování a práce s tisícovkami lidí. Především vám ale tato kniha *pomůže dosáhnout těch nejlepších výsledků* v nejkratším možném čase a s nejmenší pravděpodobností zranění. Výsledků, které vám jednak zkvalitní a jednak prodlouží život.

Na tomto místě zdůrazním pár bodů: kniha začíná příběhem zdaru jednoho z mých klientů. Nic totiž nemá mocnější a působivější účinek než si poslechnout, jak někdo něčeho doopravdy a ve skutečném světě dosáhl. Druhá kapitola je nejdelší ze všech, a to z velice dobrého důvodu – obsahuje ty nejotřepanější mýty a mýlky. Ty, které tu jsou s vámi po dlouhá léta a brzdí vás v dosažení cílů. Vyvracím je jeden po druhém, vědecky a jednou provždy. Protože je čas, abyste přestali plýtvat časem. Ve čtvrté kapitole nakonec nastíním úhelný kámen své metody: „s umírněností nejdál dojdeš.“

Tato poučka vždycky zabírala na mě i na moje klienty a vymyslel jsem si ji, aby mi pomáhala jednoduchými slovy rychle popsat svůj přístup. Když už dojde na cvičení, jednou z největších chyb, kterých se lidé dopouštějí, je, že posilují naráz a hodně. V určitých obdobích roku jsou najednou přemotivovaní – typicky na Nový rok. A začnou na sobě pracovat příliš brzo, příliš intenzivně. Výsledkem bývá, že se zraní nebo ztratí zápal. Častokrát i obojí.

„Tajemstvím“ je cvičit po troškách, ale často, než cvičit hodně, ale v kuse. Můj přístup je snadno začlenitelný do běžného života a také snadno udržitelný. To je ten důvod, proč pětiminutové cvičení může a taky dokáže změnit váš život. Dokonce v to ani nemusíte přímo věřit, věda to dokazuje.

Jedna z nejprostších a přitom nejcennějších životních pouček zní: jestliže chcete něčeho dosáhnout, najděte někoho, kdo má to, po čem toužíte.

A potom dělejte to, co dělal on, aby toho dosáhl. Jako teenager jsem začínal tím, že jsem pozoroval lidi v posilovně, kteří měli postavu, jakou jsem sám chtěl, studoval jsem je a vyptával se jich. Není nic působivějšího než příklady lidí z reálného života, kteří dosáhli svých tréninkových cílů. Takže kniha nejenže začíná příběhem mého klienta Billa. Ještě ji zakončím objasněním, jak jiní mí dva klienti nejenže dosáhli proti vši pravděpodobnosti svých tréninkových cílů, ale dokonce je i přesáhli.

V první části knihy vám vysvětlím, *proč* byste měli cvičit umírněně. Potom vám povím, *jak* byste to měli dělat. Třicet mikrotréninků. Každý z nich je přitom obyčejná pětiminutová sestava, která vám ale naprosto změní život. Honím si triko? Dělán si jen reklamu? Ale kdepak. To všechno jsou jen vyzkoušená a osvědčená cvičení, jež zabírají. Právě jim vděčím za to, že ve svých padesáti letech skoro neznám zranění, že jsem dokončil dvacet šest Ironman triatlonů a víc než sedmdesát maratonů a ultramaratonů po celém světě. Těchto třicet mikrotréninků vám nejen přidá roky života, ale také do těch let vlije život. Je v tom jen jeden jediný háček.

Musíte je *dělat*.

Důsledně.

Konečně, a to je to nejdůležitější: mým stěžejním cílem je přimět vás touto knihou, abyste *uvěřili*. *Uvěřili*, že nad tím máte kontrolu. *Uvěřili*, že to, co děláte, může mít zásadní vliv na ty nejdůležitější stránky vašeho života. Na to, jak se cítíte, jak vypadáte. A jak dlouhý bude váš život.

Chci, abyste *uvěřili*, že na pár minutách záleží.

Jak jsem na to přišel? Protože jsem tím strávil celý dosavadní život. Jsem toho živoucím důkazem. Naučil jsem tisíce lidí, jak toho dosáhnout. A teď to předvedu i vám.

Tom Holland

1

BUĎ JAKO BILL

Kdybych si musel z tisíců svých bývalých klientů, s nimiž jsem za celá ta léta pracoval, vybrat jednoho – toho, který to dotáhl nejdál ve svých kondičních plánech, a to dlouhodobě – byl by to Bill. Drží se ideálního rámce sestav doplňkových cviků a nevynechá spoustu všech těch drobností, co většina lidí opomíjí. Dělá to tak už celá léta, a ještě ke všemu rok od roku lépe a lépe.

Bill je ztělesněním toho, že „s umírněností nejdál dojdeš“, mé poučky a mé filozofie ve vztahu ke cvičení, výživě a k životu. To je jedna z ústředních myšlenek mé knihy a podrobně ji rozeberu ve čtvrté kapitole.

Přesto to tak s Billem nebylo vždycky. Zdaleka ne. Bill ušel pořádný kus cesty. Nesmírně dlouhý kus cesty. Jak to dokázal? Jak to, že uspěl, zatímco tolik jiných neobstálo? Jaké je jeho tajemství?

Bill nejprve našel své *proč* a pak si osvojil tezi, že s umírněností nejdál dojdeš, aniž by si to uvědomoval.

Dovolte, abych se vrátil trochu do minulosti.

Ještě než dospěl do předpuberty, začal Bill hrát tenis. Jeden profesionál rychle rozpoznal jeho sportovní talent. Bill brzo začal vynikat, hrál na turnajích po celé zemi a nakonec na nejvyšší úrovni na vysoké škole. V tenisu byl výborný a miloval ho.

Po vysoké škole se osamostatnil a začal podnikat. Dělal zkrátka to, co dělá tolik mladých vystudovaných lidí, kteří překročili dvacítku a třicítku: pracují a zakládají rodinu. Tenis pořád miloval a hrál ho závodně několik dní v týdnu po práci a o víkendech – někdy i častěji.

Navíc se po vysoké škole vedle závodního hraní tenisu začal věnovat ještě squash. Rychle si uvědomil, že jeho sportovní schopnosti a léta tenisu mu umožňují hrát na vysoké úrovni v relativně krátkém čase. Měl vlastní typ „dělené sezony“: tenis hrál během teplejších měsíců, pak na zimu přešel pod střechu na squashové kurty. Hraní naprosto miloval a tenisu se věnoval čtyřikrát až pětikrát týdně, squash dvakrát až třikrát. V obou sportech se také účastnil turnajů.

Práce byla skvělá. Volný čas byl skvělý. Bill vynikal v obojím. Nemělo to ale mít dlouhého trvání.

Zatímco měl Bill plné ruce práce s rozvíjením svého byznysu, tělo mu pomalu začínalo vypovídat službu. Začala se objevovat zranění. Spousta zranění.

Nejdřív se objevily natažené svaly. Na co si jen vzpomenete, natažení, podvrtnutí nebo natržení. Hamstringy. Tříska. Lýtka. Někdy tato zranění Billa odstavila na jeden nebo na dva dny. Jindy byla bolestivější a vážnější, takže ho přinutila odložit raketu na týdny, dokonce měsíce.

Pak přišly chirurgické zákroky – mnoho chirurgických zákroků. Bill během deseti let prodělal šest operací na obou loktech a kolenech, v podstatě tedy operace kloubu každé dva roky. Byly to natržené menisky, těžké záněty, hromadění tekutin a další.

Do této chvíle je Billův příběh stěží výjimečný. Ve skutečnosti je až hrozi- vě běžný. Mnozí z vás, kteří čtete tuto knihu, možná děláte přesně proto, že jste *právě* jako Bill. Jak stárnete a dál se věnujete svým rekreačním sportům a aktivitám, zažíváte četné bolesti a problémy, zranění a chirurgické zákroky. Nemohu dorazit na koktejlovou party nebo jinou akci, aniž by mi lidé servírovali sáhodlouhé seznamy svých muskuloskeletálních obtíží a strastí svátečních sportovců. Došlo to už tak daleko, že si lidi pamatuju ne podle jména, ale podle jejich zranění.

„Á, tebe si pamatuju. Ty jsi ten, co si pořád natahuje stehna při hraní fotbalu o víkendech.“

„Rád tě zas vidím! Jak to pokračuje s tvým tenisovým loktem?“

Já to chápu. Mnozí z vás jsou zranění a zoufalí – opravdu zoufalí.

Když dosáhnete nejvyššího možného bodu duševní frustrace a tělesné bolesti, máte dvě možnosti: úplně přestat dělat to, co jste doposud tak milovali, anebo zkusit ten problém napravit. Drtivá většina lidí si nakonec naneštěstí vybere tu první možnost. Přestanete běhat, lyžovat, hrát golf nebo nebo dělat jakoukoli rekreační aktivitu, jež vám přinášela velký požitek. Protože vám tělo prostě nedovolí v tom pokračovat.

Říkáte věci jako: „Chodíval/a jsem (doplňte chybějící), ale teď už nemůžu, protože (doplňte chybějící).“

„Chodívala jsem běhat, ale teď už nemůžu, protože mám špatná kolena.“

„Chodíval jsem hrát basketbal, ale teď už nemůžu, protože se mi vrací natažený sval na lýtku.“

„Chodíval jsem si zaházet se svým synem, ale teď už nemůžu, protože mám špatné rameno a má to vliv na můj spánek.“

„Chodívala jsem hrát dvouhru v tenise, milovala jsem to, ale teď už nemůžu, protože mám špatný loket.“

Skončíte tak, že si vyberete jinou aktivitu, takovou, která vám pravděpodobně nepřinese takové potěšení, ale vaše tělo ji snese. Máte pocit, že není na výběr.

Nebo je? Mám si prostě vybrat? Je možné, jakmile zestárnete, věnovat se bez bolestí aktivitám, kterým chcete? Bez zranění?

Krátká odpověď zní ano. Na výběr máte.

Bill je toho živoucím důkazem. Měl k dispozici všechny důvody pro to, aby se přestal věnovat svým milovaným sportům. Nebo bych měl spíš napsat, že měl všechny výmluvy?

Natažené svaly. Nesnesitelná bolest v zádech. Zánět šlach. Četné operace.

Když dosáhnete nejvyššího možného bodu duševní frustrace a fyzické bolesti, máte dvě možnosti: úplně přestat dělat, co jste doposud tak milovali, anebo zkusit ten problém napravit.

Tak proč to Bill prostě nevzdal a nepřestal hrát? Proč prostě nepřijal fakt, že zestárnul, a nehodil ručník do ringu? Spousta lidí to vzdá mnohem dřív, a to i když zažívají výrazně menší bolesti a obtíže, než Bill prožíval za celé ty roky. Tak proč Bill ne?

Protože Bill našel svoje *proč*.

Bill nepřestal, protože se jednoduše odmítal vzdát svých disciplín. Na to je až příliš miloval. Tenis a squash mu přinášely neuvěřitelné dávky potěšení a osobního uspokojení. Miloval ten soutěžní shon a tu záplavu vzrušujících endorfinů, která přicházela při obzvlášť ostrých zápasech. Byl to jeho ventil, to, na co se těšil po dlouhém, stresujícím dni v práci i o víkendech. Jeho *proč* bylo jednoduše natolik silné, že byl ochotný podstoupit cokoli, aby si to všechno mohl i nadále užívat.

Najít své vlastní *proč* je skutečně zásadní součástí toho, abyste dlouhodobě uspěli se svým kondičním tréninkem. Samo o sobě to však nestačí. Mnozí z vás mohou mít *proč*, a přesto nad tím zlomí hůl kvůli bolestem a různým zraněním.

Bill si k nalezení svého *proč* osvojil jednu z nejdůležitějších myšlenek, která úzce souvisí s dosažením co nejzdravějšího životního stylu a žití toho nejlepšího možného života. Je to základní princip celé této knihy: Bill věřil, že nad tím má *kontrolu*.

Bill si k nalezení svého *proč* osvojil jednu z nejdůležitějších myšlenek, která úzce souvisí s dosažením co nejzdravějšího životního stylu a žití toho nejlepšího možného života. Je to základní princip celé této knihy: Bill věřil, že nad tím má kontrolu.

Nevěřil, že jeho bolesti, problémy a zranění jsou nevyhnutelné, že jsou prostě součástí stárnutí. Věřil, že existují řešení jeho problémů. Odmítal se vzdát a odmítal se podvolit. Přistoupil ke své kondici se stejnou, na faktech založenou, metodickou, neúnavnou, přesto však trpělivou metodologií, kterou používal ve světě soukromého podnikání. Tu, v níž už dosáhl obrovského úspěchu.

Přeskočme do dneška: Bill je v současnosti šedesátník a pořád hraje závodně tenis a squash. Oba sporty několikrát týdně. Účastní

se turnajů a často poráží soupeře o polovinu mladší. Ač to zní pozoruhodně, je teď silnější a zdravější, než byl jako třicátník a čtyřicátník.

Jak se Bill dokázal vrátit po tolika chirurgických zákrocích a zádrhelech? Co bylo jeho tajemstvím?

Žádné tajemství. Bill na sobě pracoval a, což je důležitější, *dal té práci čas pracovat*.

Bill je příkladem hodným následování v každém z jednotlivých prvků, které vás přivedou k úspěchu, když budete usilovat o dosažení optimální kondice a ideálního zdraví. Ne v jednom či ve druhém, ale skutečně v každém z těchto prvků.

Billův kondiční trénink je shrnut ve čtvrté kapitole, „S umírněností nejdál dojdeš“. Provozuje *prehabilitaci*, aby se vyhnul rehabilitaci, což je myšlenka, kterou rozvádím v desáté kapitole. Pracuje na všech pěti složkách kondice, nejen na jedné jediné, jako to dělá většina lidí. To je téma třetí kapitoly. Bill nevěří na mýty kolem stáří, o kterých bude řeč ve druhé kapitole, a své sestavy obměňuje – to je téma sedmé kapitoly. Bill si uvědomil, že na krátkém cvičení záleží (pátá kapitola) a že jeho oblíbené sporty jsou soutěživou formou intervalového tréninku, což je nezbytná podoba posilování, vysvětlená v kapitole šesté.

A co z toho má?

Zeptejte se Billa a jeho první odpověď bude znít, že pořád může dělat to, co miluje: hrát tenis a squash. U toho však neskončí. Naváže podrobným líčením sáhodlouhého výčtu dalších pozitiv, která jej potkávala od doby, kdy začal s tímto programem, věcí, které fungují správně namísto toho, co je špatně: lépe spí, má víc energie pro práci, dlouhá léta si udržuje zdravou hmotnost a, ano, netrpí žádnými bolestmi, problémy a zraněními, se kterými se desetiletí trápil. Dobrého cholesterolu má dostatek, špatného málo a jeho klidová tepová frekvence je srovnatelná s elitními vytrvalostními sportovci.

Jestli si myslíte, že nemůžete být jako Bill, tak se pletete. Čtete dál, ať zjistíte jak.

2

BOŘENÍ MÝTŮ

Neexistuje lepší téma pro druhou kapitolu, než je vyvrácení těch nejčastějších mýtů o cvičení. Je řeč o těch mýtech, které tu jsou odjakživa, o těch, které dovádějí lidi jako já k naprostému šílenství. Každý z těch mýtů má dva hlavní problémy: zaprvé to, že věříte v jeho pravdivost, což je jednou z největších překážek na vaší cestě k ideální zdravotní kondici. Zadruhé u každého z nich bylo vědecky prokázáno, že jsou mylné.

Dovolte mi to říct ještě jednou, protože si to zopakovat zaslouží: u všech těchto mýtů se prokázalo, že nejsou pravdivé. Vědecky prokázalo. Úplně. U všech.

Starší generace prominou. Vzpomínám si, jak moje devadesátiletá italská babička spouště z nich věřila, obzvláště mýtu, že běhání je špatné pro vaše kolena. Moji rodiče? Ti věřili asi polovině z nich. Ani jedna generace nedisponovala takovým množstvím informací, jaké máme my dnes – přehršel vědeckých studií na toto téma.

Ohromně nešťastné ale je, že pokud těmto mýtům věříme dneska, je to pro nás teoreticky mnohem nebezpečnější, než tomu bylo před desítkami let.

Obecně se dřívější generace víc hýbaly a méně jedly. A to, co lidé jedli, bylo víc přírodní a méně průmyslově zpracované než dnešní potraviny. To je ta špatná zpráva.

Skvělá zpráva je, že my máme mnohem jasnější obrázek o vědě o cvičení a výživě. Navíc mnohem lépe rozumíme tomu, jaká je příčina a jaký následek, pokud jde o naše zdraví a zdravý životní styl. Můžeme se spoléhat na vědu, aby nám prozradila, co můžeme mít pod kontrolou a jak toho docílit.

Teď nastal čas jednou provždy se těchto mýtů zbavit.

1. SVÝM GENŮM NEUTEČEŠ

Tento mýtus je jedním z nejzákladnějších. Směřuje k samému jádru konceptu kontroly, či spíše její nemožnosti. Mnoho lidí se nesprávně domnívá, že jejich zdravotní stav je předurčený jejich rodiči a že je tedy vytesaný do jejich DNA – kolik budete vážit, čím onemocníte a jak dlouho budete žít.

Co říká věda? Omyl.

Toto považuju za elementární mýtus týkající se zdravého životního stylu – tím chci říct, že jestli se rozhodnete mu uvěřit, jakákoli debata o cvičení a výživě je bezpředmětná. Zastřešuje všechny ostatní mýty. Jestliže té myšlenky věříte, potom můžete stejně tak prohlásit, že jednoduše nemá sebelepší smysl cvičit a jíst zdravě. Ve výsledku to vůbec nic nezmění. S touto myšlenkou je celý zdravý životní styl jenom obrovská ztráta času. Je to mimo vaši kontrolu.

Studie v některých významných periodikách o sportovní medicíně, jedna z nich pochází z *American Journal of Clinical Nutrition* (bod čtyři), potvrzují myšlenku, jak důležité jsou silové tréninky a kardiovaskulární cvičení, abyste změnili směřování svého celkového zdraví:

» Postoj American College of Sports Medicine je, že pravidelným cvičením lze bojovat s negativními vlivy sedavého způsobu života a zvýšit tak jeho délku předcházením nebo zpomalováním četných chronických onemocnění a pohyb omezujících potíží. Studie současně ukazují, že u starších dospělých lidí má pravidelné cvičení významné psychologické