

Univerzita Pardubice

Fakulta filozofická

Kulturistika jako životní vášně

Tomáš Pospíšil

Bakalářská práce

2017

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Tomáš Pospíšil**
Osobní číslo: **H14226**
Studijní program: **B6703 Sociologie**
Studijní obor: **Sociální antropologie**
Název tématu: **Kulturistika jako životní vášeň**
Zadávací katedra: **Katedra sociálních věd**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Student bude pomocí polozúčastněného pozorování zkoumat cvičební proces dvou mladých kulturistů, kteří se připravují na závody v kulturistice. Využije přitom svých vlastních zkušeností z posilování a díky tomu se pokusí zapojit i metodu karnální antropologie. Bude zaznamenávat denní režim sportovců a dokumentovat výhody i nevýhody, které s sebou tento sport přináší. Bude ho přitom zajímat i jejich sociální okolí a postoje tohoto okolí k tomu, co kulturisté provozují a jak žijí.

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná/elektronická

Seznam odborné literatury:

HNÍZDIL, J. 2000. Doping aneb zákulisí vrcholového sportu, Praha: Grada Publishing, s. r. o.

JARVIE, G. 2006. Sport, Culture and Society: An introduction, Abingdon: Routledge.

KLEIN, A. M. 1993. Little Big Men: Bodybuilding Subculture and Gender Construction, New York: State University Press.

MONAGHAN, L. F. 2001. Body building, Drugs and risk, London: Routledge.

WACQUANT, L. 2004. Body & Soul: Notebooks of an Apprentice Boxer, Oxford: University.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Lívia Šavelková, Ph.D.

Katedra sociálních věd

Datum zadání bakalářské práce:

31. března 2016


Termín odevzdání bakalářské práce:

31. března 2017

prof. PhDr. Karel Rýdl, CSc.

děkan

L.S.

 Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
532 10 Pardubice, Studentská 54

PhDr. Adam Horálek, Ph.D.

vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2016

Prohlášení autora:

Tuto práci jsem vypracoval samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využil, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byl jsem seznámen s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Pardubicích dne 15. 6. 2017

Tomáš Pospíšil

Poděkování:

Rád bych poděkoval vedoucí své bakalářské práce PhDr. Lívii Šavelkové, Ph.D., že se ujala vedení mé práce, dále za její podporu a rady, které mi po celý čas spolupráce poskytovala.

Odnesl jsem si z této spolupráce velké množství poznatků, které nyní dokážu uplatnit nejen na poli sociální, ale i vizuální antropologie. V neposlední řadě bych chtěl poděkovat všem svým respondentům, kteří mi věnovali svůj čas a ochotu.

V poslední řadě bych chtěl poděkovat přátelům a zejména rodině, která mi poskytla zázemí, ve kterém mohla vzniknout má práce bez větších potíží.

Název:

Kulturistika jako životní vášeň

Anotace:

Tato bakalářská práce se zabývá kulturistikou jako specifickým životním stylem, na kterou nahlíží ze sociálně antropologické perspektivy. Pojednává o výhodách i nevýhodách tohoto životního stylu, snaží se odpovědět na otázku, zda jsou provozovatelé fitness sportu příkladem narcistní společnosti, a v neposlední řadě přibližuje čtenáři témata, která jsou pro aktéry tohoto životního stylu relevantní.

Klíčová slova:

kulturistika, životní styl, narcistní společnost, fitness sport, kosmetický sport, karnální sociologie

Title:

Bodybuilding as life passion

Annotation:

This bachelor thesis deals with the bodybuilding as a specific lifestyle, viewed from a social anthropological perspective. It discusses the advantages and disadvantages of this lifestyle, tries to answer the question of whether sports fitness operators are an example of a narcissistic society and, last but not least, brings the themes that are relevant to the actors of this lifestyle to the reader.

Key words:

bodybuilding, lifestyle, narcissistic society, fitness sport, cosmetic sport, carnal sociology

Obsah

Úvod	9
1. Metodologie.....	12
1.1 Audiovizuální dílo.....	14
1.1.1 Aktéři a prostředí.....	14
1.1.2 Výzkumné otázky.....	14
1.1.3 Práce s kamerou.....	15
2. Historie a vývoj kulturistiky.....	16
2.1 Culturistique.....	16
2.2 Zahraničí.....	17
2.3 Popularizace kulturistiky.....	19
2.4 Československo.....	20
2.5 Fitness sport.....	21
2.6 Česká republika.....	22
3. "Mít cíle a plnit si sny".....	23
4. Jsou provozovatelé fitness sportu příkladem narcistní společnosti?.....	26
4.1 Individualita.....	26
4.2 Rovnováha ducha i těla.....	27
4.3 "Já" versus ti "druzí".....	28
5. "Musíš umět komunikovat a něčím oslovit lidi".....	31
5.1 Praxe.....	32
6. „Kulturistika není sport, kulturistika je životní styl“.....	34
6.1 Životní styl.....	34
6.2 Trénink.....	34

6.3 Strava.....	35
6.4 Regenerace.....	35
6.5 Řád a partnerské vztahy.....	36
6.6 Chronos a kairos.....	39
7. "Člověk se trošku stává na cvičení závislý".....	41
7.1 Konzumace.....	41
7.2 Mobilita těla.....	42
7.3 Fyzická aktivita.....	43
7.4 Závislost.....	43
8. Stravovací plán v praxi.....	46
8.1 Jednotlivá jídla.....	47
8.2 Celkový souhrn.....	48
9. "Lepší žít rok jako tygr než deset let jako krysa".....	49
9.1 Právo.....	49
9.2 Etika.....	49
9.3 Byznys.....	51
9.4 Soutěž.....	52
9.5 Falešný ideál.....	53
9.6 Vliv na zdraví.....	54
10. Kulturistika a karnální metoda.....	56
10.1 Mimitréninkové období.....	58
11. Závěr.....	60
12. Zdroje.....	62

Úvod

K výběru tohoto tématu mě motivoval vlastní zájem o fitness sport a kulturistiku. Přibližně čtvrtým rokem se věnuji cvičení v posilovně. Je to sport, který nemalým způsobem ovlivňuje životní styl aktérů, kteří se rozhodli pro provozování tohoto sportu na závodní úrovni.

Jedná se o cvičení, při kterém se posilují různé svalové partie, které se na lidském těle nacházejí. „Fitness sport je účelově zaměřen na tělesnou zdatnost, tedy na ty vlastnosti člověka, které lidem umožňují vykonávat tělesnou činnost s důrazem na rozvoj aerobní a silové zdatnosti, pohyblivosti a žádoucích tělesných proporcí. Jde o činnost nověji zpravidla provozované v technicky vybavených zařízeních soukromého sektoru“ (Sekot 2003: 66-67).

V dnešní době, kdy jsou na vzestupu různé sociální sítě a závodníci chtějí získat pro svou činnost sponzory, se tento sport nedá považovat pouze za Fitness sport, ale má co do činění i s kosmetickým sportem, o kterém píše sociolog Aleš Sekot ve své knize následovně:

„Kosmetický sport je [...] programově zaměřen na dokonalý osobní vzhled. Marketingové komunikaci se tak nabízí pozoruhodný (protože ekonomicky výnosný) „tržní výklenek“ budovaný na narcistické touze po krásné „sexy“ postavě, vypadat sportovně, být osmahlý a zdravě vypadající, dělat dobrý dojem zdatnosti, přitažlivosti a zajímavosti“ (Sekot 2003: 67).

Cvičenci, kteří mají v kulturistice závodní ambice, chtějí docílit co nejvyššího nárůstu svalové hmoty, ale přitom musí dbát na celkovou symetrii těla, to znamená, že všechny svaly se musí budovat v relativně stejné velikosti jako ty ostatní.

Drtivá většina lidí má například geneticky dáno, že stehenní svalstvo je mnohem větší a rozvinutější než svalstvo, které se nachází na našich pažích. Je to logické, protože naše nohy musí nést denně celou naši váhu, pokud tedy celý den neproležíme, například kvůli nemoci, a proto jsou stehenní svaly takto uzpůsobeny. Díky tomu v posilovacích zařízeních, když

cvičenci trénují svalstvo dolních končetin, používají často několikanásobně vyšší váhy než na jiné svalové partie.

Tento velikostní i silový poměr by měl být při dlouhodobém cvičení zachován, to znamená, že by žádný kulturista neměl mít větší svalstvo na pažích, než na nohou. Jedná se o symetrii. Snažíme se tedy zvětšovat a zkvalitňovat všechny svaly na těle, ale tak, aby mezi nimi stále zůstal stejný velikostní poměr. Zjednodušeně řečeno, toto je základní cíl a kritérium, podle kterého jsou závodníci tohoto sportu bodováni na kulturistických soutěžích. Miroslav Pacut definoval ve své publikaci kulturistiku takto: „Kulturistika je individuální sport, jehož cílem je dosáhnout požadovaného vzhledu těla. Při tom se hodnotí například mohutnost a vyrýsovanost svalstva, svalová hmota, symetrie a estetičnost postavy a podobně“ (Pacut 2010: 83).

Trénink je relevantní součástí života každého kulturisty. Existuje mnoho hypotéz a tréninkových plánů, o kterých bychom mohli intenzivně diskutovat, přesto trénink není zdaleka jedinou součástí kulturistické rutiny. Můžeme o něm říci, že je prvotní činností, od které se odvíjí všechny následující. Intenzivní trénink dodá svalům impuls, aby se zvětšily a zkvalitnily, protože tělo si bude chtít zvyknout na danou zátěž, kterou bude muset zvládnout v tréninku. V praxi to znamená, že cvičenec musí postupně stále navyšovat náročnost tréninku, aby jeho výkonnost nestagnovala. Aby tělo tuto zátěž zvládlo, potřebuje zvětšit a zkvalitnit svalstvo. To se buduje za pomoci stravy a dostatečné regenerace. Pokud chce závodník dosáhnout optimálních výsledků, nesmí zanedbávat žádnou ze třech zmíněných položek – trénink, stravu, regeneraci.

Závodník se tedy musí tomuto sportu věnovat i mimo tréninkovou jednotku. Musí mít alespoň základní znalosti o stravě, doplňcích stravy (suplementy), dokázat kalkulovat makroživiny, dokázat si správně naplánovat dobu regenerace jednotlivých svalových partií. Tento

sport se tedy stává životním stylem, protože závodník musí dodržovat určitá pravidla, která takřka nemůže porušovat.

Jistě si tedy umíme představit, že tento životní styl může přinášet do našeho života jak pozitivní, tak i negativní záležitosti a okolnosti. Mě osobně zajímá, jaký pohled na tuto věc mají samotní závodníci tohoto sportu a jak vypadá jejich život, ovlivněný tímto životním stylem.

1 Metodologie

Ve své práci využívám metod sociální antropologie ke zkoumání a získávání informací od závodníků tohoto sportu. Tato bakalářská práce se snaží odpovědět na otázku: „Co kulturistika dává a bere těm, kteří ji praktikují?“ V průběhu výzkumu jsem z některých rozhovorů s vybranými aktéry obdržel odpovědi, které korespondovaly s rysy, které jsou vlastní narcistní společnosti tak, jak ji definuje sociolog Miloslav Petrušek ve své knize Společnosti pozdní doby (Petrušek 2006: 205-210). Rozhodl jsem se tedy, že se také pokusím nalézt odpověď na otázku, zda jsou provozovatelé fitness sportu příkladem narcistní společnosti?

Odpovědi na tyto otázky jsem se snažil naleznout pomocí nejen svého (zúčastněného) pozorování, ale hlavně pomocí dalších podotázek, které mě zajímaly a jsou k tomuto tématu relevantní. Tyto otázky jsem pokládal 3 závodníkům kulturistiky a 3 závodníkům jiných fitness soutěží. Patří mezi ně i dvě ženy. Pro svou práci jsem našel více respondentů, než jsem na začátku výzkumu předpokládal, proto se jejich počet rozšířil a nekoresponduje se zadáním práce.

Jelikož jsem insider, jak jsem zmínil již výše, znám několik lidí, kteří se tomuto sportu věnují na závodní úrovni. Jelikož s některými z nich mám dobrý kamarádský vztah, mohl jsem se s nimi o jejich zálibě bez ostychu bavit a oni mně sdělovali své názory bez určité přetvářky.

Své zúčastněné i polo-zúčastněné pozorování jsem prováděl mezi 6 závodníky kulturistiky a fitness sportu. Jedná se o 3 závodníky kulturistiky a 3 závodníky fitness kategorií.

Terénem pro můj výzkum byly mimo jiné různé posilovny. Tyto posilovny, ve kterých dané pozorování probíhalo, se nacházejí v Kolíně, Plaňanech, v Pardubicích a v Mělníku.

Moje bakalářská práce se snaží zachytit takový „běžný den“ těchto závodníků. Jaká jídla přes den konzumují, jak trénují, jak se propagují na sociálních sítích, kde pracují, nebo jak si vydělávají na daný životní styl. Zajímalo mě také, jakým způsobem se změnil jejich život poté, co začali cvičit, jestli se nějakým způsobem změnily jejich životní priority. Co jim tento životní styl dává a co bere. Tato práce je navíc obohacena o audiovizuální podobu, jelikož mým zaměřením je vizuální antropologie. Dalo by se říci, že se jedná o sondu, která je vpuštěna mezi závodníky kulturistiky.

V této bakalářské práci jsem se zaměřil především na kvalitativní metody výzkumu. Využívám svých osobních zkušeností a znalostí, které jsem získal dlouhodobým provozováním tohoto sportu. Dané aktéry jsem zkoumal prostřednictvím nezúčastněného i zúčastněného pozorování. Informace jsem od aktérů získával pomocí polostrukturovaných i nestrukturovaných rozhovorů.

Tento výzkum probíhal jeden akademický rok (2016/2017), ale své zkušenosti, jak jsem psal již výše, jsem sbíral již v předešlých letech, což je jistě nemalým přínosem.

Informace jsem zaznamenával jak v elektronické, tak v psané podobě. Občas jsem si své poznámky psal do terénního deníku. Některé rozhovory jsem také zaznamenával na kameru, či diktafon a poté je v pohodlí domova převedl do textového počítačového dokumentu.

Všechny své respondenty znám osobně, což je jistě výhodou, protože vůči mé osobě nemají stud, který by mohl více, či méně, ovlivnit výpovědní hodnotu rozhovorů, takže zde zaujímám pozici insidera, stejně tak jako například sociolog Loïc Wacquant v knize *Body and Soul* (Wacquant 2004).

1.1 Audiovizuální dílo

Jedná se o etnografický film, který nese stejný název jako má bakalářská práce. Tento krátkometrážní dokument jsem začal natáčet v říjnu roku 2016, kdy se můj kamarád Jakub Berger rozhodl, že zrekonstruuje starou soukromou posilovnu a otevře ji pro veřejnost. Mimo jiné tento dokument zaznamenává i zmíněnou rekonstrukci dané posilovny. Snímek zachycuje názory a sportovní činnost tří závodníků kulturistiky. Natáčení filmu skončilo v červnu roku 2017, kdy Jakub Berger dokončil finální práce rekonstrukce.

1.1.1 Aktéři a prostředí

Jako aktéry, které budu natáčet, jsem si vybral tři závodníky kulturistiky, a proto se děj dokumentu odehrává na třech různých místech. Rekonstrukce posilovny Jakuba Bergera probíhá v městyse Plaňany u Kolína. Daniel Čech je dalším závodníkem, kterého jsem natáčel v Kolíně, a jako třetího aktéra jsem si vybral Martina Gabka, který žije v Mělníku. Aktéři naštěstí souhlasili s tím, že je budu při tréninku natáčet na kameru, i s tím, že se svěří se svými názory na životní styl s kulturistikou spojený.

1.1.2 Výzkumné otázky

V rozhovorech, které jsem natáčel na kameru, se objevily i některé odpovědi, které mi již aktéři zodpověděli do samotné bakalářské práce, a to z toho důvodu, aby film sám o sobě byl plnohodnotným produktem, který se sice obsahově nemůže zdaleka vyrovnat bakalářské práci, ale sám o sobě předává dostatek informací na to, aby divák hlouběji pronikl do specifik života kulturistických závodníků. V rozhovorech jsem se tedy držel otázek, které byly stěžejními i pro mou bakalářskou práci.

1.1.3 Práce s kamerou

Velkou výhodou u natáčení bylo, že kromě Daniela Čecha další dva aktéři, které jsem natáčel, již měli předešlou zkušenost s natáčením. Jakub Berger si navíc na přítomnost kamery po několika týdnech mého dojíždění do Plaňan, kde působí, zvykl. Z časového harmonogramu natáčení je zřejmé, že jsem za Jakubem dojížděl nárazově v průběhu několika měsíců. Martin Gabko natáčí sám různá videa, na kterých radí svým fanouškům na internetu, tudíž přítomnost mé kamery ho taky nijak radikálně neovlivňovala.

Kamera byla ze začátku překážkou pouze pro Daniela Čecha, který až do doby, kdy jsem ho navštívil s kamerou já, žádnou takovou předešlou zkušenost neměl. Z tohoto důvodu se cítil u natáčení nespokojen. Snažil jsem se respondentům své otázky podávat přívětivým tónem, jako kdybychom vedli obyčejný kamarádský rozhovor, aby měli pocit, že rozhovor je neformální a nemuseli hledat slova, která běžně nepoužívají, což lidé před kamerou často dělají. Celý film je točený na „outdoorovou“ digitální kameru Lamax Action X8 Electra, která má malé rozměry, což také na aktéry působí jistě příznivějším dojmem, než kdybych je natáčel při tréninku mezi ostatními lidmi podstatně větší kamerou.

2 Historie a vývoj kulturistiky

2.1 Culturistique

Slovo kulturistika údajně vzniklo ze slova „culturistique“. Jedná se o francouzské slovo, které označuje kulturu těla, „la culture“ je latinské slovo, které označuje vzdělávání, pěstování, zušlechťování (Šimek 1975: 270). Samotný název tedy obsahuje mnohem více, než by se na první pohled mohlo zdát. Kultura v tomto kontextu může být chápána jako: "Axiologická koncepce kultury, která má kořeny ve spisech antických filozofů, v dílech renesančních humanistů a německých osvícenců, byla dále rozpracována představiteli německé klasické filozofie. [...] V pracích německých filozofů 18. století je pojem kultura používán především jako charakteristika pozitivních hodnot, které přispívají k humanizaci a zdokonalování člověka. [...] Kant považuje kulturu za schopnost člověka chovat se v souladu s cíli, které si stanovil" (Soukup 2004: 279). "Když rozumná bytost získá schopnost vytyčovat si všeobecně nějaké cíle, je to kultura" (Kant 1875: 213 in Soukup 2004: 279). Nyní rozumíme tomu, že v tomto pojetí dané sousloví, tedy kultura těla, znamená určité zušlechťování těla a jedná se prioritně o pozitivně zabarvené sousloví. Samotní závodníci kulturistiky a konkrétně aktéři, které zkoumám, dodávají, že kulturistika je o neustálém vytyčování určitých cílů, čímž potvrzují právě Kantovo pojetí kultury, aniž by si to plně uvědomovali.

"Cvičení dalo mému životu určitý řád. Dávám si stále nové cíle, kterých postupem času dosahuji. Cítím se líp, mám znatelně lepší fyzickou kondici než moji vrstevníci a myslím si, že se tento životní styl promítne především ve stáří na mém zdraví" - Úryvek z rozhovoru s Marií Annou Likavcovou, studentkou Tělesné výchovy a sportu na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích a fitness závodnicí. Soukup ve své knize dále dodává o Kantovi, že: "Cíl kulturního vývoje vidí ve vytvoření fyzicky a mravně dokonalé osobnosti" (Soukup 2004: 279), což do určité míry koresponduje se známou antickou dualitou, krásou těla i ducha.

Někteří cvičenci často vyzdvihují právě tuto dualitu a snaží se tedy nejen o transformaci fyzickou, ale i duchovní. V dnešní době se ve vrcholovém sportu klade důraz nejen na fyzickou zdatnost, ale i na psychickou připravenost. Toto pojetí prezentuje veřejně psycholog Jaromíra Jágra, Marian Jelínek (Jelínek 2015).

2.2 Zahraničí

Když se poohlédneme do dávné minulosti, tak zjistíme, že lidé se pokoušeli o zkrášlení svého těla již mnohem dříve. Spatříme v této minulosti již zmíněný antický ideál mužnosti, na který se ve středověku zapomnělo a opět se ho povedlo vzkřísit v renesanci. Snahu zachytit estetické, svalnaté krásné tělo můžeme spatřit na řadě antických děl, nyní většinou na kopiích těchto děl. U sportovců se tehdy nehledělo pouze na fyzické výkony, ale i na estetiku těla, což je hodnotící parametr, který se nachází i na dnešních kulturistických soutěžích (Kolouch 1990: 121).

Přímější předchůdci kulturistů, tak jak je známe dnes, se začali objevovat již v 18. století. Tito sportovci chtěli zdokonalovat své tělesné proporce pomocí různých závaží a také dbali na rozvoj ducha, jako antický ideál kalokagathia¹. V 19. století se tento sport dále rozvíjel, byly objeveny základní principy kulturistického tréninku (Pacut 2010: 83).

Dále se budu podrobněji věnovat pouze osobnostem, které velkou měrou přispěly k šíření kulturistiky, a organizacím, díky kterým se konaly a stále konají kulturistické soutěže po celém světě.

Eugen Sandow, vlastním jménem Friedrich Wilhelm Müller, je považován za otce moderní kulturistiky. Jedná se o německého rodáka, který prožil většinu svého života v Anglii. Zde vytvořil propracovaný cvičební systém všech svalových partií, který dbal na celkovou symetrii těla. Již tehdy poukazoval na ovládnání daných svalů silou vůle (technika,

¹ Kalokagathia - antické řecké přesvědčení, rovnováha ducha i těla

kteřá je dnešními kulturisty často používána). Eugenovými vzory byli řečtí a římští sportovci. Sandow vystupoval na veřejnosti v cirkusových stanech, kde ukazoval obecenstvu své silácké kousky. K šíření tohoto sportu pomohl také vznik fotografie, díky které se na Eugenovu muskulaturu můžeme podívat i dnes a porovnat ji s dnešními vrcholovými kulturisty. Hned na první pohled nám musí být jasné, že velikost svalů tehdejších "kulturistů" se nemůže rovnat s velikostí svalů těch dnešních, a to především díky zakázaným látkám, které se poprvé prokazatelně ve sportu objevily "až" v roce 1931. První kulturistickou soutěž uspořádal Sandow roku 1901 v Londýně. V Londýně roku 1903 také vyšla Eugenova kniha *Body Building*. Na nejprestižnější kulturistické soutěži na světě se předává dodnes jako trofej pro vítěze soška, která ztělesňuje Eugena, tato soutěž se jmenuje Mr. Olympia a koná se každoročně již od roku 1965 (Pacut 2010: 83).

"Až do čtyřicátých let 20. století kulturistickou scénu zastřešovala organizace Amateur Athletic Union (AAU). A právě tato organizace uspořádala roku 1939 první opravdovou významnou kulturistickou soutěž - AAU Mr. America" (Pacut 2010: 84).

Bratři Ben a Joe Weiderovi založili v Kanadě v roce 1946 organizaci s názvem IFBB. (International Federation of Bodybuilding and Fitness) Jedná se o největší a nejznámější federaci tohoto sportu, až do dnešních dnů. Tato federace pořádá již zmíněnou legendární soutěž Mr. Olympia, kde se každý rok setkávají nejlepší kulturisté světa. Ben Weider byl prezidentem federace neskutečných 60 let, až do roku 2006. Jako oficiální sport byla kulturistika přijata až v roce 1998, a to Mezinárodním olympijským výborem. Na Olympiádě však tento sport nenalezneme. V dnešní době se IFBB může pochlubit více než 130 členskými zeměmi (Pacut 2010: 84).

Jako další důležité a stále existující kulturistické federace bych uvedl tyto dvě, National Amateur Bodybuilders Association (NABBA), která byla založena roku 1950 a World Amateur Body Building Association (WABBA), založena roku 1976 (Pacut 2010: 84-85).

2.3 Popularizace kulturistiky

Dalším zlomovým rokem pro kulturistiku byl rok 1977, kdy do kin v USA vešel film Pumping Iron s charizmatickým Arnoldem Schwarzeneggerem, který se stal okamžitě kasovním trhákem a navždy změnil dosavadní pohled na kulturistiku. Tento dokument z kulturistického prostředí zachycuje Arnoldovu přípravu na prestižní soutěž Mr. Olympia, kterou opět vyhraje, již po šesté v řadě. Kulturistická rutina tak byla přiblížena široké veřejnosti prostřednictvím filmu. Období, do kterého sahá tento snímek, se často nazývá zlatou érou kulturistiky (1950-1980). Toto období bylo specifické tím, že kulturisté se převážně snažili o souměrnou, estetickou postavu, což v dnešní době nebývá vždy pravidlem. Lidé si dříve často spojovali kulturisty s homosexualitou a nevysokou inteligencí. Film Pumping Iron tento předsudečný pohled společnosti změnil a Schwarzeneggerovi otevřel dveře do Hollywoodu, kde se poté stal jedním z nejlépe placených herců v historii. Ostatní kulturisté měli po tomto snímku také blíže k zábavnímu průmyslu a byli častěji obsazováni do různých filmových rolí. Svalnatá postava se stala jakousi asociací pro správný vzhled muže a pro jeho prestiž. Toto zapříčinilo, že kulturistika a fitness průmysl byly na rapidním vzestupu a tento trend se pomalu začal šířit do „celého světa.“ O čem se ale tehdy moc nemluvalo a dokonce i dnes mají závodníci některých federací zákaz o tom mluvit, jsou steroidy. Kulturisté se objevovali a stále objevují v různých filmech, na plakátech, v reklamách na různé produkty, ale nikde neuvádějí, že svalstvo získali nejen díky tvrdému tréninku a správné stravě, ale také díky dopingu², tedy anabolickým steroidům. Dopink můžeme zaznamenat i v jiných vrcholových sportech. Sprinteři mají stále vyšší výbušnost, tak mohou uběhnout trať za

² Rozvedu v dalších kapitolách

kratší dobu, cyklisté získávají delší výdrž na dlouhé tratě, fotbalisté mohou odehrát každý rok obrovské množství zápasů a velice rychle se zotavovat z různých zranění a kulturistům rychleji rostou svaly. Jde o to, na základě jakého výkonu se hodnotí daný sport. Doping je námětem amerického dokumentárního filmu *Bigger, Stronger, Faster*³.

2.4 Československo

„V naší republice se kulturistika rozvíjí od 60. let. Za okamžik „oficiálního“ počátku kulturistiky u nás je považován rok 1964, kdy byla jako samostatná komise přiřazena ke vzpírání. Později se osamostatnila a rozdělila na tři směry: kondiční kulturistika, sportovní kulturistika a silový trojboj. I ten se později oddělil a v dnešní době existuje soutěžní kulturistika, v jejímž rámci vznikly soutěže fitness jako nová kategorie, a kondiční kulturistika ve smyslu výše uvedeného fitness“ (Stackeová 2009).

Vývoj kulturistiky v Československu, respektive v České republice charakterizuje jeden z jejích protagonistů, Ivo Havíř: „Od 90. let 20. století prošla kulturistika obrovskou přeměnou. Do roku 1989 to dělali jen srdcaři. Klasické posilovny nebyly, bylo jen TJ⁴. Pak se z toho stala komerce. Kulturistiku dělalo málo lidí a funkcionáři z toho chtěli profitovat, tak udělali spoustu kategorií a teď už nikdo pořádně neví, kde jsou hranice mezi těmito kategoriemi. Lidí, kteří by nikdy na kulturistické podium nevlezli, si dodají odvahu v jiné kategorii. Jenže jsme malá země, a tak je těch pár závodníků v mnoha kategoriích, tak je každý druhý mistr republiky a ten titul ztratil váhu. Možná to zase přivedlo více lidí ke cvičení, o tom žádná.“

„Po r. 1989 došlo k rozsáhlé komercializaci takzvané kondiční kulturistiky neboli fitness, došlo k obrovskému nárůstu počtu fitness center a i jejich vybavení je stále dokonalejší.

3 *Bigger, Stronger, Faster* - USA (2008), režisér: Christopher Bell

4 TJ - Tělovýchovná jednota Sokol

Bohužel totéž nemůžeme říct i o odborné úrovni v této oblasti, o čemž svědčí časté případy zdravotního poškození návštěvníků fit center. Tento druh kondiční pohybové aktivity se vyvíjí nezávisle na kulturistice soutěžní, která díky své extrémní formě spíše ztrácí na popularitě. Jako reakce na extrémní formu soutěžní kulturistiky poznamenané řadou steroidových skandálů vznikly soutěže ve fitness, nejdříve pouze žen a později i mužů“ (Stackeová 2009).

2.5 Fitness sport

Právě tyto fitness soutěže, o kterých Stackeová hovoří, přilákaly k fitness sportu spousty nových závodníků. U mužů se jedná například o kategorii Men's Physique, kde muži nemusí disponovat tak velkým svalovým objemem, jako tomu je u kulturistiky. Nicméně s kulturistikou tato kategorie souvisí, protože je často pouze přestupní stanicí daného závodníka před tím, než začne závodit v kulturistické kategorii. Díky tomuto faktu ani v této práci od sebe striktně neodděluji pojmy "kulturistika" a "fitness sport", protože k sobě dle mého názoru jednoduše patří. Pojem fitness sport je jen obsáhlejší pojem, nežli kulturistika. To ale neznamená, že je to pojem se zcela odlišným obsahem. Závodníci těchto kategorií také dodržují téměř totožný kulturistický trénink. Doping se u těchto fitness soutěží zneužívá v menší míře, než je tomu u kulturistiky. Na republikové úrovni můžeme naleznout i naturální závodníky, co doping vůbec neužívají. Men's Physique tedy ukazuje opět takový novodobý „ideál“ mužského těla a to po celém světě. Důkazem nám mohou být fanouškovské stránky různých závodníků této kategorie. Například nynější nejúspěšnější kulturista světa Phil Heath, který již šestkrát za sebou vyhrál legendární soutěž Mr. Olympia, má na nejpoužívanější sociální síti Facebook přibližně 3,5 milionu fanoušků, což je skoro čtyřikrát méně, než má „představitel“ fitness „zdravého životního stylu“, Lazar Angelov. (Lazar Angelov disponuje typem postavy, který se hodí do nově vzniklé kategorie Men's Physique). Právě díky

sociálním sítím se zájem o cvičení, ať už závodní či kondiční, stále zvyšuje a fitness průmysl zaznamenává nemalé příjmy.

2.6 Česká republika

Česko dokonce drží světové prvenství ve spotřebě sportovní výživy na osobu. „Česká republika je unikát, co se týče používání sportovní výživy na osobu. Nikde jinde na světě lidí tolik nesportují s výrobky sportovní výživy. Dokonce ani v USA není procento na osobu tak velké.“ Toto prohlásil v roce 2012 šéf společnosti NUTREND Richard Zedník v rozhovoru pro Jana Němce (Němec 2012).

Dále zažívá Česká republika obrovské úspěchy na úrovni závodníků těchto sportů právě v nynější době, a to v nejprestižnější federaci IFBB. Profesionální kulturista Vojtěch Koritenský se v loňském roce, poté co vyhrál profesionální závody Europe Dallas Pro, nominoval na legendární soutěž Mr. Olympia, což je obrovský úspěch. Na této soutěži se v roce 2016 objevil také Lukáš Osladil. V kategorii Men's Physique vyhrál Ondřej Kmošťák soutěž San Marino Pro, čímž se kvalifikoval na soutěž Mr. Olympia 2017 a je prvním Čechem, který bude v této novější kategorii závodit na tak prestižní soutěži. Dále jistě stojí za zmínku, že mladý a talentovaný Pavel Beran (23let) získal v roce 2016 profesionální kartu IFBB (karta, která potvrzuje, že se daný závodník stal profesionálem a může soutěžit o nominaci na Mr. Olympia) jako nejmladší český kulturista v historii. Filip Šteflovíč je dalším, kdo získal v roce 2016 profesionální kartu v kategorii Men's Physique. Můžeme tedy konstatovat, že nynější doba je pro kulturistiku a fitness sport v ČR příznivá.

3 "Mít cíle a plnit si sny"

Tato kapitola pojednává o prvních krocích aktérů, které zkoumám ke kulturistice a fitness sportu jako takovému. Snažil jsem se pomocí kvalitativní metody najít důvody, díky kterým začali aktéři fitness sport provozovat. Lidé, kteří začínají provozovat tento sport, jsou mimo jiné ovlivněni například habitem (Bourdieu 1990: 53). V této kapitole cituji Dr. Harrisona Popa, který demonstruje, jakým způsobem je dětem předkládána představa, že správný muž by měl mít svalnatou postavu. To lze vyčíst z následujících rozhovorů. Ovšem nebudu zde poukazovat pouze na habitus, a proto zde předkládám paletu různých důvodů, díky kterým začali aktéři provozovat tento sport, respektive životní styl.

Ivo Havíř (51 let, kulturista, mistr ČR za rok 2010, 3. místo na Mistrovství Evropy 2010) „Ke kulturistice mě přivedl Film Romulus a Remus (1961), kde byli dva svalnatí bratři. Můj starší bratr cvičil, tak jsem to zkusil. Potřeba fyzického výkonu, zátěže a pěkné atletické postavy s vypracovanými svaly to byla motivace, která mě již v 17 letech přivedla k posilování. Nejdříve jsem hrál fotbal, ale tam to záleželo na více lidech a ne všichni k tomu přistupovali tak, aby byly dobré výsledky, proto jsem se rozhodl, že budu cvičit, protože tam to záleží jen na mně.“

Daniel Čech (22 let, kulturista, dělník ve výrobě)" Bylo to hlavně mou postavou, která se mi opravdu velice hnusila. V sedmnácti letech jsem vážil přes sto kilogramů. Nemohl jsem se na sebe dál dívat, chtěl jsem se líbit sobě i svému okolí, tak jsem začal cvičit a běhat. V té době jsem ještě hrál fotbal. Díky fotbalu a cvičení se mi podařilo shodit necelých třicet kilogramů za půl roku. Motivací pro mě byla má postava a internetová videa, na kterých cvičí slavní kulturisté. Tento sport se stal mým oblíbeným, a tak jsem o něm četl a sháněl informace, jak nabírat svalovou hmotu; byl jsem doslova posedlý cvičením a tím, nabrat co nejvíce hmoty. Chodil jsem s kamarády do fitcentra, postupem času jsem zjistil, že fotbal a

cvičení nelze optimálně provozovat souběžně, protože svaly, které buduji v posilovně, na hřišti ztrácím, a tak jsem přestal s fotbalem a dále provozoval jen cvičení."

Marie Anna Likavcová (22 let, studentka - Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích) "Od malička jsem se chtěla věnovat sportu profesionálně, bohužel rodiče měli na sport na vrcholové úrovni negativní pohled vzhledem k častým úrazům a opotřebení kloubů, a tudíž se mi ho snažili zakazovat, místo toho jsem až do svých 18 let hrála na housle a sportu se začala věnovat až po vystudování hudebního nástroje. Tento sport jsem si vybrala čistě náhodou, začala jsem chodit do posilovny kvůli vytvarování postavy a o pár měsíců později jsem zjistila, že je otevřena nová kategorie, ve které chci soutěžit. Na fitness sportu se mi líbí nejvíce právě to, že tělo, které si vybudujeme, nosíme stále s sebou, zatímco když provozujete jakýkoliv jiný sport, musíte předvést danou dovednost, aby okolí poznalo, že něco děláte.

Hana Volfová (25 let, Studentka VŠTVS Palestra, trenérka a výživová poradkyně) "Řekněme, že do doby, než jsem se začala věnovat fitness, byl můj životní styl hodně divoký. Milovala jsem party a večírky a nežila ničím jiným. Po několika letech paření a po stovkách probdělých a protančených nocích už jsem ale cítila, že je čas, udělat velkou změnu, že o mejdanech to prostě není. Miluji pohyb a navíc jsem chtěla vždy mít pěknou postavu. Na začátku jsem si cvičila doma a až třeba po půl roce mě kamarádka vzala do fitness centra. A to byl zlomový okamžik, láska na první zvednutí. (smích)

Jakub Berger (22 let, kulturista, živnostník, majitel veřejné posilovny) „Přivedlo? U mě to bylo spíše tak, že jsem se chtěl stát odlišným od ostatních. Již od útlého věku jsem rád "hrál" sám za sebe, a tento sport, spíše bych řekl životní styl, mi k tomu nahrává, člověk vytváří určité hodnoty, stále se posouvá dál a může i vytvořit příležitosti pro ostatní lidi, aby

se posouvali dál. Samozřejmě mě dříve ani nenapadlo, že budu mít někdy svou vlastní posilovnu, to všechno přišlo až časem. Snažím se cvičit, již od základní školy.“

Martin Gabko (23 let, kulturista, trenér, výživový poradce) „Dříve jsem často konzumoval alkohol a lehké drogy, některé fotky z této doby můžete vidět na internetové stránce Youtube, kde je poměrně sledované video mé tříleté, nejen fyzické, transformace (Gabko 2016). Chtěl jsem žít lepší život, dělat něco místo flákání se venku, mít cíle a plnit si sny. Stále se posouvat dále. Vždy jsem se díval na různá motivační videa s profesionály v tomto sportu. Dříve mě to ani nenapadlo, ale dnes už vidím, že když budu pokračovat v tom, co dělám, tak budu moci být jedním z nich.“

Z rozhovorů můžeme usoudit, že aktéři začali cvičit z různých důvodů, ale právě jejich habitem je toto rozhodnutí ovlivněno. Z počátku se proto často stává, že cvičenci začínají cvičit pouze díky vnější motivaci, ale také velké množství z nich s tímto sportem rychle skončí, což může být ovlivněno mimo jiné i tímto faktorem. (Pouze vnější motivace nemusí být dostatečným stimulem pro provozování tohoto sportu.) Cvičenci, kteří provozují tento sport či životní styl dlouhodobě, k němu většinou získají takové sympatie, že je dále k provozování tohoto sportu vede motivace vnitřní, nikoliv vnější. O tom, co daný sport dlouhodobě přináší cvičencům, píše v kapitole o životním stylu. Aktéři si jednoduše zamilují danou činnost, kterou provádí, a daný sport se stane jejich vášní. Hokejový trenér Jaromíra Jágra, Marian Jelínek říká: "To nejlepší vzniká bez motivace" (Jelínek 2015).

Myslí tím, že dané sportovce nemusí k tomu, aby na sobě denně pracovali, někdo jiný stále motivovat, oni milují právě tuto činnost, a právě proto v ní mají dobré výsledky. Stav, který sportovci prožívají při sportovním výkonu, Marian přirovnává k meditaci, kdy mozková aktivita klesá a do těla se vyplavují příznivé hormony.

4 Jsou provozovatelé fitness sportu příkladem narcistní společnosti?

Podle Aleše Sekota je kosmetický sport zaměřen na dokonalý osobní vzhled, a proto může být i dobrým marketingovým tahem (Sekot 2003: 67).

Cvičenci, kteří chtějí získat pro svou činnost sponzory a chtějí být sledováni velkým množstvím lidí na sociálních sítích (sponzoři často vidí sociální sítě jako určitý ukazatel popularity daného cvičence), dostatečně dbají na svůj celkový vzhled. Stejný pohled na tuto problematiku vlastní i Martin Gabko: „Daný sportovec by měl vypadat dobře, čím lépe bude vypadat, tím větší publikum přitáhne.“ Miloslav Petrusek ve své knize Společnosti pozdní doby tvrdí, že: "Nikdy v minulosti nemělo lidské individuum k dispozici tolik "zrcadel", v nichž mohlo utvářet a posilovat svůj narcismus, než má dnes" (Petrusek 2006: 207).

Řekl bych, že toto tvrzení platí v dnešní době dvojnásob právě u provozovatelů fitness sportu, kteří se denně zdržují v prostorách moderních posiloven a fitness center, kde o zrcadla opravdu není nouze. Cvičenci do nich hledí hlavně kvůli precizně provedené technice daného cviku, kterou si můžou zkontrolovat právě při pohledu na sebe sama, ale fakt, že se zde nachází velké množství zrcadel, do kterých hledí daní aktéři po dobu svého tréninku, nemůžeme pominout. „Nelíbí se mi mé ruce, mají špatný tvar, kulturistika je o dívání se na sebe“ - Mistr světa Vojtěch Koritenský v rozhovoru pro DVTV. (DVTV 2016)

4.1 Individualita

Aktéři preferují spíše individuální sporty před těmi kolektivními, což vyplývá z rozhovorů, které jsem s nimi uskutečnil. Mé tvrzení potvrzuje svými slovy Jakub Berger: „Chtěl jsem se stát odlišným od ostatních. Již od útlého věku jsem rád "hrál" sám za sebe, a tento sport, spíše bych řekl životní styl, mi k tomu nahrává. Pracujete pouze na sobě a sám nesete odpovědnost za svou činnost.“ Ivo Havíř: „Nejdříve jsem hrál fotbal, ale tam to záleželo na více lidech a ne

všichni k tomu přistupovali tak, aby byly dobré výsledky, proto jsem se rozhodl, že budu cvičit, protože tam to záleží jen na mně.“

Velké množství cvičenců chce zaznamenávat stálý pokrok, jak ve fitness sportu, tak mimo jiné i v oblasti finanční. "Pro narcisovou psychologii je příznačná ještě jedna věc, totiž to, že dělí společnost na dvě skupiny - bohaté, velké a slavné proti chudým, malým a bezvýznamným - a on sám se bojí toho, aby nespádl do oné druhé skupiny (Petrušek 2006: 207).

Na základě mého výzkumu se nejví, že by většina cvičenců dělila pomyslně společnost na bohaté a slavné proti chudým a bezvýznamným, a hodnotila tak ostatní lidi na základě různých druhů kapitálů, které definoval Pierre Bourdieu (Bourdieu 1986: 241-258).

Pravdou je, že můžeme u některých cvičenců vidět velkou touhu po lepším životě, jak po materiální, tak duchovní stránce, což po mém soudu nemusí být špatnou vlastností. Jistě i dnes se naleznou lidé, kteří by nesouhlasili s tím, že dobrá materiální stránka života se dá skloubit s bohatou duchovní stránkou života. Dle mého názoru jde dosáhnout finanční nezávislosti i s dobrými charakterovými vlastnostmi. (Např. lidé prodávají produkt, který má pro kupujícího větší hodnotu, než vynaložené finanční prostředky za tento produkt, což je prospěšné pro obě strany.)

4.2 Rovnováha ducha i těla

Díky internetu a sociálním sítím máme dnes možnost z pohodlí domova sledovat mnoho různých cvičenců a denně zjišťovat, jaké jsou jejich názory na určitá témata. Lidé, kteří provozují fitness sport často, vyzdvihují starou antickou ideu, tedy krásu ducha i těla.

„Kalokagathický ideál výchovy (Paidei) je realizován prostřednictvím dvou základních péčí: o tělo a duši (Technai a Epimeleia). Obě dvě péče mají směřovat k nejvyšší etické ctnosti, k

Areté (výbornosti, zdatnosti), jež je nejvyšším ideálem olympijských her, protože umožňuje blízkost Bohů, tj. Epifanii“ (Hogenová 2000: 93). Chtějí se zlepšovat jak po fyzické, tak psychické stránce, tudíž se rádi vzdělávají nejen ve sportu, ale i v jiných oblastech života. Především chtějí být v klidném harmonickém stavu, protože v dnešní době je již prokázané, že špatný psychický stav má negativní vliv právě i na fyzické výkony (kortizol – stresový hormon) a následnou regeneraci. O těchto vlivech hlouběji hovoří například již zmíněný trenér Jaromíra Jágra, Marian Jelínek, dále Pavel Moric (Moric 2016), což je bývalý mistr ČR v karate, nebo Jan Mühlfeit, který dlouhodobě působil jako manažer v nejužším managementu firmy Microsoft (Mühlfeit 2017).

Ten, kdo říká, že dbá na rovnováhu krásy ducha i těla, by jistě měl mít i dobré charakterové vlastnosti, nějakým způsobem se například pokoušet být prospěšný i druhým, nejen sám sobě, což tentokrát neodpovídá rysům narcistní společnosti. Na jedné straně sice aktéři, které zkoumám, chtějí mít co nejvyšší zisk ze svých aktivit, na druhé straně ale podávají pomocnou ruku ostatním.

4.3 "Já" versus ti "druzí"

Martin Gabko, který dosáhl určité úrovně ve fitness sportu, nyní radí na internetu tisícům lidí, jakým způsobem mají cvičit a stravovat se, aby dosáhli svých kýžených výsledků. Ukazuje, jak se dokázal vzdát špatného životního stylu, kdy konzumoval alkohol a drogy, a jak začal žít zdravější život. Gabko je sympatický pro ostatní třeba právě tím, že učí ostatní na vlastním příkladu a není trenérem, který má „pouze“ trenérské osvědčení a minimální praxi. Tento přístup lze vystihnout jeho trefným mottem: „Osobní příklad není jeden ze způsobů jak vést ostatní, je to ten jediný.“ Tato videa, ve kterých Martin sděluje různé informace, můžeme najít na serveru Youtube zdarma.

Jakub Berger, který bydlí v městysu Plaňany, se rozhodl, že zde zrekonstruuje starou osobní posilovnu a otevře ji pro veřejnost. Tento nápad charakterizuje Jakub Berger následovně: „V Plaňanech nyní rekonstruuji starou osobní posilovnu, která se bude na jaře roku 2017 otevírat pro veřejnost. Tomuto projektu nyní věnuji spoustu času. Kvalita této posilovny by se měla rovnat dobré městské posilovně. To pro mě bude místo, kde budu na vlastní oči moci pozorovat pozitivní změny různých lidí z mého okolí. Dosud v městyse Plaňany možnost tohoto typu sportovního vyžití nebyla, takže jsem zvědavý, jak na tuto podanou ruku zareagují lidé odsud a z okolí.“ Tuto rekonstrukci si Jakub mohl dovolit díky své živnostenské činnosti ve stavebním průmyslu. Rekonstrukce započala v říjnu roku 2016 a skončila v červnu roku 2017. Tato posilovna nemá fungovat jako primární zdroj jeho finančních příjmů, díky tomu si může dovolit v tomto místě posilovnu zhotovit a stanovit v ní nižší ceny za služby, než má konkurence.

Někdo by mohl namítat, že aktéři tyto činy mohou dělat kvůli svému dobrému jménu a následnému dalšímu prodeji svých služeb, ale ani toto nevyvrací fakt, že z jejich činnosti mají prospěch obě zainteresované strany, což nijak není v rozporu s dobrými charakterovými vlastnostmi daného aktéra.

Nyní jsem uvedl dva aktéry, které zkoumám, a ukázal, že si plně uvědomují existenci jiných lidí a chtějí je i pozitivně ovlivňovat, což také neodpovídá narcistnímu chování. „Narcismus se podle Sennetta nemá zaměřovat za sebechválu a sebeúctu, protože narcismus je charakterologická vada, jejíž podstata je v tom, že jedinec je natolik zaujat vlastní osobou, že vědomě maže hranice mezi vnějším světem a sebou samým. Zajímá jej pouze, „co to znamená pro mě“ (Sennett 1977 in Petrusek 2006: 207).

Co tedy z tohoto textu vyplývá? Vyplývá z něho to, že provozovatelé fitness sportu nejsou explicitně příkladem narcistní společnosti, ačkoliv u nich určité rysy narcistní

společnosti, které jsem zmínil výše, najdeme. Sám bych i řekl, že tento problém narcismu je dosti relativní a náhled na něho se bude neustále měnit a vyvíjet společně s vývojem společnosti. Určitě se jinak na dané narcistické rysy dívali naši předci, jinak se na ně díváme dnes, kdy zrcadla jsou v každé domácnosti, farmaceutický průmysl je jeden z nejvýdělečnějších a celkově více dbáme na svůj vzhled, a jinak se na ně budou dívat další generace.

5 "Musíš umět komunikovat a něčím oslovit lidi"

Sociální sítě jsou jistě fenoménem dnešní doby. Využívá je téměř každý, kdo má přístup k internetu. Důkazem nám může být statistika z roku 2015, ze které můžeme vyčíst, že největší sociální síť světa – Facebook, je druhou nejvyhledávanější stránkou na internetu, první příčku drží internetový vyhledávač Google (Kasík 2015). Za zmínku dále stojí sociální síť Instagram, která se od ostatních liší, tím, že uživatelé na ni přednostně vkládají své fotografie, které sdílí se svými příznivci. Tento vizuální aspekt je příznivý, mimo jiné, právě pro provozovatele fitness sportu, kteří cíleně zkrášlují svou postavu a poté výsledky svého snažení mohou sdílet s ostatními třeba právě na Instagramu. Ten používá přes 500 milionů uživatelů, nutno podotknout, že toto číslo rapidně roste. V roce 2015 se vyskytovalo na této stránce 300 milionů účtů, v roce 2016 již avizovaných 500 milionů (Tauchenová 2016).

Tyto sociální sítě může uživatel používat zcela zdarma. Uživatelé si zde mohou veřejně, ale i soukromě (pouze s jedním uživatelem) sdělovat informace všeho druhu – text, videa, fotografie atd. Tyto aplikace nemusejí využívat jen jednotlivci, ale i různé skupiny lidí, firmy atd. Jelikož jsou tyto sociální sítě zdarma a využívá je obrovské množství lidí po celém světě, jsou ideálním nástrojem například pro reklamu, což je velice důležitá položka právě ve společnostech, kde se ekonomika nachází v centru kulturního ohniska. Lidé, či firmy, zde dostávají okamžitou zpětnou vazbu na svůj příspěvek či reklamní kampaň, informace se zde šíří velice rychle.

Každý uživatel si zde může určitým způsobem vytvářet svou identitu. Identita „je nástroj [...], pomocí kterého se jednotlivci či skupiny zařazují do kategorií a jímž se prezentují vůči okolnímu světu“ (Owen 2006: 206).

5.1 Praxe

Každý si zde může vytvořit svůj osobní profil, či fanouškovskou stránku, kam může napsat daný aktér, jakým aktivitám se věnuje, na jakou cílovou skupinu cílí své příspěvky atd. Tímto způsobem si vytváří svou online identitu a zároveň se zařazuje do určité kategorie.

Když ostatní uživatelé sociálních sítí „osloví“ obsah, který daný aktér na svém účtu sdílí, tak daného aktéra začnou sledovat a on poté sdílí své příspěvky s více lidmi. Faktu, že některého člověka sleduje mnoho lidí, chtějí většinou využít lidé pro jakoukoli reklamu, což se například daným sportovcům (aktérům, které zkoumám) vyplatí, a právě reklama může být jeden z jejich materiálních příjmů. Sponzoři si pochopitelně povětšinou vybírají jako strůjce své reklamy co nejsledovanější lidi, aby jejich produkt oslovil co nejvíce potencionálních zákazníků. Na republikových kulturistických a fitness soutěžích nejsou závodníci, kteří uspějí, dostatečně finančně ohodnoceni na to, aby třeba jen zaplatili svou vlastní přípravu na tyto závody. Proto se hojný počet závodníků snaží získat alespoň nějaké prostředky pro svou sportovní činnost právě pomocí sponzorů.

Mezi aktéry, které zkoumám, jsou i tací, kteří mají na svých sociálních sítích tisíce fanoušků, a tak mě zajímalo, jakým způsobem docílili toho, že je chce následovat tolik lidí. Čemu vděčí za svůj úspěch?

Martin Gabko (Facebook – 18 000 fanoušků, Instagram – 4 000) „Nebylo to zrovna nejjednodušší, ale začínal jsem v době, kdy tolik stránek na facebooku nebylo. Svůj úspěch asi nejvíce připisuji talentu, tvrdé dřině a vytrvalosti, dále jsou důležité znalosti ohledně tréninku a stravování. V první řadě musíš umět komunikovat a něčím oslovit lidi, měl bys vypadat dobře, čím lépe bude člověk vypadat, tím větší publikum přitáhne.“

Hana Volfová (Facebook – 7 800 fanoušků - Sovička - Fitness & Healthy lifestyle)

„Když jsem profily na sociálních sítích zakládala, rozhodně to nebylo s vizí vytvořit takovouhle komunitu. Ale fanoušci postupně přibývali, sledovali moji cestu, chtěli se inspirovat a spousta z nich díky mně udělala ten první krok a změnila svůj životní styl, což mě těší asi ze všeho nejvíc. Nevím, čím jsem zajímavá ve srovnání s ostatními. Jsem svá, nehraji si na něco, co nejsem a možná to je to, co je baví.“

Marie Anna Likavcová (Facebook ≈ 5 000 fanoušků, Instagram – 12 500) „Pro mě nebylo těžké vytvořit si určitou komunitu fanoušků, protože jsem se o to ani nijak nesnažila, fanoušci přišli sami. Dělán to, co mě baví, jsem upřímná, originální a hlavně jsem sama sebou, nikoho nebaví dívat se každý den na fotku, ke které zkopírujete jako popisek další motivační citát, který jste vyhrabali někde na internetu, tak jak to dnes dělá skoro každý. Hodně lidí mi píše, jak jsem to dokázala, ale žádný recept nemám.“

6 „Kulturistika není sport, kulturistika je životní styl“

Jako název této kapitoly jsem použil výrok Kateřiny Kypťové, české mistryně světa v kulturistice za rok 2009. Jedná se o jednu z nejúspěšnějších a mediálně nejznámějších českých kulturistek. Nemůžeme popřít fakt, že kulturistika je sport, ovšem když se řekne slovo kulturistika, jistě se spouště lidem (nejen kulturistickým závodníkům) asociuje právě životní styl s kulturistikou spojený, což znamená, že nemůžeme říci, že kulturistika není sport, ale můžeme říci, že kulturistika je spíše životním stylem, nežli sportem. Právě tato perspektiva mě nejvíce zajímá. Nahlížím na kulturistiku spíše jako na životní styl, protože podobným způsobem na kulturistiku nahlízejí samotní závodníci této disciplíny.

6.1 Životní styl

„Životní styl lze charakterizovat jako paletu prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzuje podle názorů, postojů a vnějších projevů chování“ (Slepičková 2000: 37).

Čím se tedy tento sport liší od ostatních a jakým způsobem se daným cvičencům musí změnit životní styl, když se chtějí naplno věnovat fitness sportu a být v něm úspěšní?

6.1 Trénink

Začneme postupně od těch nejdůležitějších úkonů. Trénink je prioritním úkonem, bez kterého by formování postavy, což je jeden z hlavních cílů fitness sportu, takřka nebylo možné.

Trénink by měl být provozován alespoň třikrát týdně, pokud chceme zaznamenávat změny v rozsahu celého těla. Šlo by například dvakrát týdně procvičit jen jednu nebo dvě svalové partie, takže bychom na těchto dvou partiích zaznamenávali určitý žádoucí posun, ale pokud chceme procvičovat soustavně celé tělo, potřebujeme zařadit alespoň tři tréninkové jednotky

týdně. Závodníci tohoto sportu ale většinou cvičí přibližně šestkrát týdně, několik týdnů před závody cvičí dokonce i dvoufázově, tedy během jednoho dne mají dva tréninky, hranice tří tréninků týdně, kterou jsem zmínil dříve, je opravdu minimální. Doba tréninku je dosti individuální záležitostí, ale zpravidla trénink trvá šedesát až sto dvacet minut.

6.2 Strava

Další položkou, která zabírá nemalé množství času, je příprava stravy. Tréninkem dávají cvičenci impuls svalovému ústrojí, aby rostlo a zkvalitňovalo se. K růstu svalů dochází v regeneračním procesu, kde se vytváří svaly z jejich hlavních stavebních prvků, tedy převážně z bílkovin. Bílkoviny kulturisté získávají převážně z masa, vajec, tvarohů, sýrů, instantních proteinů a tak dále. Velké množství cvičenců dodržuje mezi jídly, které konzumují, určité časové rozestupy, často tento rozestup činí tři hodiny, aby stihli během dne zkonsumovat tolik potravin, kolik potřebují. Díky tomuto režimu musí mít cvičenci, ať už v zaměstnání nebo ve škole, dostatek časového prostoru na konzumaci svých většinou předem připravených jídel, což se neslučuje s nějakými typy zaměstnání. Aktéři věnují svůj čas na přípravu svých jídel zpravidla ráno nebo večer před spaním. Tyto úkony provádějí cvičenci naprosto automaticky, stejně tak, jako například ranní hygienu. Tento rituál se stává rutinou, nad kterou cvičenci nemusejí přemýšlet, a jedná se tedy o jeden z typických vnějších projevů chování aktéra.

6.3 Regenerace

Regenerace je třetím bodem, který je potřebný pro růst svalů. Jak jsem již zmínil, svaly rostou v tomto klidovém stavu, pokud cvičenec splní dva předešlé body, tedy skuteční silový trénink a tělu dodá potřebné stavební jednotky ze stravy (převážně bílkoviny). Tento klidový stav nastává zpravidla přes noc, kdy tělo uvedeme do klidového režimu a v těle začínají vzrůstat hodnoty anabolických hormonů. Hormonů, co napomáhají ke stavbě svalové hmoty (např. testosteron, tedy mužský pohlavní hormon). Optimální doba spánku u cvičících osob je

osm hodin denně. Pokud se daná osoba probudí a vstane dříve, tak zastaví další vyplavování těchto příznivých hormonů, a v těle se zvýší hladina kortizolu (což je stresový hormon), díky kterému přejdeme snadněji do fyzické akce, což je ale pro růst svalů nežádoucí, protože hladina testosteronu klesá dolů. Díky tomuto jevu cvičenci pijí často proteinový nápoj hned po probuzení, aby co nejlépe zabránili katabolickému stavu. Proti úbytku svalové hmoty ve „stresových“ situacích užívají cvičenci známý doplněk stravy BCAA, což je trojice aminokyselin – leucin, isoleucin, valin – které se nacházejí například ve vaječném žloutku. Pochopitelně, pokud se tento spánkový režim naruší jen ojediněle, tak to na růst svalů daného aktéra nebude mít téměř žádný vliv. Pokud by se ale tato situace opakovala několikrát do týdne, tak bychom v časovém horizontu několika týdnů zaznamenali menší svalový přírůstek, než kdybychom dodržovali optimální délku spánku.

6.4 Řád a partnerské vztahy

Předešlé tři body se snaží většina cvičenců dodržovat, což se pochopitelně odráží v jejich osobních životech. Aktéři stále žijí podle určitého řádu, který takřka nemůžou porušovat, což ovlivňuje jejich aktivity a mezilidské vztahy. Můžeme si povšimnout, že nemalé množství cvičenců nemá partnera, většinou právě kvůli jasnému řádu aktivit, který musí dodržovat, a také nedostatku času, který z toho vyplývá. Ani jeden z mých informantů nemá stálého partnera. Cvičení je pro ně prioritou číslo jedna a ostatní aktivity jsou až druhořadé.

Marie Anna Likavcová: „Navazování vztahů je individuální záležitost, ve které hraje hlavní roli povaha jedince. Jak už jsem uvedla, jsem extrovertní typ a navazování nových známostí je pro mě lehké, i když do společnosti moc nechodím. Z vlastní zkušenosti ale mohu říct, že bych nemohla být s někým, kdo nesportuje. Kulturistice musíte podřídit prakticky vše ve svém životě a člověk, který nesportuje, nemůže pochopit náročnost závodní přípravy a vcítit se do vašeho fyzického a především psychického stavu.“

Hana Volfová: „Myslím si, že člověk, který do tohoto světa nevidí, nikdy partnera kulturistu nepochopí, a pochybuji, že takový vztah bude fungovat. Díky mé osobní zkušenosti vím, že to není jednoduché, a to jsem člověk, který miluje tenhle sport, chápe, rozumí a vidí do něho. Člověku začnou chybět běžné věci, společná večeře, sem tam ta sklenička a tak dále. Ve vztahu se vše organizuje podle toho, kdy je čas na jídlo, kdy je a není trénink, kdy jsou závody a tak dále. Je to tak, bohužel. Kultuřisté to mají se vztahy opravdu těžké, je to náročné pro obě dvě strany. Víím, o čem mluvím, a vztah s kulturistou již nechci.“

Cvičenci, kteří mají stálého partnera, většinou nalézají protějšek, který má zálibu právě ve stejném sportu a má pochopení pro denní aktivity, které musí jeho partner provádět. Mění se také kamarádské vztahy, což potvrzují mladí aktéři, které zkoumám v rozhovorech. Říkají, že nyní již nenavštěvují diskotéky a hospody jako dříve, než s tímto sportem začali. Navazují kamarádské vztahy právě s lidmi, kteří žijí stejným životním stylem, čehož ale nelitují a často dodávají, že tyto kamarádské vazby jsou pevnější, než ty povrchní "diskotékové". Vííce si rozumí, protože mají převážně stejné názory, často to bývá touha se stále zlepšovat v daném sportu a neztrácet čas činnostmi, které nejsou relevantní pro splnění dalšího vytyčeného cíle.

Daniel Čech: „Musím mít vše spočítané, aby mi vycházel denní příjem všech makroživin. Dále jsou důležité odstupy mezi jídly, cvičenec nemůže jíst buď moc brzy, nebo moc pozdě. Co se týče nějaké zábavy, třeba diskotéky, to v tomhle životním stylu neexistuje. Musíte věřit jen sám sobě a na každý den se pilně připravit, musíte vědět, co budete cvičit, co budete jíst a mít přehled ve všem, co děláte. Každá chyba, či nedokonalost v denním režimu zpomaluje váš progress.“

Marie Anna Likavcová: „I když se to na první pohled nemusí zdát, kulturistika buduje především charakter. Držení stravy a pravidelné, tvrdé tréninky vám vybudují pevnou vůli a

především ctíždostivost, jelikož chcete pořád dosahovat vyšších cílů a kladete si na sebe se zlepšující se fyzickou stále větší požadavky, velmi se to promítne i v osobním životě. Dávám si stále nové cíle, kterých postupem času dosahuji. Cítím se líp, mám znatelně lepší fyzickou kondici než moji vrstevníci a myslím si, že se tento životní styl promítne především ve stáří na mém zdraví. Také jsem se díky cvičení seznámila se spoustou skvělých lidí se stejnými zájmy. Jinak určitě mi tento životný styl bere především volný čas, příprava jídel zabere mnoho času a v posilovně trávím 5x týdně 2 hodiny. Bohužel nejsem z města, takže strávím poměrně dost času i na cestě. Z tohoto důvodu nechodím moc do společnosti, ale naštěstí díky mé extravertní povaze lehce navazuji nové kontakty. Ale určitě mi toho tento sport více dal, než vzal.“

Hana Volfová: „Stát se kulturistou znamená vzdát se všeho, co je pro většinu lidí normální a přirozené. Pokud chce být člověk úspěšný, musí mít jasně danou cestu a cíl, výjimky neexistují. Bud to chceš, nebo ne, nic víc mezi tím. Hodně se mi pročistili “přátelé”, lidí, se kterými jsem se tehdy bavila pořád, je dneska kolem mě hodně málo, téměř nikdo. Nesním už cokoli se mi zamane, není mi jedno, jak vypadám, a extrémně se pozoruji. V současné chvíli ale nemám pocit, že by mi tento životní styl něco bral. Aktuálně jím zdravě, cvičím, ale neříkám, že si občas nedám skleničku vína, nebo že s přáteli nezajdu na dobrou večeři, nebo také, že když nastanou třeba Vánoce, striktně všechno cukroví odmítám, už nejsem extrémista. Je to o rovnováze a o tvých prioritách. Zakládám všechno na zdravé životosprávě, ale jsem jen člověk, ne robot, proto jednou za čas navštívím nějaký večírek a zavzpomínám trošku na staré časy. V životě je podle mě totiž důležité dodržovat určitou rovnováhu a nehnat ani jednu stranu věci do extrému, což si nyní můžu dovolit, když se nechystám na žádnou soutěž a cvičím hlavně pro radost. Pro závodníky je to ale o něčem jiném. V době diety jsou odříznutí od společnosti, neexistuje jít večer s kamarády na víno,

najít se v restauraci, dát si kopeček zmrzliny, vše má přesně svůj plán a řád a nelze ho porušit.

Ivo Havíř: „Tento životní styl mi dával hlavně disciplínu, kterou jsem poté mohl využít i v jiných životních situacích, nebo akcích. Lidé si často myslí, že nějakého cíle mohou dosáhnout takřka hned, nemají výdrž soustavně a dlouhodobě si jít za svým cílem a právě v kulturistice je toto základní stavební kámen. Také jsem dlouhodobě poznával své tělo. S odstupem času ale mohu říci, že mě kulturistika odtrhávala od reality. Žil jsem ve svém vnitřním světě, který nikdo neznal. Tento sport se promítal do vztahů kamarádských i partnerských. Lidé žijí úplně jiný život. Obzvláště závěrečná příprava na soutěž člověka dost zatíží, jak finančně, tak časově, a když chcete jet třeba jen na jedno odpoledne na výlet, musíte mít s sebou stále tašku s jídlem, které nikde jinde k dostání v té podobě není.“

Jak jsem již říkal, kulturisté mají vše správně načasované a nechtějí vycházet z tohoto řádu. Je pro ně důležité, že například v pondělí musí odcvičit stehenní svaly, v úterý prsní a zádové, konzumovat určité množství jídla v určitou hodinu, nehledě na to, jestli k tomu zrovna daná osoba má odpor či ne.

6.5 Chronos a Kairos

V Řecku kromě pojetí Kalokagathia vzniklo také dvojí pojetí času, tedy Chronos⁵ a Kairos⁶. V dnešní společnosti a dvojnásob v závodní kulturistice převažuje pojetí času Chronos, což také nemusí být vždy příznivým jevem. Závodníky kulturistiky jistě baví dosahovat svých vytyčených cílů a trénink je záležitostí, kterou milují, ale i přesto někdy zažívají chvíle, kdy na daný trénink nemají náladu, nechtějí dané jídlo sníst, ale musí. Zde, a hlavně tedy ve vrcholovém sportu, často vznikají různá zranění, ztráta motivace, přetrénování centrální

5 Chronos - přesné určení času (např. "Kolik je hodin?")

6 Kairos - vhodná chvíle pro určitý úkon (neurčité časové období)

nervové soustavy atd. Zdá se tedy, že vrcholoví sportovci vypustili pojetí času Kairos ze svého režimu, což někdy může přinášet právě tyto potíže. Zde se dostáváme k tomu, že vrcholový sport není tak úplně přirozenou záležitostí a nemá dobrý vliv na naše celkové zdraví, ale to neplatí celkově pro fitness sport, jen pro závodní kulturistiku. Životní styl závodníků tohoto sportu se tedy převážně řídí podle času Chronos.

7 "Člověk se trochu stává na cvičení závislý"

Tuto kapitolu začínám slovy, která vyřkl Ivo Havíř v rozhovoru, který jsem s ním prováděl.

Jedná se o fenomén, který ve sportu není nijak neznámým, ale přesto cítím nutnost ho čtenářům blíže přiblížit, protože s kulturistikou a fitness sportem úzce souvisí.

Naše tělo nám běžně dává zpětné signály na různé akce, které s ním provádíme, ať už se jedná o pití či jídlo, které konzumujeme, nebo o fyzický pohyb.

7.1 Konzumace

Například nadměrná konzumace alkoholu u většiny lidí způsobí různé nežádoucí účinky. Naše tělo mělo zprvu s konzumací alkoholu problém, stejně tak jako například s kouřením cigaret, nicméně postupem času si tělo, které je velice adaptivní, přivykne na tyto neřesti, protože k naší dobré psychice poté přispívá například nikotin, který je v cigaretách obsažen a člověk se na této návykové látce stává závislý. Nicméně zprvu nám bylo reakcí našeho těla naznačeno, že se nejspíše nejedná o látky, které budou pro naše tělo komplexně přínosné.

Stejně tak naše tělo reaguje na různé potraviny, a to díky naší enzymatické „vybavenosti“, kterou má každý jedinec odlišnou. Každý člověk má trochu jiný poměr trávicích enzymů. Z drtivé většiny naše trávicí enzymy souvisí s naší krevní skupinou. A proto někdo může jíst například velké množství masa a cítí se svěží, a někdo jiný se po mase může cítit těžce a bez energie, bude mít častější stolici atd., protože jeho zažívací ústrojí spotřebovává velké množství energie na trávení této potraviny, která je nevhodná pro daného člověka. Nestrávené části jídla se poté mohou usazovat v trávicím traktu, což pochopitelně není pro lidský organismus optimální. Pokud ale budeme od začátku vnímat reakce svého těla, tak se do těchto krajností nedostaneme (Viktorová 2010).

7.2 Mobilita těla

Pokud se nyní zaměříme na fyzickou stránku těla a jeho mobilitu, jako takový první větší krok proti přirozenosti, na který se naše tělo adaptuje, můžeme označit sezení na židli po větší část dne. A také se to pro nemalý počet dětí stává ze začátku překážkou – velkou část dne sedět ve školní lavici. Po několika letech si ale naše tělo navykne na tyto pohybové vzorce, které denně používáme, a poté se pro dospělého člověka, který pravidelně nesportuje, stává takřka nemožné provést tak základní a přirozený fyzický úkon jako je třeba hluboký dřep (aniž by ho nepostihla po chvíli bolest kolen, či svalů), ve kterém děti, když si například hrají na pískovišti, vydrží sedět klidně několik hodin.

„Kdo byl někdy v Asii, určitě tam viděl spousty lidí, kteří ve dřepu jí, povídají si, čtou, hrají... Dřep je pro ně naprosto přirozená poloha, ve které vydrží dlouhé hodiny. Zatímco lidé v západních civilizacích ve dřepu po pár minutách „vytuhnou“, v Asii vidíte osmdesátileté stařečky, kteří s pohyblivostí nemají absolutní problém“ (Sedláčková 2017).

Tento příklad, jak se zdá, je problémem především západní civilizace, kde se vše pro člověka co nejvíce zjednodušuje tak, aby mohl vynakládat co nejmenší fyzické úsilí, čímž ovšem degraduje své tělo.

Doposud jsem uváděl příklady akcí, které když s naším tělem provádíme, tak od něho ze začátku dostáváme negativní zpětné signály. Nyní se dostáváme ke sportovní fyzické aktivitě a k signálům, které dostáváme, když vykonáváme tuto aktivitu.

7.3 Fyzická aktivita

„Tělesná zátěž má na lidský organismus celkově příznivý vliv. Je to logické. Miliony let se člověk vyvíjel ve vzájemné interakci se svým prostředím a dokonale se na něj adaptoval. Všechny systémy a orgány těla jsou nastaveny na pohyb, předpokládají jej a dokáží se jeho požadavkům pružně přizpůsobit. Naopak nedostatek pohybu narušuje nejen činnost jednotlivých orgánů, ale i souhru různých orgánových systémů a organismu jako celku" (Kolouch 2011).

Tím, že se oddáváme fyzické aktivitě, tak aktivujeme rychlejší srdeční tep, čímž zapříčiníme lepší transport živin po celém těle a pro naše srdce je tato činnost jedna z prevencí proti srdečním onemocněním. Dále pohyb našich svalů a zrychlený dech aktivuje funkci mízního systému, který v tomto stavu pracuje až patnáctkrát účinněji, než při klidovém stavu, a zajišťuje tak rychlé odbourávání škodlivin z našeho těla. To, díky čemu se při a po cvičení cítíme komfortně, jsou endorfiny – látky, které zapříčiňují pozitivní náladu. O tomto pozitivním vlivu na náš organismus začali mluvit běžci v osmdesátých letech dvacátého století, pro tento stav používali termín „running high“. Odpůrci aktivního životního stylu postavili tuto „chuť do cvičení“ do stejné roviny se závislostí osob drogově závislých (Kolouch 2011).

7.4 Závislost

Nyní jsme si objasnili, proč dostáváme od našeho těla pozitivní signály jak v průběhu, tak po skončení fyzické aktivity. Proto není divu, že cvičenec častěji vyhledává fyzický pohyb, protože pro tělo je tato aktivita, díky endorfinům, příjemná. Nicméně opravdu i tato aktivita se nám může vymknout z rukou a za určitých okolností pro nás nebude prospěšná. (Toto samozřejmě platí například i pro konzumaci skoro jakékoli volně prodejné potraviny v nepřiměřeném množství.) Enormní závislost na cvičení, kterou „odpůrci aktivního životního

stylu“ přirovnávají k patologickým stavům drogově závislých osob, opravdu existuje, ale šance, že této závislosti cvičenec podlehne, je opravdu mizivá.

Výzkum vědců z Tufts University v Bostnu z roku 2009 opravdu dokazuje, že závislost na cvičení se dá přirovnat k závislosti na heroinu, protože daní cvičenci projevují stejné abstinenci příznaky: třes, zimnice, tiky očních víček, drkotání zubů. Tito lidé staví sport ve svém žebříčku hodnot na první pozici a neberou ohledy na své okolí, ani na své zdraví. Cvičenci často cvičí i přes zdravotní potíže. Tři procenta běžných návštěvníků posiloven a sportovních center trpí touto závislostí (APA 2009).

Můžeme konstatovat, že se cvičenec na cvičení opravdu může stát vážně závislým, ale tato závislost se projeví jen u 3 % případů. U zbylých jedinců se můžeme bavit o „zdravé závislosti“, se kterou cvičenci mohou ze dne na den skoncovat (APA 2009).

Z rozhovorů, které jsem prováděl se svými aktéry, si dovolím uvést několik slov, která korespondují s touto kapitolou.

Marie Anna Likavcová (22 let): „Cítím se líp, mám znatelně lepší fyzickou kondici, než moji vrstevníci a myslím si, že se tento životní styl promítne především ve stáří na mém zdraví.“

Hana Volfová (25 let): „Co se týče jídla, ve chvíli, kdy upravíš jídelníček a vyházíš z něj všechny „sračky“, začneš cítit, jak to tělo funguje a jak mu to dělá dobře. Máš spoustu energie a i z dlouhodobého hlediska samozřejmě předcházíš většině civilizačních onemocnění, cukrovce, vysokému cholesterolu, tlaku atd. Být v kondici je super. [...] A jak už jsem říkala, není mi jedno, jak vypadám. Naučila jsem se svoje tělo vnímat, poslouchat ho a rozpoznávat, co mu dělá a nedělá dobře. A o tom celé cvičení tak nějak je. Podle mého názoru je to o hledání individuální cesty, o zjišťování, co přesně vyhovuje našemu tělu, protože každý je jiný a originální – co platí na mě, nemusí platit na ostatní a naopak. To platí jak v tréninku,

tak ve stravě, takže základy jsou sice pro všechny totožné, ale když pohlédneme trošku dál, zjistíme, že každý závodník má své osvědčené metody tréninku a způsoby stravování, rozhoduje genetika, krevní skupina a tak dále. Ve vrcholovém sportu je to již taková alchymie, hlavně co se kulturistiky týče.“

8 Stravovací plán v praxi

Jedná se o téma, které je s fitness sportem úzce spojené, proto toto téma nemohu ve své práci nezmínit. Jelikož jsem insider a provozuji stejný životní styl jako aktéři, které zkoumám, tak jsem se rozhodl popsat svůj vlastní objemový jídelníček, který dodržuji v průběhu roku, podobně jako svou denní tréninkovou rutinu popisoval Loic Wacquant ve své knize *Body & Soul* (Wacquant 2004).

Pokud chceme dosáhnout v určitém čase optimálních výsledků v oblasti formování naší postavy, musíme našemu tělu dopřát dostatečné množství živin, které potřebuje k následovnému růstu svalů. Musíme ale zároveň tento přísun živin korigovat takovým způsobem, abychom nenabírali s novými svaly i velké množství tuku, a přesto jsme měli dostatek energie na to, abychom mohli podstupovat fyzicky obtížné tréninky. Nyní bych chtěl popsat svůj obvyklý jídelníček, tedy jídla, která převážně konzumuji během celého dne.

Je žádoucí v každém jídle, které konzumujeme, přijímat dostatečné množství bílkovin a tuků, sacharidy nejsou v kontextu nabírání svalů tak důležité. A to díky tomu, že tělo dokáže brát energii i z tuků, tedy nejen ze sacharidů (cukrů). Navíc cukry způsobují únavu, když je přijímáme během dne v nevyváženém množství, díky tomu, že se nám bude velice hýbat inzulínová hladina nahoru a dolů, což způsobuje nevyváženou soustředěnost člověka (únavu). Další problém je ten, že lidé dnes často přijímají cukr ze špatných zdrojů, jako např. sušenky, různé zákusky, slazené nápoje, energetické nápoje atd. Tyto zmíněné věci má nahradit ovoce, které se většinou lidem, díky chemicky upraveným chutím, které se nacházejí v sušenkách a dalším, nezdá dost sladké.

8.1 Jednotlivá jídla

Jako první jídlo dne je dobré volit komplexní stravu, ve které nalezneme jak bílkoviny, tuky, tak i nějaké sacharidy. Mé první jídlo jsou většinou míchaná vejčička se slaninou. Přibližně hodinu a půl po snídani vyrážím na trénink, po kterém hned konzumuji proteinový nápoj, ve kterém se nachází 30g bílkovin, přibližně stejně tolik jako ve snídani. Poté, když se vrátím z tréninku, konzumuji většinou 150g kuřecích prsou a kuskus, jako oblohu přidám brokolici a rajčata. Zelenina je velice důležitá, protože obsahuje hodně vitamínů, minerálů a kupodivu i více vlákniny, než třeba celozrnné pečivo, které většina lidí hájí s tím, že je v něm hodně vlákniny. Stejně jídlo sním opět přibližně za další tři hodiny. Tři hodiny jsou optimální dobou mezi jídly na strávení veškerých surovin. Poté následuje večeře, ke které si dám například lososa, někdy tuňáka se zeleninou, popřípadě opět stejné jídlo, které jsem konzumoval v obou předchozích chodech. Ano, je sice pravda, že tato strava vypadá poměrně monotónně, ale tuto stravu volím hlavně díky přínosu, které pro tělo má a ne kvůli chuti. Nicméně, když jste nějaký čas v tomto režimu a nejíte velké množství rychlých cukrů (sacharidy se dělí na: 1. rychlé, neboli jednoduché cukry a 2. pomalé cukry, neboli složité), tak poté nemáte takové chutě na sladké jako dříve. Spíš dostanete pouze hlad, který uspokojíte kterýmkoli bohatým jídlem na živiny a žádná Coca-cola nebo sušenka vám potom opravdu nechybí. Tento jídelníček udržuji i v době diety, ale jelikož se teď nacházím v objemové fázi, tak místo jednoho jídla ze tří stejných, které jím během dne, volím jedno v univerzitní menze, protože i časově se mi to takto vyplatí. Vždy jde vybrat z jídel minimálně jedno, které poměrně vyhovuje mým nárokům, a tedy tímto jídlem nic nezkažím. Většinou se jedná o nějaké maso s rýží, bramborami, nebo těstovinami. Jako poslední jídlo před spaním jím vaničku tvarohu, která má 250 gramů.

8.2 Celkový souhrn

Sportovec, který se věnuje posilování, by měl konzumovat přibližně 1,6 až 2 gramy bílkovin na jeden kilogram své tělesné váhy. Já vážím 94 kilogramů, tedy za jeden den bych měl správně zkonsumovat 150 – 190 gramů bílkovin. Když si zrekapitulujeme můj den, tak zjistíme, že během něho jsem snědl 180g bílkovin, takže ideální množství (přes den jsem snědl 5 pevných jídel a jeden proteinový nápoj, v každém jídle byl skoro stejný obsah bílkovin, tedy přibližně 30g). Sacharidy konzumuji převážně v podobě kuskusu a ovoce, když zrovna nedisponuji kuskusem, tak brambory nebo rýži. Malé množství sacharidů získám také ze zmiňované zeleniny. Velice důležité jsou v jídelníčku tuky, které přispívají mimo jiné k dobré hladině testosteronu. Testosteron přispívá k růstu svalů a odbourávání tuků z míst, kde jsou nežádoucí. Nejvyšší množství tuku během dne zkonsumuji hned při snídani, a to v podobě žloutků, které se nacházejí ve vajíčkách. Občas ještě zařazuji do jídelníčku tuk z ořechů a rybí tuk. Jednou týdně aplikuji takzvaný volnější den, kdy si dopřeji jakákoli jídla chci. Hlavně hodně sacharidů a bílkoviny snížím na menší množství, tento den se hodně zvýší spalování, díky přemíře sacharidů a druhý den se sacharidy vrátí opět na minimum a tělo poté ještě lépe spaluje cukr a tuk, protože si „myslí“ ještě z předešlého dne, že má zásob nadbytek a tedy, že je nemusí chránit.

Tak takto vypadá můj nynější jídelníček na podporu růstu svalové hmoty. Na konci objemové fáze se jídelníček zase trošku změní, abych do léta ztratil určité množství podkožního tuku a svaly více „vylezly“ na povrch. Kromě stravy se bude měnit i délka trvání a intenzita tréninků.

9 "Lepší žít rok jako tygr než deset let jako krysa"

Tuto kapitolu o dopingu jsem nazval výrokem kontroverzního českého profesionálního kulturisty Filipa Grznára. Filip Grznár je jeden z mála profesionálních kulturistů, co se veřejně přiznává k užívání dopingu a v různých rozhovorech ukazuje veřejnosti svůj pohled na tuto problematiku. Vzhledem k faktu, že kromě Filipa Grznára se v českém kulturistickém prostoru k dopingu nikdo tak rozsáhle nevyjadřuje, budu v této kapitole citovat převážně jeho.

9.1 Právo

"Užívání dopingu je způsob, jakým si někteří sportovci chtějí nedovoleně zvýšit svoji výkonnost. Když mluvíme o dopingu, napadne většinu lidí slovo steroidy, ale doping není jen tato zakázaná látka. Někteří sportovci používají další zakázané látky, jako jsou povzbuzující prostředky, růstové hormony, doping maskující látky, narkotika a třeba i marihuanu. Další používají zakázané metody, jako jsou krevní transfúze a genový doping, nebo odmítají podstoupit dopingové zkoušky, nebo se dokonce snaží nezákonně manipulovat se vzorky při odběrech"(antidoping 2011).

„Jakýmkoliv zacházením s anabolickými steroidy a jinými látkami s hormonálním účinkem se vystavujete nebezpečí trestního stíhání a jste potenciálním pachatelem trestného činu. § 288 trestního zákoníku není sportovní norma, ale právní norma, zavazuje všechny na území České republiky a je závazná nejen pro všechny sportovce, ale i pro všechny státní orgány.“ (Caha 2012)

9.2 Etika

Když sportovec bere doping tak: „podvádí soupeře i diváky. Narušuje se nejen charakter sportovce, ale i sociální funkce sportu“ (Hogenová 1998: 83).

Opravdu to ale můžeme takto zjednodušeně konstatovat? Pokud nahlížíme na problematiku dopingu globálně, můžeme konstatovat, že doping je ve vrcholovém sportu zakázán (ačkoliv se používá) a je kontrolován pomocí dopingových kontrol, pokud se ale zaměříme přímo na kulturistiku, zjistíme, že tomu tak úplně není. Nejznámější kulturistická federace IFBB sice provádí dopingové kontroly na amatérské úrovni, ale například federace NABBA, ve které nyní závodí i Filip Grznár, nikoliv, takže existují federace, ve kterých se dopingové kontroly vůbec neprovádí, a doping je tedy v jejich rámci „povolen“. Paradoxní na této věci je ale fakt, že ve federaci IFBB závodí nejznámější a nejlepší kulturisté světa a právě tato federace se vymezuje vůči dopingu. Na úrovni amatérské existují dopingové kontroly a na úrovni profesionální mají závodníci zakázáno o dopingu hovořit, převážně kvůli byznysu, obchodu s fitness produkty. (fitness vybavení všeho druhu, doplňky stravy, wellness)

"Doping do sportu nepatří, do kulturistiky ano, protože to není vyloženě sport. Je to přechod mezi sportem, modelingem a byznysem. Tam prostě doping být musí. Mezi kulturistikou a dopingem je rovnítko. Podle mého názoru je strašná blbost, když kulturisti popírají užívání anabolik. Zvláště když jsou to profesionálové, kteří váží 120kg. Jsou to pokrytci. Je to směšné a hloupé. Nařizují jim to samozřejmě pravidla federace IFBB, pod kterou SKFČR (Svaz kulturistiky a fitness České republiky) spadá, což je také směšné. Ta je totiž financována z odboru tělovýchovy a školství, a tak musí podléhat dopingovým kontrolám. Takže, aby z toho ti lidé z IFBB měli prachy, musí podepisovat antidopingovou chartu, která vlastně zakazuje všem členům užívat veškerý doping s tím, že sypou úplně všichni. Všechno se to obchází. Lidí tam strašně lžou, protože jsou k tomu bohužel nuceni. V tom se jich musím zastat. Co se týče profesionálů, těch se tato problematika nedotýká, protože ti nemají dopingové kontroly. Takže jakmile se kulturista dostane k profíkům, je to v suchu. Doping je všude, dokonce i v samotném SKFČR. Vždyť já sám jsem pod jeho hlavičkou soutěžil deset let a kontroly se mě netýkaly. Až když jsem se začal veřejně hlásit k dopingu a

postavil se proti proudu, začal mi dělat zle. [...] SKFČR se v poslední době hodně změnil k horšímu. Obrovským způsobem tam teď hrají roli peníze a politika. A to se týká i umístění závodníků na závodech. Takové ty poctivé závodníčky, kteří všude prohlašují, že nic neberou, Svaz miluje a snaží se je ochránit proti dopingovým kontrolám. Lidi, jako jsem já, kteří veřejně proti Svazu a jeho praktikám vystupují, obětuje a snaží se jich zbavit. Je to pochopitelné, ale neříkám, že správné.“ - Filip Grznár v rozhovoru pro Českou televizi (Čavojská 2015).

Filip Grznár musel opustit federaci IFBB v roce 2015 poté, co se odmítl podrobit dopingové kontrole. Přestoupil do federace NABBA, kde nyní vykonává funkci státního trenéra federací NABBA a WFF.

Někdo by řekl, že je to velice úsměvné, někdo by řekl, že „je to k pláči“, ale zjednodušeně řečeno, nelze závodit mezi profesionálními kulturisty, aniž by závodník neporušoval zákon. Možná i díky tomuto faktu se kulturistika nejspíše nikdy neobjeví na olympijských hrách. V jiných vrcholových sportech se tato problematika sice řeší také, ale užívání dopingu u jiných sportů není hned na první pohled tak znatelné jako u kulturistiky.

Podobný názor na tuto problematiku vlastní i Martin Gabko: „Vrcholový sport se nedá dělat bez dopingu, lidi chtějí vidět extrém a extrém bez dopingu není možný, ať v kulturistice nebo jiném sportu.“

9.3 Byznys

Problematika dopingu ze světa sportu nejspíše nikdy nevytizí, hlavně díky etice a obchodním zájmům různých společností. Obchod se suplementy (doplňky stravy) by jistě zaznamenal obrovský ekonomický pokles, kdyby se protagonisté určitých značek těchto výrobků přiznali k užívání zakázaných látek, protože poté by bylo jasné, že například svou postavu, kterou

propagují, nezískali právě díky produktům, které ostatním doporučují, ale díky používání zakázaných látek. Toto dle mého názoru lehce koresponduje s konceptem symbolického násilí, které definoval Pierre Bourdieu (Bourdieu 2000). Jde o to, že různé organizace či osoby poskytují odběrateli jen určitý „balíček informací“, díky kterému odběratel ani nepozná, že byl oklamán. Pochopitelně si ale dané společnosti či jednotlivci počínají tak, aby jejich jednání nebylo protiprávní, tudíž se dá označit „jen“ jako nemorální.

9.4 Soutěž

Když se na tuto problematiku podíváme z pohledu kulturistů, zjistíme, že se jedná o klasickou soutěž, ve které, když chcete vyhrát nad ostatními, musíte užívat zakázané látky. Kulturisté užívají anabolické steroidy ve velkém množství převážně kvůli tomu, aby uspěli na soutěžích, kterých se zúčastňují, ale i samotná společnost, dle slov některých kulturistů, ovlivňuje kulturisty v užívání zakázaných látek. Na tomto faktu se téměř jednohlasně shodli aktéři, které zkoumám.

Daniel Čech: „Vrcholová kulturistika nemá nic společného se zdravím, doping k tomuto sportu ale patří. Vrcholová kulturistika by nebyla pro lidi tak atraktivní, kdyby závodníci nedosahovali takových svalových objemů. Diváci žádají stále větší show a vrcholoví kulturisté se těmito požadavkům snaží vyhovět, což je bez použití různých chemických látek nemožné.“

Hana Volfová: „Doping ve vrcholovém sportu byl vždy, je a bude. Tam už to bohužel bez dopingu nejde. Pokud chceš uspět, vyhrát nad ostatními, bez dopingu nemáš šanci.“

Marie Anna Likavcová: „Doping ve vrcholovém sportu byl, je a bude. Samotní diváci to vyhnali do takového extrému, který nyní můžeme vidět na profesionálních kulturistických

soutěžích. Lidé chtějí vidět čím dál tím větší monstra, což nedává vrcholovým závodníkům ani jinou možnost, než užívat doping.“

„Kulturistiku nelze dělat bez dopingu. Kdo si to myslí, je blázen a pošetilec. Kulturisty k tomu dohnala společnost. Když se chce člověk kulturistikou živit, musí být vidět. Naturální kulturisti nejsou sledovaní, nejsou známí, nejsou nic. Protože lidé chtějí vidět senzaci a to právě vede k užívání dopingu. Jde o to vypadat jinak než ostatní. Kulturisti by měli vypadat jako nadlidi, protože na normálního svlečeného člověka se nikdo nepřijde podívat. Společnost chce vidět raritu, proto dohnala kulturistiku na tuhle úroveň. Závody v naturální kulturistice jsou velký podvod. Zneužívají toho, že tady se nedělají testy na růstový hormon a peptidy, což je vlastně taky doping. Ale na běžných testech, které se v kulturistice dělají, se nezjistí. Takže všichni ti závodníci jsou na růstovém hormonu a dalších peptidech. Je tam samozřejmě pár čistých, ale ti se neumístí. Sám jsem se byl podívat na mistrovství světa v naturální kulturistice v Karlových Varech a v hledišti byli tři lidi. Naturální kulturistika nikdy nikoho nezajímala a nezajímá“ - Filip Grznár (Čavojská 2015).

9.5 Falešný ideál

Proč společnost fascinuje „krásný“ svalnatý vzhled mužské postavy? Cituji slova, která prohlásil psychiatr Dr. Harrison Pope v rozhovoru pro americký dokumentární film *Bigger, Stronger, Faster* z roku 2008: „Můj otec nebo dědeček se nikdy nestarali o to, jestli mají vypracované břišní svalstvo, nebo kolik procent tělesného tuku mají. Tak proč je nyní v 21. století takový obrovský zájem o vzhled postavy, když dříve tomu tak nebylo? Na tuto řečnickou otázku Pope odpovídá názornou ukázkou plastových hraček, které mají vyobrazovat například vojáky, se kterými si většinou hrají malé děti. Můžeme zde vidět, jak se výroba těchto figurek v průběhu druhé poloviny 20. století radikálně mění a od 60. let 20. století konstantně stoupá množství „svalové hmoty“ na daných figurkách. V poslední době

jsou tedy dětem již od raného věku předkládány podněty k tomu, aby si mysleli, že správný muž by měl mít sportovní, svalnatou postavu. V kapitole o historii kulturistiky jsem již uváděl, že podobným způsobem na společnost působí filmy, ve kterých se v druhé polovině 20. století začali často kulturisté objevovat. Doktor Pope navíc říká, že je zvláštní, že americká společnost má ve zvyku určitým způsobem romantizovat steroidy, například když vidíme v televizi reklamu na moderní SUV, která říká: „Toto je náš sedan na steroidech“, ale nevidíme reklamu, která by řekla: „Toto je náš sedan na kokainu“. Denně vidíme v televizi a na internetu fotky svalnatých mužských těl, reklamy na různé doplňky stravy a všechno toto nám dává jakýsi falešný obraz toho, že skutečný muž je velký a svalnatý.

Toto téma velice souvisí s konceptem habitu, který redefinoval Pierre Bourdieu. Tento koncept nám dokáže vysvětlit mimo jiné i to, proč jsou steroidy v dnešní době tak žádaným prostředkem. Filmy a další věci, které jsem zmínil výše, již od raného věku ovlivňují životy dnešních lidí, pochopitelně hlavně na místech, kde se tyto moderní prostředky nachází, ovlivňují celou společnost a nejen vrcholové sportovce. Rick Collins v dokumentu *Bigger, Stronger, Faster* z roku 2008 uvádí, že z celkového množství konzumentů steroidů připadá „pouze“ 15 % z nich na vrcholové sportovce, 85 % připadá na rekreační návštěvníky posiloven, kteří berou doping jen proto, aby „dobře vypadali“, a nejspíše tedy proto, že také uvěřili falešnému ideálu, který je odrazem vnějších struktur.

9.6 Vliv na zdraví

Kulturista Ivo Havíř, který má s užíváním dopingu osobní zkušenost, odpověděl na mou otázku ohledně dopingu následovně: „Na problematiku dopingu odpovím krásnou větou, kterou řekl do televize státní trenér vzpěračů: Bez dopingu můžete tak akorát jezdit na dámském kole okolo přehrady. Bohužel z dlouhodobého hlediska doping našemu tělu nijak neprospívá, což jsem si zažil na vlastní kůži. Se svým tělem jsem dříve zacházel jako se

strojem. Musel jsem už také konečně zastavit své snažení. Velice jsem si oblíbil meditaci a více vnímám jednotlivé okamžiky v životě. Již jsem nemohl nadále držet nastavený monotónní řád aktivit, který jsem v posledních letech své závodní kariéry dodržoval."

Kulturisté jsou pochopitelně obeznámeni s negativními (vedlejšími) účinky steroidů, a proto mají často velice specifický pohled na danou problematiku. Většinou milují sport, který dělají, chtějí se odlišovat od ostatních, chtějí vítězit v soutěžích i za tu cenu, že jejich nynější způsob života může negativně ovlivnit jejich budoucnost ze zdravotního hlediska.

Pochopitelně se dají steroidy užívat v dávkách, které výrazně neovlivní váš zdravotní stav, ale sportovci tuto míru často několikanásobně převyšují. Nyní se tedy dostáváme ke specifickému pohledu, který razí nemalé množství sportovců, já osobně tento přístup chápu nějak takto:

„Nyní si žiji svůj život naplno, soutěžím, dělám to, co jsem vždy chtěl i přesto, že toto jednání může ohrozit mé zdraví“, slovy Filipa Grznára: „ Lepší žít rok jako tygr než 10 let jako krysa“.

10 Kulturistika a karnální metoda

Karnální metoda je popisná metoda, kterou použil Loic Wacquant ve své knize *Body and Soul*, aby čtenářům blíže přiblížil tělesný prožitek, který boxer zažívá při tréninku, či zápasu (Wacquant 2004).

Z pohledu fitness sportu a kulturistiky je tato metoda velice přínosná, protože cvičenci neustále při cvičení zapojují různé svalové partie a snaží se co nejvíce procítit dané svaly. Navíc se tato svalová zátěž od ostatních sportů diametrálně liší, protože správné procítění svalů při tréninku je u fitness sportu prioritním cílem, zatímco u ostatních sportů nehraje roli číslo jedna.

Například boxer musí ovládat rychlé údery, které provádí švihem, díky tomu aktivuje nejvíce svalů hned ze začátku pohybu a samotný úder trvá několik setin vteřiny. Oproti tomu v kulturistickém tréninku se snažíme provádět jedno opakování cviku několik vteřin.

Například když zdviháme činku, abychom procvičili bicepsový sval, tak ji zdviháme pomalu nahoru, nikoliv švihem, abychom nezlehčovali zátěž, kterou má nést po celou dobu cviku daný sval. Když se dostaneme s činkou nahoru do vrcholné fáze, tak provádíme kontrakci svalů, což je maximální smrštění svalů. V tomto okamžiku se snažíme sval co nejvíce procítit, zároveň v tento okamžik většinou cítíme největší bolest svalů, což je žádoucím jevem. Poté opět pokládáme činku do dolní fáze, avšak stále daným svalem tlačíme lehce proti čince tak, aby sestupovala dolů velice pomalu, nikoliv rychlostí vlastní váhy, což by se stalo, kdybychom se nesnažili lehce tlačit proti čince. Když dostanete činku z bodu A do bodu B a poté zase zpět, tak provedete jedno opakování daného cviku. V praxi se nejběžněji provádí přibližně 10 opakování v jedné sérii za sebou bez pauzy. Přibližně minutové pauzy se nachází mezi sériemi, nikoliv mezi jednotlivými opakováními. U konce každé série je žádoucí cítit tak velkou bolest daného svalů, že už nemůžete pokračovat dál a musíte skončit. Cítíte

zrychlený srdeční tep a dýcháte mnohem rychleji než za normálních okolností, kdy je vaše tepová frekvence podstatně níže. Současně s tím, jak dané svaly zatínáte, „pumpujete“ do svalových partií krev. O tomto jevu hovoří asi nejznámější kulturista všech dob, Arnold Schwarzenegger, ve filmu Pumping Iron⁷ následovně: „Nejlepší pocit, který vás při cvičení nejvíce uspokojí, je při pumpování, krev se vám nažene do svalů a tomu my říkáme pumpa. Svaly vám tak pulzují, že každou chvíli čekáte explozi, jako by do vás někdo pumpoval vzduch. Pro mě je to stejné uspokojení jako orgasmus, jako když se milujete se ženou.“

Arnold Schwarzenegger však svůj výrok lehce přikrášlil, což později sám přiznal v rozhovoru pro dokumentární film - Raw Iron: The making of Pumping Iron⁸, kde říká, že pumpování je pro něho sice krásný pocit, ale orgasmu, který zažíváte při sexu s ženou, se tento pocit nevyrovná. Konstatuje, že tuto nadsázku dříve použil, aby film Pumping Iron upoutal ještě větší pozornost veřejnosti.

Poté, co dokončíme celou sérii daného cviku, následuje pauza. V pauze se snažíme zhluboka dýchat, abychom zpomalili srdeční tep a náš dech se opět zklidnil. V této pauze cítíte, jak odchází bolest ze svalů a vy se opět připravujete jak po fyzické, tak po psychické stránce na další sérii, při které se pokusíte opět co nejvíce procítit svaly, což cvičíte tak, abyste opět cítili co nejvyšší svalovou bolest. Momentálně asi nejznámější český závodník kategorie „Physique“, který v letošním roce jako jediný dokázal na závodech porazit mého informátora Martina Gabka a skončit tak na první pozici, je Aleš Lamka, který dodává k tomuto tématu pár slov na svém youtube účtu: „Musíme držet sval pod stálým napětím a vytvořit podmínky, které jsou pro něho nepříjemné, tudíž cvičení má být nepříjemné, bolavé a štiplavé“ (Lamka 2016).

⁷Pumping Iron - USA (1977), režiséři: George Butler, Robert Fiore

⁸Raw Iron: The making of Pumping Iron - USA (2002), režiséři: Dave McVeigh, Scott McVeigh

Největší bolest vždy pociťuji při tréninku kvadricepsů a hamstringů, což jsou svaly, které se nachází na našich nohou, a protože to jsou jedny z největších svalů na těle, tak jejich používání vyžaduje velké množství energie. Většina kulturistů považuje trénink nohou za ten vůbec nejnáročnější.

10.1 Mimotočinnkové období

Intenzivní procítění svalů ale nekončí zároveň s koncem našeho tréninku, jak by se možná mohlo zdát. Po náročném tréninku sice cítíme velkou svalovou úlevu, ale i v době regenerace svalů, poté, co dodáme tělu potřebné makro živiny, cítíme ve svalech takové lehké žádoucí pnutí, díky kterému poznáme, že jsme sval na tréninkové jednotce správně zatížili. Asi nejin-tenzivnější svalovou bolestí, kterou můžete v regeneračním období zažít, je opět bolest stehenních svalů, která se dostaví v následujících dnech po provedení tréninku kvadricepsů a hamstringů. Z osobní zkušenosti soudím, že tato bolest může přetrvávat nejdéle jeden týden po odcvičení daných svalových partií. V tomto období se vás neustále ostatní lidé ptají, z jakého důvodu máte tak divnou chůzi. Svaly vás při každém dalším používání tak bolí, že se při chůzi snažíte co nejvíce eliminovat jejich zapojení, což znamená to, že se snažím nohy minimálně pokrčovat a snažím se chodit s napnutýma nohama, aby váhu mého těla nesla převážně tělesná kostra a stehenní svaly se méně zapojovaly. I takovými maličkostmi se poté v každodenním životě zabýváte.

Standardní potčinnková bolest svalů není enormní bolest, která by neustávala. Tuto bolest cítíte například, když používáte daný sval, který jste předtím odcvičili. Nejedná se o bolest konstantní. Tuto bolest pociťujete přesně na dané svalové partii, kterou jste odcvičili, přesně v místě, kde se nachází určitý sval. Tato bolest nijak neomezuje plný rozsah pohybu svalů. Nejedná se tedy o bolest šlach ani kloubů a nepřetrvává déle, než jeden týden. Tyto informace předkládám na základě mé několikaleté zkušenosti s kulturistickým tréninkem.

Váš pohyb jinak procitujete dokonce i poté, co vaše svaly projdou potřebnou regenerací a vaše tělo již netíží žádná svalová bolest. Poté, co jsem již přibližně dva roky provozoval fitness sport, jsem cítil větší vědomé procítění se svaly na těle. Dříve jsem například neuměl si říci, teď zatnu stehenní svaly, zádové svaly či prsní, a poté je opravdu zatnout. Při chůzi jsem si ani neuvědomoval, jakým způsobem dané svaly zapojuji. Po určité době cvičení nohou jsem najednou cítil, jak svaly při chůzi pracují, více si poté uvědomujete vlastní tělo, je to určitě zajímavá změna. Fitness sport je jistě dobrým nástrojem v cestě k lepšímu procítění našeho těla.

11 Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se prioritně snažil odpovědět na otázky, které jsem si na samotném počátku výzkumu vznesl. Postupem času jsem pomocí rozhovorů s vybranými aktéry přicházel na další, dle mého názoru relevantní, podtémata, která jsem v této bakalářské práci obsáhl. V závěru zmiňuji odpovědi, které přednostně odpovídají na otázky, které jsem si pokládal hned na začátku výzkumu.

Díky svému výzkumu jsem zjistil, že kulturistika nemalým způsobem ovlivňuje život aktérů, kteří ji provozují. Aktéři dle svých slov žijí tímto sportem dvacet čtyři hodin denně a nazývají ho spíše životním stylem, nežli sportem, protože si sami dobře uvědomují, jakým způsobem jim tato záliba, kterou milují, ovlivňuje život. Mají často specifický pohled na svět, který souvisí s disciplínou, jasnou vizí a sebezdokonalováním. Poté, co někteří aktéři začali cvičit, tak prošli transformací nejen na úrovni fyzické, ale i psychické. Často se museli vzdát nejen svých starých návyků, ale i kamarádů. Také si museli vybrat zaměstnání, které nebude zasahovat do jejich nastaveného řádu.

Dále jsem zjistil, že aktéři, kteří provozují kulturistiku a fitness sport, mají rysy narcistní společnosti, což potvrzuje hned několik faktů. Velice často se pozorují a chtějí odstraňovat i ty nejmenší „nedostatky“ na své postavě. Často preferují individuální sporty před těmi kolektivními a v partnerském vztahu se většina aktérů nachází spíše ojedinele.

Toto jsou rysy, které podle Miloslava Petruska náleží narcistní společnosti (Petrusek 2006: 205-210). Svým výzkumem ale mohu potvrdit, že aktéři často zmiňují názory, které nesouvisí s definicí narcistní společnosti a plně si uvědomují existenci druhých lidí, kterou chtějí dokonce pozitivně ovlivňovat, což jsem dokázal reálnými příklady ve své práci. Mohu

tedy říci, že provozovatelé fitness sportu a kulturistiky nejsou explicitně příkladem narcistní společnosti, ačkoliv některé její rysy mohou mít.

Vlastní zkušeností jsem zjistil, jakým způsobem cvičenci procitují své tělo na tréninku i mimo něj. O tuto zkušenost jsem se s čtenáři snažil podělit pomocí karnální metody, která byla použita v knize *Body & Soul* (Wacquant 2004).

Doufám, že jsem svou bakalářskou prací dokázal nejen odpovědět na otázky, které jsem si na počátku pokládal, ale že jsem dokázal čtenářům na podkladě metod, kterých užívá kvalitativní výzkum, blíže přiblížit tento specifický, pro někoho možná kontroverzní, sport/životní styl.

12 Zdroje:

- [1] Antidoping 2001. Mezinárodní úmluva proti dopingu ve sportu.
Dostupné z: http://www.antidoping.cz/dokumenty_umluva_unesco.php [6. 6. 2017]
- [2] Bourdieu, P. 2000. Nadvláda mužů. Praha: Karolinum
- [3] Bourdieu, P. 1986. The forms of capital. In J. Richardson (Ed.) Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education. New York: Greenwood Press
- [4] Bourdieu, P. 1990. The Logic of Practice. Stanford: Stanford University Press
- [5] Čaha, J. 2012. Anabolické steroidy pohledem práva. Aktin
Dostupné z: <https://aktin.cz/1904-anabolicke-steroidy-pohledem-prava-i> [14. 6. 2017]
- [6] Čavojská, L. 2015. Mezi kulturistikou a dopingem je rovnítko, říká "enfant terrible"
Grznár. Česká televize
Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/sport/ostatni/321635-mezi-kulturistikou-a-dopingem-je-rovnitko-rika-enfant-terrible-grznar/> [16. 6. 2017]
- [7] Duffková, J., L. Urban., J. Dubský. 2008. Sociologie životního stylu. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk
- [8] Drtinová, D., M. Veselovský. 2016. Nelíbí se mi moje ruce, maj špatnej tvar, kulturistika je o dívání se na sebe, říká mistr světa. DVTV
Dostupné z: <https://video.aktualne.cz/dvtv/nelibi-se-mi-moje-ruce-maj-spatnej-tvar-kulturistika-je-o-di/r~6f9ee118c83d11e6b2390025900fea04/> [16. 6. 2017]
- [9] Gabko, M. 2016. My 3 Years Natural Transformation. Youtube
Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=EsFRNVia-k4> [15. 6. 2017]
- [10] Hogenová, A. 2000. Etika a sport. Praha: Karolinum
- [11] Hogenová, A. 1998. Pohyb a tělo. Praha: Karolinum
- [12] Jelínek, M. 2015. Marian Jelínek: „To nejlepší vzniká bez motivace“. Youtube
Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=8WFeAthg-p4> [2. 3. 2016]

- [13] Kanarek, R., K. D'Anci., N. Jurdak., W. Mathes. 2009. Running and Addiction: Precipitated Withdrawal in a Rat Model of Activity-Based Anorexia. American Psychological Association
- Dostupné z: <http://www.apa.org/pubs/journals/releases/bne1234905.pdf> [16. 6. 2017]
- [14] Kant, I. 1875. Kritika Soudnosti. Praha: Odeon
- [15] Kasík, P. 2015. Padesátka nejnavštěvovanějších webů světa vypadá jinak, než byste čekali. Technet.idnes
- Dostupné z: http://technet.idnes.cz/50-nejnavstevovanejsich-webu-sveta-dt0-/sw_internet.aspx?c=A150911_155219_tec_technika_pka [16. 6. 2017]
- [16] Kolouch, V. 2011. Závislost na cvičení. Fitnet
- Dostupné z: <http://www.fitnet.cz/magazin/faq/zavislost-na-cviceni> [2015]
- [17] Kolouch, V., L. Kolouchová. 1990. Kondiční kulturistika. Praha: Olympia
- [18] Lamka, A. 2016. Růstové a kontrolované série pro svalový růst. Youtube
- Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=XnyqotVHBoM> [16. 6. 2017]
- [19] Moric, P. 2016. Cesta vnitřního vítěze. Youtube
- Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=w1c0xIQasoU> [18. 5. 2017]
- [20] Mühlfeit, J. 2017. Z Harvardu do blázince a nazpátek . Youtube
- Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=ExBOsQ6pFcw> [7. 6. 2017]
- [21] Němec, J. 2012. Jsme unikát ve spotřebě sportovní výživy, říká šéf Nutrendu.
- Dostupné z: <http://mtbs.cz/clanek/jsme-unikat-ve-spotrebe-sportovni-vyzivy-rika-sef-nutrendu?preview=on#.WUU06mjjIU> [15. 6. 2017]
- [22] Owen, J. 2006. A Leadership Identity Development Model: Applications from a Grounded Theory. The Johns Hopkins University Press
- [23] Pacut, M. 2010. Dějiny vybraných individuálních sportů. Ostrava: Repronis
- [24] Petrušek, M. 2006. Společnosti pozdní doby. Praha: Sociologické nakladatelství Slon

- [25] Sedláčková, A. 2017. Tajemství umění dřepu u stěny. Běhejsrdcem
Dostupné z: <https://behejsrdcem.com/clanky/tajemstvi-umeni-drepu-u-steny/> [6. 6. 2017]
- [26] Sekot, A. 2003. Sport a společnost. Brno: Paido
- [27] Sennett, R. 1974. The fall of public man. Cambridge University Press
- [28] Slepíčková, I. 2000. Sport a volný čas. Praha: Karolinum
- [29] Soukup, V. 2004. Dějiny antropologie. Praha: Karolinum
- [30] Stackeová, D. 2009. Fitness – Trendy A Perspektivy. Univerzita Karlova Praha
- [31] Šimek, R. 1975. Kulturistika pro muže. Praha: Olympia
- [32] Tauchenová, K. 2016. Instagram pokořil hranici 500 milionů uživatelů. Focus agency
Dostupné z: http://www.m-journal.cz/cs/aktuality/instagram-pokoril-hranici-500-milionu-uzivatelu__s288x12178.html [16. 6. 2017]
- [33] Viktorová, T. 2010. Důležitost enzymů v potravě. Celostnimediceina
Dostupné z: <https://www.celostnimediceina.cz/dulezitest-enzymu-v-potrave.htm> [16. 6. 2017]
- [34] Wacquant, L. 2004. Body & Soul. New york: Oxford University Press, Inc.