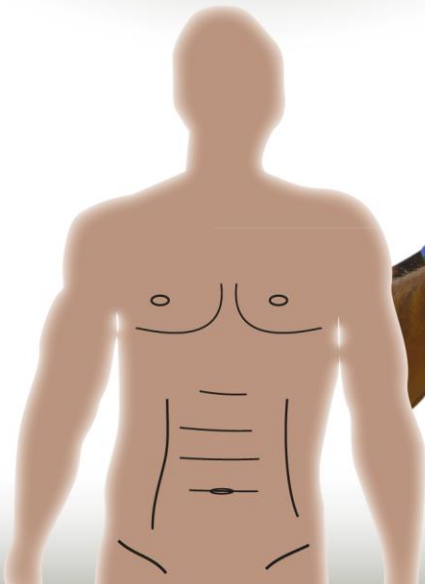


*from* FATMAN  
*to* IRONMAN



... ANEB JAK ZHUBNOUT 60 kg ZA ROK A PŮL



# Cathy Clamshell

*from FATMAN  
to IRONMAN*

aneb jak **zhubnout 60 kilo** za rok a půl...

## **Copyright**

Autorka: Cathy Clamshell  
Ilustrace obálky: Luděk Smetana  
Vydal: Martin Kolářek - E-knihy jedou  
2016

[info@cathyclamshell.cz](mailto:info@cathyclamshell.cz)  
[www.cathyclamshell.cz](http://www.cathyclamshell.cz)

ISBN:  
978-80-7512-606-1 (ePub)  
978-80-7512-607-8 (mobipocket)  
978-80-7512-609-2 (pdf)

## **Věnování**

Pro všechny, kteří se rozhodli a vydrželi...

## ***PROLOG***

Calella, Španělsko

4. října 2015

„We did it!“ prohlásil muž okolo čtyřicítky, s krátce střiženými vlasy, unaveným obličejem, ale s povytaženými koutky rtů vzhůru ve stylu kocoura, co právě spolkl kanárka. Lukáš se na něj rozpačitě usmál a jemně přikývnul, zatímco hotelový výtah v komplexu Maritim v Calelle se líně šoural do třetího patra. Dámský doprovod obou unavených mužů se na sebe spiklenecky zazubil. *Ano, mají to za sebou. Dokázali to,* pomyslely si obě dámy téměř ve stejnou chvíli.

Je neděle večer, 4. října 2015, a Lukášovi se splnil sen. V čase 11 hodin, 16 minut a 12 vteřin svého osobního času proběhl cílovou bránou obklopenou davu fotografů, hostesek a týmem moderátorů, jejichž hlasy závodníkům střídavě oznamovali větu, kvůli které se všichni do tohoto závodu pouští: „You are an Ironman!“

„Lucas, you are an Ironman,“ zakřičel moderátor závodu přesně v 20:12 místního času. Lukáš proběhl v plné síle

po dlouhém červeném koberci, kolem kterého ho po obou stranách vítaly davy fanoušků na tribunách i kolem mantinelů rudé cílové rovinky směřující k černé nafukovací bráně, která se mírně vzdouvala v lehkém přímořském vánku. Zastavil se až u zlověstně rudě zářícího znaku světově proslulého závodu, aby mu hned vzápětí připravená hosteska zavěsila kolem krku zaslouženou medaili finishera.

Po nezbytném rande s profesionálním fotografem hned u cílové brány se Lukáš vydává do „recovery stanu“, kde mají závodníci k dispozici občerstvení, masážní pulty a desítky připravených masérů, kteří jim ochotně pomohou dostat svaly z nejhorších křečí. Nejen kvůli menší frontě, ale i proto, že byl Lukáš na závod kvalitně připraven a lékařskou pomoc, ani masáž nijak zásadně nepotřeboval, obchází lékařskou stanici a masážní pulty bez povšimnutí, a razí si cestu ke své rodině, která na něj čeká hned u výlezu ze stanu. Maminka i manželka mají slzy na krajíčku, když k nim Lukáš přichází...

## ***ROZHOVOR PRVNÍ: LUKÁŠ***

Praha, Česká republika

23. ledna 2016

### **Jak jsi se cítil těsně po závodu?**

Lukáš: Přiznám se, že mi nebylo trochu dobře od žaludku. V recovery stanu jsem si po pár minutách po doběhu dal nějakou tortillu a žaludek z toho neměl moc radost. Celý den jsem se dopoval sladkými sportovními gely, tyčinkami, energy drinky a proteinovými nápoji. Normální jídlo bylo pro můj organismus najednou šok. Ale po chvíli se to zlepšilo. Hodinu a kousek po závodu už jsem seděl na pivu. (smích)

### **Uvědomoval sis, že už máš vytoužený závod úspěšně za sebou?**

Lukáš: Zas tak moc ne. Nějak mi ani nedocházelo, že jsem na konci cesty. Čekal jsem od toho pocitu po dokončení trochu víc. Dokonce mě ta celá dlouhá příprava, tréninky a to očekávání z nadcházejícího závodu bavilo víc, než samotné dokončení. Jak že se to zpívá? I cesta může být cíl? (smích)

Po závodě se ale nic zásadního nestalo. Země se nepřestala otáčet, svět se vůbec nezměnil...

### **Ale tvůj život se změnil hodně, po tom, co jsi se rozhodl začít trénovat na závod Ironman?**

Lukáš: To je rozhodně pravda. Kompletně jsem změnil životní styl, upravil si priority. Hodně lidí říká, že jsem se trochu změnil i povahově. Asi na tom něco bude. Pokud trénink trvá několik hodin a trávíte tak hodiny jen sám se sebou, máte hodně času o všem přemýšlet. Také musíte sám se sebou vydržet. (smích)

### **Proč ses pustil právě do dlouhého triatlону?**

Lukáš: Nevím přesně. Asi to bylo ve mně už od malička. Vždycky jsem chtěl dokázat něco zvláštního. Třeba vylézt na největší horu světa, nebo tak něco. Uvažoval jsem už dlouho před svými třicátými narozeninami, že bych měl něco zajímavého se svým životem podniknout. Ideálně dokud na to ještě budu mít síly. Až mi bude šedesát, bude určitě složitější se do něčeho nového pustit.

Na závod Ironman přišla řeč na jedné rodinné oslavě z kraje roku 2014, a tam už moje plány jen nabyly konkrétní podoby. Stanovil jsem si cíl. Takže dokončit závod a stát se Ironmanem pro mě byla dost silná motivace, vlastně zhmotněný dětský sen.



## **Byla příprava na závod hodně náročná?**

Lukáš: Nejtěžší asi byly začátky. V březnu 2014, na samém začátku tréninku, jsem měl značnou nadváhu. Žil jsem hodně nezdravě, na sport jsem neměl vůbec čas. Což teď beru jako hroznou výmluvu, nebo spíš maskování vlastní lenosti. Pokud člověk něco chce, čas si vždycky najde. Je to otázka priorit.

## **Jak jsi s tréninkem tedy začínal?**

Lukáš: Běhání nepřipadalo kvůli nadváze a zátěži na klouby v úvahu, tak jsem začal plaváním. Vybavuju si, že jsem se ženou vyrazil do bazénu v Podolí. Celou hodinu jsme společně plavali prsa a po šedesáti minutách jsme měli za sebou 14 bazénů. Dost mě děsilo, že závodní distance je přesně 75 těchto bazénů a ještě musíte zvládnout uplavat do 2 hodin a dvaceti minut. Pak ještě ujet sto osmdesát km na kole a uběhnout maraton? To pro mě bylo v tu chvíli naprosto nepředstavitelné.

## **Nechtělo se ti to tedy vzdát?**

Lukáš: Za žádnou cenu. Několik let jsem nesportoval a říkal jsem si, že budu trénovat a pak se uvidí. Nechtěl jsem stahovat kalhoty, když brod je ještě daleko, jak se říká. Spíš jsem začal postupně kalhoty namísto stahování vyhazovat, protože mi postupně všechno začalo být velké. (smích)

## **Plavání tedy začalo přinášet ovoce?**

Lukáš: Rozhodně. Kombinoval jsem plavecké tréninky s ježděním na rotopedu. Žena si ho před lety pořídila, aby mohla protahovat pochroumané koleno, ale spíš se na něj doma jen prášilo, znáte to. Kolo mi bylo trochu menší. Na moji výšku (a váhu) bych potřeboval bytelnější stroj, ale nakonec posloužil dobře. První kila šla dolu v podstatě sama.

Od začátku března jsem si vedl podrobné statistiky. Zapisoval jsem si všechny svoje tréninky, i vše, co jsem snědl, a každý den jsem se vážil. Prvních deset kilo zmizelo za prvních třicet dní tréninku. (poznámka autora: tréninkové tabulky naleznete na konci této knihy)

### **Páni. To je skoro neuvěřitelné.**

Lukáš: Ani ne. Před zahájením tréninku jsem se dost s jídlem nerozpakoval. Stačilo trochu upravit jídelníček: přestat jíst bílé pečivo, tučná jídla, máslo, vynechat alkohol, přidat víc ovoce a zeleniny. A také dělat v podstatě jakoukoliv tělesnou aktivitu. Myslím, že pokud se to dodržuje, zhubne každý.

### **A proč myslíš, že se to všem nedaří? Nebyli by pak všichni hubení?**

Lukáš: Nevím. Také jsem o tom přemýšlel. Možná je to o výdrž, nebo vytrvalosti. Týdny jsem poctivě dodržoval trénink, chodil jsem ráno plavat, večer jsem jezdil na rotopedu. Jídelníček jsem se snažil taky udržet. Nikdy dřív jsem nejedl tolik vložek a ovoce. (smích)

Úplně jsme přestali kupovat bílé pečivo a tučné potraviny. Manželka mi začala připravovat do práce svačiny z ovoce a zeleniny a dokonce i vařit lehká obědová jídla. Většinou maso se zeleninou a rýží, nebo těstoviny. (poznámka autora: příklad měsíčního jídelníčku naleznete na konci této knihy)

Snažil jsem se jíst pravidelně a zdravě. I když také ne vždycky. Po tom, co jsem trénoval dva měsíce a díky tréninku shodil za šedesát dní osmnáct kilo, jsme se ženou jeli na dovolenou. Chtěla celý život jet na okružní plavbu výletní lodí, tak jsem jí potají koupil cestu kolem Středozemního moře. Zálohu jsem platil ještě dřív, než jsem se rozhodl pro triatlon, takže se to s mými sportovními plány trochu komplikovalo. Měli jsme tam služby all inclusive, na těchto výletních lodí vám polopenzi ani snad nenabízejí. Na naší lodi bylo tuším asi patnáct restaurací, takže hlídání jídelníčku během dovolené vážně dodržet nešlo. (smích)

Když jsem viděl ty švédské stoly se vším, na co si člověk jen vzpomene, věděl jsem, že podlehnu. Užil jsem si dovolenou a nehorázně se cpal, ale jelikož jsme toho dost nachodili po výletech a využíval jsem posilovnu na lodi, nebyl návrat k mé váze před dovolenou nijak těžký.

### **Kolik jsi na dovolené nakonec přibral?**

Lukáš: Tam jsem se nevážil. Dost jsem se bál okamžiku, až vlezu poprvé po návratu na váhu, ale nakonec jsem měl

nahoře jen jeden a půl kila. Vrátil jsem se do tréninkového režimu a na své původní váze jsem byl už za pět dní.

### **Kdy jsi začal trénovat běh?**

Lukáš: Hm, zkoušel jsem to hodně brzy. Ještě jsem na to fyzicky neměl. První běh jsem testoval už v na konci dubna – po necelých dvou měsících shazování nadváhy. Nedopadlo to moc dobře.

Našel jsem si na mapě takové malé kolečko na cyklostezce blízko našeho bytu, dlouhé jen něco přes dva kilometry. Byla to katastrofa. Poprvé jsem nedoběhl ani prvních tři sta metrů k mostu, kde cyklostezka probíhá pod pražským okruhem. Nakonec jsem horko těžko zdolal vzdálenost 3,2 kilometru střídavou chůzí a během. Z myšlenky, že trénuju na uběhnutí maratonské vzdálenosti přes 42 km, mi v tu chvíli běhal mráz po zádech.

### **Ted' se usmíváš, kdy se tedy tvoje běhání zlepšilo?**

Lukáš: Jakmile jsem ještě víc zhubnul. Taky hodně pomohlo, že jsem už od začátku tréninku nepodceňoval podpůrné prostředky. Ted' zrovna myslím doplňky stravy, jako želatinu a podobně. Přes rodiče manželky jsem se dostal i k přírodním přípravkům, které nejsou běžně dostupné v lékárnách nebo ve sportovních prodejnách. Vyvažoval jsem jimi během tréninku hladinu minerálů, důležitého kalcia i vitamínů. Užíval jsem tablety pro usnadnění regenerace svalů