

EXTREMNÍ SPORT

CO SE MŮŽETE NAUČIT OD  
ULTRAMARATONCE, PROFI TRENÉRA,  
EXTREMNÍHO BIKERA, BĚŽCE  
A OD DALŠÍCH ŠILENCŮ.

STRANA 83

# Esquire

KVĚTEN 2011

Cena: 65 Kč / 3 €

VÍTEJTE  
VE SVĚTĚ  
PRAVÝCH  
MUŽŮ

# MATTHEW MCCONAGHEY

STRANA  
54

NEJSLEDOVANĚJŠÍ POLITIK  
ROKU - VÍT BÁRTA

## PADOUCH NEBO HRDINA?

STRANA 44

## CO MĚ ŽIVOT NAUČIL BYL JSEM NA PRAHU SMRTI

OTEVŘENÝ DENÍK MUŽE, KTERÝ  
PŘEŽIL RAKOVINU MOZKU

### UDĚLEJTE SI ZDRAVÍ SPECIÁL 2011 VSTUPNÍ TEST

VÍTE, JAK RYCHLE SHODIT  
PĚT KILOGRAMŮ?

ANO  NE

ZVLÁDNETE 10 SHYBŮ?

ANO  NE

VÍTE, CO ZNAMENÁ INDEX BMI  
A JAK HO MŮŽETE VYUŽÍT?

ANO  NE

KDYŽ SE POSTAVÍTE DO POZORU,  
VIDÍTE SI NA SVŮJ PENIS?

ANO  NE

POMÁHÁ VÁM TRÉNINK  
POSOUVAT VLASTNÍ LIMITY?

ANO  NE

JESTLIŽE JSTE ODPOVĚDĚLI **NE**  
NA JEDNU Z VÝŠE UVEDENÝCH OTÁZEK,  
NALISTUJTE STRANU 68



Stáhněte se facebookem Esquire  
facebook.com/EsquireCz

## CO MĚ ŽIVOT NAUČIL

**MARTIN JELÍNEK,  
PROFESIONÁLNÍ TRENÉR A UČITEL  
WING TZUN, 35 LET, WWW.EBMAS-PRAHA.CZ**

► NAPLŇUJE MĚ TO. TROŠIČKU JINAK VNÍMÁM NEŽ JINÍ LIDÉ. TO SE DÁ UPLATNIT I V BYZNÝSE, KDY SE ČLOVĚK NEBOJÍ OPOŇOVAT. ČEŠI MOC OPOŇOVAT NEUMĚJÍ. VNÍMAJÍ TLAK JAKO AGRESI A USTOUPÍ.

Zaznamenal Jiří Roth, 11. dubna 2011



- **Tělo je jako cibule**, každá vrstva je moje obranná linie. A já se snažím být v každé linii expertem.
- **Wing tzun je ovlivněn taoismem**. Nejenom psychicky, ale hlavně technicky. Útočníka překvapím tím, že když se bráním, tak zároveň útočím. A ještě z pozice, která mi vyhovuje, takže přidávám taktiku.
- **Vnímám očima**, ušima, jazykem, celým tělem.
- **Útočníka zastavíš jedině tím**, že mu ublížíš.
- **Nechodíme do ringu**. Ring je úplně jiná realita.
- **Než jsem dělal wing tzun**, byl jsem pouliční rváč. A byl jsem v tom dobrý. Nezneužíval jsem to, spíš jsem se musel bránit.
- **Pochopil jsem**, že když se nebudu aktivně bránit, čili ublížím mu, když musím, tak mě útočník nenechá být.
- **Sebedůvěra**. Mnohdy za mnou přijdou lidé, kteří nemají sebedůvěru. Třeba řídí firmy, mají respekt, ale když mají vzít přítelkyni do restaurace, nemají sebedůvěru.
- **Není jen otázkou dát úder**, ale také reagovat na psychický nátlak. Je důležité pochopit, že je to jenom hra, která má svůj vývoj, a poznat, co je realita, a co už ne. Pak člověk dokáže počkat na svůj moment.
- **Neváhat a jít do toho**, aby věděl, jak se bránit a jak ublížit tomu člověku a že na to má, aby to zvládl. Pak k tomu přidáme taktiku a psychiku. Aby neshodil předčasně a podobně.
- **Ten trénink v člověku zůstane**. To se nevytratí - je to, jako když se naučíš plavat nebo jezdit na kole.
- **Stres a adrenalin**, které jsou v nás, hrají proti nám nebo v náš prospěch. A já se snažím, aby hrály v náš prospěch. Když budeš umět reagovat pod stresem, tak už to neztratíš. Nestane se, že ve vypjaté situaci zkolabuješ.
- **Pomocí různých her** člověka připravuju, jak vnímat tělo, psychiku, jak to dát dohromady, aby to spolupracovalo.
- **Člověk uvěří sám sobě**, až když zareaguje na konkrétní věc. To ho posílí.
- **Musím reagovat pořád**. Začal jsem a skončil, až když ten člověk nevyvíjí žádný útok.
- **Byl jsem na dně**, když jsem dělal test na druhého technika. Nejenže jsem se musel nepřetržitě prát na zemi. Nejen že necítíš ruce, ale ještě musíš přidat. Musel jsem překročit práh toho, co už byl skoro trans. Pak jsem musel uběhnout asi deset kiláků na seminář a na semináři jsem musel ještě čtyři hodiny fungovat. Pět hodin jsem byl neustále v zápřahu.

➔ rozhodl jsem se, že přípravy nepodcením. Najal jsem si trenéra a pouštím se do programu, který se rozkládá do šesti dnů v týdnu. A navíc jsem si pořídil kyslíkový stan.

Po dobu pěti týdnů bude chození do postele pro mě představovat lezení do plastového stanu, který je připevněný k mé matraci. Než do něj ovšem vlezu, budu muset nastartovat motor, který mi do stanu bude vhánět vzduch se sníženým obsahem kyslíku. Tak by se tam měla vytvořit atmosféra, která je podobná té ve výšce 2743 metrů. Připadám si jako pacient v karanténě. Utěšuje mě ale fakt, že taková atmosféra ve stanu donutí moje tělo, aby produkovalo více červených krvinek, které mají za úkol přenášet po těle kyslík. A pak si ještě dvakrát týdně nasazuju masku, která mi dává stejný přísun kyslíku, jaký bych dostal v nadmořské výšce 6400 metrů, což je o nějakých pět set metrů víc než vrchol Kilimandžára. Začínám se uklidňovat. Výškovou nemoc – kterou mi jistý lezec popsal jako tu nejhorší kocovinu, jakou jste kdy měl, a k tomu by vás ještě někdo neustále kopal do hlavy – bych dostat neměl, a tak výstup, který pro jiné lidi představuje životní výzvu, by pro mě měl být jenom dlouhou, ale nádhernou procházkou.

2000  
METRŮ



**První den našeho výstupu** začíná cestou autobusem. Jedeme čtyři hodiny přes širá pole, vesnice a míjíme trhy, kadeřnické salony a místní obyvatele, kteří mají už vychytaný způsob, jak dát najevo nespokojenost, když jim nezastaví autobus plný cizinců. Dostáváme se na začátek trasy Rongai, což je jedna z těch méně náročných, a ne tolik

frekvencovaných cest vedoucích na vrchol masivu. Podle původního plánu měla naše cesta trvat sedm dní. Nahoru po Rongai a zpátky po známé Marangu route. Jenomže díky nadšení, kterým Rodney pořád překypuje, se plánovaný počet dní zkrátil na pět.

Naše hlavní zavazadla, která váží kolem dvaceti kilogramů, nám nesou nosiči. Příruční batohy, ve kterých máme něco proti dešti, nějaké potraviny a věci nejnnutnější potřeby – jako například toaletní papír – by neměly přesahovat deset kilogramů a neseme si je sami. Náš hlavní průvodce Godlisten Mkonyi nás posílá napřed na první etapu našeho výstupu. Začínáme v oblasti, kde jsou převážně stromy, které se postupně změní v něco jako deštný prales. Všechno zatím probíhá hladce. A hlavně je to krátké. První tři dny vypadá náš výstup takto: Do oběda jdeme asi tak tři až čtyři hodiny (denně se posuneme v nadmořské výšce asi tak o šest set metrů), pak hrajeme karty, najíme se a jdeme spát. Jediné, co se mění, je vegetace. Následujícího rána prales ustupuje před vysokou trávou, která nám sahá až k hrudi. Další den bychom měli vidět už jenom vulkanické skály a sníh. A při troše štěstí na počasí také Keňu.

Godlisten je dobrý chlap a také nábožný. A navíc nesmírně vděčný. V zemi, kde třetina lidí žije v naprosté chudobě, je pro něj a pro ostatní nosiče práce turistického průvodce velmi dobře placeným džobem. Nejméně zkušený nosiči dostávají kolem patnácti dolarů na den; vedoucí průvodci ovšem dostávají téměř desetinásobek. (Vedoucí výprav navíc nemusí nosit lednici s výkaly.) Ale i přesto to není jejich stabilní příjem. Když jdou obchody dobře, Godlisten vede tak tři výpravy do měsíce. Jinak to může být jenom jedna. Má dvě děti a pevně doufá, že jednou jako dospělí budou také schopny vystoupat na vrchol Kilimandžára – ale jako platící zákazníci.