

Kulturistiku můžete dělat i jako zralí lidé

V listopadu jste ho mohli potkat, jak se svou boxerkou Kerry každý den poctivě šlape po Jesenicku tříkilometrový okruh. „Patří to k mé tréninkové přípravě,“ říká Jiří Schäfer, který se stal 11. listopadu minulého roku mistrem světa v klasické kulturistice masters v rumunské Bistrice.



„Jsou to kategorie pro kulturisty od čtyřiceti let výš, váhově omezené, na výšku 181 centimetrů je povoleno jen 89 kilogramů hmotnosti. Jinak se samozřejmě cvičí volná sestava, nechybí povinné postoje, tak jako u ostatních soutěží,“ říká kulturista, jenž ale svou sportovní kariéru začal jako fotbalista. Pak přišel úraz a sympatický Jiří přemýšlel, co dál.

„Měl jsem štěstí, že v Mariánských Lázních, kde jsem vyrůstal, byl výborný kulturistický oddíl. Šel jsem na soutěž, kterou pořádal, a moc se mi to zalíbilo,“ dodává s tím, že měl na kulturistiku i ten správný věk. „Nejlepší je začít tak v sedmnácti, osmnácti letech. Tělo by se nemělo přetěžovat v době růstu. Měl jsem výhodu i v tom, že v oddíle byli sportovci, kteří se kulturistice věnovali dvacet let, a ti mě naučili základ. Je důležité nejen dobře trénovat, ale také dobře jíst a kvalitně odpočívat.“

Zdravě jíst, zdravě žít

„Manžel je, pokud jde o stravu, vlastně velmi nenáročný. Před soutěží mu stačí na dva dny jeden kilogram kuřecího, dvacet vajíček, kilo rýže. Jinak si občas dá i s námi běžné jídlo,“ říká Petra Schäferová, když připravuje pro syna a dceru k nedělnímu obědu bramboráky. Šestiletý Marek a desetiletá Nicol jsou velkými fanoušky kulturistiky. „Bohužel finále v Rumunsku nepřenášeli živě na internetu, tak jsme si pořád volali, jak to vypadá,“ líčí jejich maminka s tím, že jsou s Jiřím dohodnuti, že bude soutěžit tak dlouho, dokud na něho bude pěkný pohled.

„Jsou i pětadesátiletí mistři v kulturistice, ale už to prostě není ono,“ dodává Jiří Schäfer s tím, že jako rozhodčí kulturistiky jí sám moc dobře, jak by dokonalé kulturistické tělo mělo vypadat: „Základní filozofií kulturistiky je estetický vjem – minimum podkožního tuku a co nejvíce svalů. V masters kategoriích musíte kvůli váhovému limitu velmi přemýšlet, který sval kam nalepit.“

Na otázku, zda přeci jen není kulturistika extrémním sportem, jenž se může podepsat i na lidském zdraví, když se musí před soutěží výrazně omezit přísun vody, aby se svaly prokreslily, Jiří vrtí hlavou: „U mě tohle omezení znamená vypít jeden litr vody denně. Zabýváme se se ženou i výživovým poradenstvím ve fitkouc.cz a často se svých klientů ptáme, kolik vody ten den vypili. Odpovědi jsou šokující – kávy měli dost, ale vodu nebo nějakou neslazenou tekutinu třeba vůbec.“

Pivo nepije

I v dalších stravovacích položkách vybočuje Jiří z toho, co jí většina české populace. Chléb si dá jen k tatarskému bifteku, pivo nepije vůbec, ale dobrým dortem prý nepohrdne. O to víc pak musí sportovat. „Někdo možná řekne, že je kulturistika drahý sport, pokud jde o výživu závodníků. Ale kolik se utratí při každodenním vysedávání v hospodě u piva?“ oponuje Petra.



V řadovém domku v jesenické ulici se jménem krásné voňavé bylinky – za svou budoucí ženou sem Jiří přišel v roce 1995, protože, jak říká, v Jesenici je celkově krásné – už se děti těší na oběd. Budou se i ony v budoucnu věnovat kulturistice? „Do toho je určitě nenutíme, chceme, aby měly rády přirozený pohyb. Zatím Nicol tancuje, Marek hraje fotbal. Sport je skvělý v tom, že když chcete něco dokázat, musíte překonat spoustu překážek. A to je pro život výborné,“ uzavírá mistr světa, který sám sportuje víc jak třicet let.

Jana Hanušková, foto fitkouc.cz