

Vyšehrad ROZHOVORY

A close-up portrait of Michal Novotný, a middle-aged man with short, graying hair and a light beard. He is looking directly at the camera with a slight smile. His hands are clasped in front of him, and he is wearing a dark t-shirt and a watch on his left wrist.

Karolína Lišková /
Michal Novotný
**TAJEMSTVÍ
ZDRAVÉHO
POHYBU**

Tajemství zdravého pohybu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz



Michal Novotný / Karolína Lišková
Tajemství zdravého pohybu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Karolína Lišková / Michal Novotný
TAJEMSTVÍ ZDRAVÉHO POHYBU



Karolína Lišková /
Michal Novotný
**TAJEMSTVÍ
ZDRAVÉHO
POHYBU**

Vyšehrad





Chcete, aby příběh této skvělé knihy pokračoval i potom, co ji dočtete? Tak ji pusťte dál do světa! Vše potřebné se dozvíte na **www.restorio.cz**.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze si můžete nechat, nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte. V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.

© Michal Novotný, Karolína Lišková, 2024
Cover Photo © Tomáš Nosil, 2024

ISBN tištěné verze 978-80-267-3017-0
ISBN e-knihy 978-80-267-3074-3 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)
ISBN e-knihy 978-80-267-3075-0 (1. zveřejnění, 2024) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-267-3076-7 (1. zveřejnění, 2024) (mobi)

Kouzlo novinářské profese spočívá v tom, že v jednom dni vedete na operačním sále rozhovor se špičkovým kardiochirurgem a ptáte se ho, co mu běží hlavou, když operuje lidské srdce, vzápětí nato rozebíráte v kavárně s režisérem jeho nejnovější film a nakonec si povídáte se světově uznávaným fyzioterapeutem a vyhledávaným odborníkem na sportovní zranění a jejich prevenci, který už přes pětadvacet let pomáhá na kurtech i na trávníku světovým i českým tenisovým a fotbalovým hvězdám, ale i u filmu hollywoodským hercům. A ti nešetří superlativy. Orlando Bloom mu prý přezdívá Mago – kouzelník. Tenisová legenda John McEnroe o jeho rukách tvrdí, že jsou zlaté.

Knižní rozhovor s Michalem Novotným vznikl v průběhu necelého roku od září 2023 do července 2024. Na pozadí nahrávek desítek hodin rozhovorů, které jsme spolu vedli, je slyšet ruch kaváren, hlášení letištních hal, zpěv exotických ptáků, šplouchání moře, tenisové údery, rytmické zvuky eliptického trenažéru i dětské štěbetání. Fyzioterapeut tráví spoustu času na Tenerife, které je jeho druhým domovem, ale i jinde ve světě, kam jezdí za svými klienty. Proto část našeho povídání probíhala přes video platformu, díky níž jsme byli schopni překonat tisíce kilometrů.

Ze zdánlivě odměřeného a organizovaného introverta, který má v sobě zakořeněnou až prvorepublikovou disciplínu, se postupem času vylouppl skromný a otevřený sympaták, jenž

dokáže bez rozpaků a bez skrupulí mluvit o deseti letech svého působení v Asociaci profesionálních tenistů (ATP), o vztazích na kurtech, o komplikovaných povahách a vrtoších tenistů... i o tom, co všechno se může odehrát na velkých grandslamových turnajích během tří minut poté, co rozhodčí zařve do vysílačky: „Urgent!“

Rozhovor však nenabízí jen vhled do zákulisí velkých tenisových mačů, fotbalových klání či filmových natáčení, naše řeč se stočí i k tomu, proč jsou jeho hlavním pracovním nástrojem ruce a co všechno se dá pohmatem odhalit. Jakou muziku poslouchá, když hledá příčinu potíží ve spleťtých a složitých strukturách svalů, šlach a kloubů? A proč nemá rád, když si ho lidé spojují s „napravovači“ a šarlatány? Nahlédneme i pod pokličku fyzioterapeutovy rutiny. V čem spočívají jeho metody? A v čem práce se sportovními profesionály obohatila jeho běžnou praxi? Jaké jsou nejčastější varovné signály těla? Jak si pomoci při potížích se zády? Poodhalíme i tajemství zdravého pohybu s četnými tipy, praktickými a užitečnými radami včetně doporučených cvičení na zpomalení stárnutí...

Mimo jiné je však kniha i velmi osobní otevřenou zpovědí. Třináctou komnatou o životě mimo kurt a o dvou životních dramatech, kterými si jeden z nejúspěšnějších fyzioterapeutů tenisového světa musel projít.



Hvězdám na dosah

■ Na centrkurtu Wimbledonu ■ Andy Murray a jeho kyčle ■ Éra tenisových legend: Nadal, Djoković a Federer...
Co bude dál?

<<

Každé zavolání na kurt se něčím lišilo. Vždycky jsem však měl jen necelou minutu na stanovení diagnózy. Byl to adrenalin. Poté následovalo nekompromisní odpočítávání tří minut, které jsem měl na léčení. Ošetření muselo být bleskové. Na fotce jsem na Wimbledonu v situaci počátečního rozhovoru před zákrokem, kdy mi Rafael Nadal popisuje, jaký má problém.

Co se vám vybaví při slově Wimbledon?

Vybaví se mi jedna vzpomínka. Chodil jsem asi do první třídy, když mi máma přivezla z Maďarska fialovo-zelený penál a na něm bylo bílým písmem verzálkami napsáno: WIMBLEDON. Ptal jsem se: „Co to znamená?“ A ona mi odpověděla, že je to jeden z nejdůležitějších turnajů na světě, který se hraje na trávě. Zhruba dvacet let nato se mi příhoda vybavila, když jsem se oficiálně stal fyzioterapeutem finále Wimbledonu (kde jsem zasahoval mimo jiné i u Nadala).

Mezi špičkovými tenisty jste strávil většinu života. Deset let jste pracoval v ATP (Asociace profesionálních tenistů, která řídí a organizuje světové turnaje). Byl jste u toho, když se rozhodovaly velké zápasy, grandslamová finále, která se zapsala do dějin tenisu. A byl jste i svědkem jedné zcela mimořádné tenisové éry, v níž kralovaly tři legendy: Švýcar Roger Federer, Španěl Rafael Nadal a Srb Novak Djoković. Historik Martin Kovář tvrdí, že v dějinách tenisu žádní jiní tři hráči nedominovali světu tak dlouho jako oni. Jejich smysl pro hru a tenisový um byl podle něj dechberoucí. Po dobu dvaceti let, od června 2003 do září 2023, vyhráli většinu grandslamových turnajů. A vaše ohlédnutí?

Bylo obrovské štěstí, že se na tenisové scéně objevili tři hráči, kteří udrželi po mnoho let od začátku až do konce tak vysokou úroveň hry. Zčásti to však byla dominance čtyř

hráčů. Brit Andy Murray měl svého času veškeré předpoklady k tomu, aby se octl ve „velké čtyřce“. Byl dvojnásobným olympijským vítězem, dvojnásobným wimbledonským šampionem a světovou jedničkou.

Bohužel se jeho zdravotní problémy s kyčlemi postupem času prohlubovaly. Po zápasech mu kyčel tuhla a bolest se stávala čím dál nesnesitelnější. Znemožňovala mu hrát následující den. Kost i chrupavka totiž potřebují mnohem více času na regeneraci než sval. Musela následovat operace. Murray plánoval, že se zase brzy vrátí na vrchol. Jenže zdravotní problémy už mu nedovolily vrátit se na úroveň Federera, Nadala a Djokoviće. Každopádně jeho příběh je velmi inspirativní v tom, že i zdánlivě nemožné věci by se neměly vzdávat. Je to srdcerváč. Dál bojoval na kurtech.

I to je velký příběh světového tenisu. Kdo by si do té doby pomyslel, že se po náhradě kyčelního kloubu dá hrát vrcholový tenis? Murray to dokázal. Před několika lety absolvoval náročnou operaci – tzv. resurfacing (částečná náhrada kyčelního kloubu, kdy se mění jen třecí plochy kloubu tak, že se poškozená chrupavka obrousí, vytvoří se tvar zbylého kloubu a na hlavici a do původní jamky se dá jakási kovová čepice), přesto se zase postavil na kurt. Byli jste v kontaktu?

Byl jsem u začátků jeho kariéry. Spolupracoval jsem s ním v době, kdy jsem působil v ATP. S kyčlemi jsem mu pomáhal poměrně často. Patřil jsem k fyzioterapeutům, které si vždy vyžádal. Máme velmi vřelý a dobrý vztah. Andy později podstoupil onen resurfacing. To už jsem sledoval zpozzdálí. Po těžké operaci musel absolvovat několik rehabilitací denně. Bylo to pro něj velmi náročné období. Trpěl velkými bolestmi, ale nevzdal to. Jeho obrovská vnitřní síla a odhodlání ho hnaly dál.

Víte, skutečné bojovníky nedělají vyhrané bitvy, ale to, jak se po pádu zvednou. Občas mají lidé chřipku nebo menší zranění a už všechno vidí černě. Na některých sportovcích

obdivuju jejich ohromný vnitřní motor, jak se dokážou odrazit ode dna. Dřou. Je na nich vidět, jak trpí. Kolikrát za mnou přijdou s obtížemi a se slzami v očích, že je to stále bolí, že nejsou schopní dělat pohyby, které potřebují, aby mohli odehrát špičkový zápas. I tak druhý den zase vstanou, jdou do posilovny cvičit nebo do bazénu plavat a podstupují terapii, aby se co nejrychleji vrátili do vrcholné formy.

Byl jste u začátků Federera, Nadala i Djokoviće, jak vnímáte závěr jejich kariéry?

Sledoval jsem na vlastní oči jejich první kroky na profesionální úrovni. A teď jsem svědkem jejich odcházení víceméně už jako divák. Federer už skončil. Nadal měl hezkou kariéru, a to i přes velké množství zranění. Má důvod být hrdý sám na sebe. Myslím si, že teď, v únoru 2024, už jen hledá vhodný moment, aby i jeho „velké finále“ bylo pozitivní. Jsem přesvědčený o tom, že „rozlučku“ by chtěl mít na turnaji, který má rád. Jeho cílem je vítězství. Neprohrát kvůli bolesti není jeho styl. A snaží se kvůli tomu dostat do co nejlepší kondice, aby byl schopný odehrát co nejlepší poslední sérii turnajů. Možná poslední Roland Garros nebo US Open. Djoković asi ještě pár let hrát bude. A uvidí se, jak dlouho se bude chtít prát s novou krví. Samozřejmě tam není opotřebení jenom fyzické, ale i psychické.

Je psychické opotřebení v tenise větší než u jiných sportů?

Zápasy jsou v tenise nejdelší ze všech sportů. Vzpomínám si na nejdelší zápas historie tenisu, který se zapsal i do Guinessovy knihy rekordů. Odehrál se v 1. kole Wimbledonu v červnu 2010 mezi Američanem Johnem Isnerem a Francouzem Nicolasem Mahutem. Trval neskutečných jedenáct hodin a pět minut. Hrál se tři dny, dvakrát byl přerušen kvůli tmě. U Mahuta jsem tenkrát zasahoval. Favoritem se stal nakonec Isner po vítězství 70:68. Fenomenální!

Tenista je na kurtu mnohem déle než fotbalista na hřišti anebo hokejista na ledě. Je to velký záprah. Při kolektivních

sportech může často hrát na chvilku „vypnout“ i psychicky. Je si vědom toho, že ho tým nějakým způsobem podrží. Tenisté jsou však na hřišti sami, pokud nejde o čtyřhru. I sezónu mají ze všech sportů nejdelsí. Za rok mohou uhrát až třicet turnajů. To znamená, že se každý druhý týden snaží porazit soupeře. Přitom velcí hráči, kteří postupují do finále, hrají prakticky každý den. A to je velikánská zátěž i po psychické stránce.

Když se koukám na starší záběry Nadala, Federera a Djokoviće, říkám si, co mají navíc oproti svým soupeřům? Co z nich dělalo a dělá výjimečné šampiony a dovedlo je až k tenisové virtuozitě?

Tam se spojily všechny nejdůležitější předpoklady. Všichni tři měli talent, byli nesmírně pracovití a tenis milovali. Během celé kariéry na sobě makali a dělali to s nesmírným zápalem. A s každým dalším zápasem a s každým dalším míčkem jejich zkušenosti rostly. To máte jako u chirurga. Čím víc operací má za sebou, tím je lepší. Zdokonaluje se.

Oni se nedali odradit, i když přišla zranění, problémy, přestalo se dařit... Jejich cílevědomost a víra v sebe sama byla obdivuhodná. Mimochodem, na této tenisové éře je fascinující především souboj mezi Federerem a Nadalem, i přestože Djoković vyhrál nejvíc grandslamových turnajů a mluví se o něm jako o GOAT – Greatest of All Time neboli o nejlepším v historii.

Federer a Nadal jsou dva úplně odlišní hráči.

Právě proto. Každý z nich má úplně jiné publikum. Jen málokdo vám řekne, že má rád jak Federera, tak Nadala. Jejich souboj byl střetem dvou tenisových světů. Dvou naprosto odlišných povah a rozdílných způsobů hraní. Jedno však mají společné – oba dva jsou slušní, respektující, s dobrým srdcem a s dobrým charakterem. Nebude lehké najít další takové dva rivaly.

Kdo vám byl z těch tří lidsky nejbližší?

Bez diskusí Nadal.

Co přijde po velké trojce?

Budoucí generace hráčů mají menší šanci udržet se na vrcholu tak dlouho. I oni budou předvádět excelentní výkony, ale krátkodobě. Vím, jak na začátku vypadal tým Nadala a Federera. Měli kondičního trenéra, trenéra a manažera. Vzpomínám si, že bývalá světová jednička Pete Sampras měl svého fyzioterapeuta až poslední dva roky ve vrcholovém tenise.

Dnes jsou okolo velkých hráčů obrovské týmy. Jeden tenista má pomalu stejně velký tým jako několik hráčů v týmových sportech. Mají doktora, který se o ně stará a říká jim, kdy si mají vzít lék. Mají fyzioterapeuta, který jim připomíná, kdy musejí udělat preventivní cvik. Mají psychologa, který jim radí, jak se uklidnit. Mají mediálního poradce, který jim doporučuje, jak a kdy mají mluvit do televize...

Všechno tohle vede k tomu, že v dnešní nové generaci mají hráči tendenci zbavovat se zodpovědnosti. Přenášejí ji na ostatní. A když přijde neúspěch a prohrají zápas, hledají zodpovědnost v trenérovi a v dalších členech týmu. Když se více zadýchávají, viní kondičního trenéra. Když se zraní, viní fyzioterapeuta. Hráči začali být trochu zhýčkaní, nebál bych se říct, že jsou rozmazlení. Rychle vyrostou a pak otupují jak ve sportu, tak v životě. Už to nejsou ti gladiátoři, jaké jsme vídali dříve.

Vy jste zastáncem stoicismu, že?

Naprosto! Nesnažím se hledat chybu v jiných, ale být zodpovědný za svoje vlastní rozhodnutí a za svoje činy. Mám jednu historku, která krásně dokresluje, o čem teď mluvíme. Vzpomínám si, jak Nadal po zápase zjistil, že hrál se zlomenou raketou. Nechápatící a rozezlený trenér se ho zeptal, jak je možné, že to po tolika letech nepozná! Kdo hraje tenis, ví,

že míček lítá všude jinde, jen ne po kurtu. Nadal mu s klidem odpověděl: „Protože jsem odjakživa zvyklý dávat vinu sám sobě, a ne jiným.“

V tom tkví základní rozdíl mezi odcházející a nastupující generací tenistů. V hloubi duše jsem přesvědčený o tom, že aby mohl být hráč nejlepší na světě po celou svoji kariéru, nebo aspoň po co nejdelší dobu, musí být zodpovědný sám za sebe a musí umět vnímat svoje tělo a svoji hlavu.

V čem podle vás spočívá kouzlo a magie tenisu? Co na něm přitahuje nejen miliony fanoušků z celého světa, ale i samotné hráče?

Propojuje tělo a mysl. Není tam důležitá jen výbušnost, ale i vytrvalost, koordinace pohybu, schopnost rychle myslet, rozhodnost... Hráč se musí během zápasu poprat s mnoha různými překážkami. Někdy se hraje ve vysokých teplotách, jindy ve vysokých nadmořských výškách. Střídají se rychlé a pomalejší povrchy. Mění se denní doba turnajů: jednou je zápas ráno, jindy v noci. Tenisté se musejí umět rychle přizpůsobit velkým časovým rozdílům. Čím více jsou připraveni dostávat tělo do kritických situací, tím jsou lepší.

A jak už jsem říkal, musejí být i psychicky odolní. Hrají-li na centrkurtu pro desetitisíce diváků, musejí umět čelit stresu a tlaku fanoušků soupeře. Na cestě k medailím a k fantastickým výkonům se skrývá mnoho nepředvídatelných úskalí. A způsob, jak se k tomu hráči postaví, přitahuje diváky jako magnet.

Když dnes stojíte na centrálním dvorci a rozhlížíte se kolem sebe, nepřepadá vás nostalgie, nestýská se vám po adrenalinu?

Ani ne. Ke každému životnímu období se hodí určitá práce a určitý způsob života. Všechno se posouvá a mění s věkem. Už jsem nechtěl tolik cestovat, chtěl jsem trávit víc času doma s rodinou, proto jsem se vydal na vlastní dráhu a začal

jsem se sportovcům věnovat individuálně jako soukromý fyzioterapeut.

Díky ATP jsem však získal mnoho pracovních a životních zkušeností a jsem za tuhle životní etapu nesmírně vděčný. Procestoval jsem celý svět. Každý rok jsem navštívil pětadvacet turnajů, to znamená pětadvacet států na pěti kontinentech. Během deseti let jsem u tenistů léčil dvacet osm tisíc různých potíží a zranění. Měl jsem dva a půl tisíce zásahů na kurtu. Obrovská zkušenost!

Dosáhnete-li určitého vrcholu, kterým práce v ATP bezpochyby byla, jsou dvě možnosti: buď zůstanete přešlapovat na místě, anebo se rozhodnete pro změnu. Já jsem se chtěl zase posunout. Neřešit jen důsledky zranění, ale především hledat jejich kořeny a zaměřit se na jejich prevenci. Vycházím totiž z celoživotního přesvědčení, že je mnohem lepší zraněním předcházet než je léčit.



Dětství v pohybu

- Lyže, hokej, ragby, karate a vysněný skateboard
- Na rallye s tátou, na trávníku s otčímem
- Střemhlav Václavákem
- Co má společného opravování aut a léčení lidského těla?
- První raketa od Lendl

<<

Hurá na třešně. V dětství jsem toto sladké ovoce miloval. Když jsme s rodiči projížděli okolo třešňové aleje a byla možnost si hrst třešní natrhat, žadonil jsem, abychom zastavili. Vylezl jsem na strom, a co se nevešlo do pusy, putovalo do trička, abych si sladkou chuť léta mohl vychutnat i doma.

Pojďme se probrat vaším fotoalbem. Máte z dětství nějakou fotku s tenisovou raketou?

To jste mě zaskočila. Moje máma Yvona byla kdysi zapálená fotografka, takže mám spoustu krásných fotek z dětství, ale s tenisovou raketou nemám žádnou. Podívejte, ale třeba na jednom snímku dělám už ve dvou letech obrácený plank. Dodnes patří k mým nejoblíbenějším cvikům.

Kdo vás přivedl ke sportu?

Ze začátku oba rodiče. Táta Jiří dělal v mládí závodně cyklistiku a poměrně dobře plaval a lyžoval. Ale do žádného sportu mě nenutil. Jako malý kluk jsem s ním v létě jezdil na kole a v zimě na lyžích. Moc mě to bavilo. Každou zimu jsem poctivě lyžoval v Krkonoších, kde jsme měli chalupu. Tam jsem to miloval. A úplně přesně si vybavuju svoje první dětské lyže. Modré s obrázky medvídků.

Táta mě později přihlásil i do lyžařského týmu Pražská vločka. O sobotách nebo o nedělích jsem s ostatními dětmi jezdil ráno autobusem do Krkonoš a večer jsem se zase vracel. Všichni jsme měli z domu zabalené svačiny a během cesty byla ohromná legrace. Zároveň mezi námi vládl zdravý sportovní duch. V lyžování jsem to dotáhl asi nejdále ze všech sportů. Dodnes lyžuju na docela slušné úrovni. Máma nikdy žádný sport sice nedělala, ale chtěla, abych měl v životě nějaká

zadní vrátka, takže mě ke sportu celkem cíleně vedla. Abych se, kdyby mi to ve škole nešlo, mohl věnovat aspoň sportu.

Vy sám jste někdy pomýšlel na kariéru vrcholového sportovce?

Nikdy. Ani ve snu mě to nenapadlo. Žil jsem v přesvědčení, že vrcholoví sportovci jsou z jiného těsta. Sport jsem bral čistě jako zábavu. Ale když už jsem se do něj pustil, snažil jsem se v něm co nejvíce zlepšovat.

Koukám, že jste hrál i hokej.

S hokejem jsem začal asi v osmi letech. Chodil jsem hrát na Štvanici. Byl to mámin nápad. Nakoupila mi chrániče, brusle a velkou hokejovou tašku a začal jsem tam brzy ráno jezdit a intenzivně trénovat. A to mě velmi rychle přestalo bavit. Byl jsem z toho unavený. Stejně jsem na to neměl drsnou povahu. Pak přišlo na řadu judo. Máma razila krédo, že se musím v životě umět poprat a ubránit. Výhoda byla, že jsem ráno nemusel nikam jezdit, takže jsem u toho chvíli vydržel.

V deseti letech mě máma zkusila dát na tenis. Koupila mi krásnou dřevěnou zelenou raketu značky Artis. Jenže hned po prvním tréninku přišlo ohromné zklamání. Trenér mámě řekl, že jsem moc starý, a jestli se tomu chci věnovat závodně, nemám šanci uspět. Asi se mu zdálo, že moje pohyby nejsou ideální. Každý trenér si u začátečníků všímá, jaké má dítě celkové vnímání pro tenis. Jakou má koordinaci pohybu a prostorové vnímání, jak se rychle orientuje, kde je míček a kde je jeho tělo. Asi tehdy viděl nějaké mezery. Po prvním tréninku mi to máma opatrně diplomaticky sdělila. Přišlo zklamání. Raketu jsme pak odvezli na chalupu. Myslím, že tam dodnes někde leží.

To byla celkem krátká tenisová zkušenost. Co přišlo pak?

Necelou sezónu jsem dělal basketbal na Smíchově. Zkoušel jsem i ragby. Pořád jsem byl potlučený a od bláta, a tak jsem

zakotvil u karate. To mě chytlo! S kamarádem Robertem jsme se přihlásili do školy Šótókan. Na Petříně jsme se učili, jak na sebe navazují různé postoje a údery v katách. Tenkrát nebyly žádné knihy. Měli jsme pár okopírovaných stránek z knížky napsané japonsky. A podle fotek, textům jsme nerozuměli, jsme se učili pozice a v nich se zdokonalovali. Dopracoval jsem se ke čtvrtému kyu. Chtěl jsem dosáhnout na černý pás, ale pak jsme odjeli do Španělska a s tréninky byl konec.

Co skateboard?

To byla láska. Vzpomínám si, že když se ve výloze v Tyršově domě, kde byl dříve jeden z největších a nejznámějších sportovních obchodů v Praze, objevil krásný dřevěný skateboard s gumovým špuntem vzadu, zbožně jsem se na něj chodil koukat. Dlouho jsem po něm toužil. Až mi máma sehnala jiný typ z NDR. Velmi rychle jsem se na něm naučil jezdit. Pro děti je to dobrá věc. Naučí se, jak správně padat. Trénují rovnováhu a učí se tělem kontrolovat rychlost. Jakou silou se odrazí, takovou rychlost získají. Musejí to odhadnout, aby na jeden zátaah dojely co nejdále. Dnešní moderní skateboardy jsou už dělané na elektrický pohon a není to ono.

Tenkrát jsem chodil jezdit do Fučíkárny, dnešního pražského Výstaviště, kde byl jeden z prvních skateparků. A pak jsem přesedlal na kolečkové brusle. S partou kamarádů jsme sjížděli Václavák. Z horní části náměstí jsme projížděli pasážemi až do dolní části. Jednotlivé pasáže jsme měli odstupňované barvami podobně jako sjezdovky. Čím více bylo schodů, tím náročnější pasáž. Většina byla nejlehčích, modrých. Ty měly tři čtyři schody. V „černých“ pasážích bylo schodů patnáct a seskočit z nich a dopadnout na zem chtělo odvalu. Ne vždycky jsem se k tomu odhodlal. Ale když jsem pak zdolal nějaký obtížný úsek, měl jsem z toho ohromnou radost. I moje skateboardová etapa však skončila v šestnácti naším odjezdem do Španělska.

Co dělal váš táta?

Táta pracoval ve Škodovce, byl sportovní inženýr v odvětví rallye. Vzpomínám si, jak tam vyrobili pět prototypů buginy a táta mě na jedné z nich na chalupě v Krkonoších učil jezdit. Jezdili jsme spolu po polních cestách. Bylo mi asi deset. Nádhera! Zhruba ve stejném věku jsem jel jednu závodní etapu Rallye Škoda s jedním z nejlepších českých pilotů, panem Křečkem. Byl to zážitek.

Táta mě odmala bral na závody. Po něm jsem zdědil lásku k motorům. Díky němu jsem zjistil, že nejde jen o to jezdit co nejrychleji, ale taky mít taktiku a do detailů rozumět celému motoru. Na strojní průmyslovce i na škole ve Španělsku, kde jsem se učil na automechaniku, jsem pak měl před spolužáky v ledasčem velký náskok. Nikdo z nich tehdy netušil, že v rallye existuje nějaká taktika: u jakého stromu se musí přibrzdit, kde přeřadit, jak se má vyjíždět do zatáček, aby to bylo co nejrychlejší, ale zároveň aby auto nevyletělo z dráhy. Viděl jsem, jak si jezdci dělají poznámky a jak se na všechno pečlivě připravují. Byla to cenná zkušenost.

Kolik vám bylo, když se vaši rozvedli?

Bylo mi asi sedm. V šestaosmdesátém se pak táta odstěhoval do Itálie do Turína, kde zastupoval Škodovku. A tam si pak založil novou rodinu. Vídal jsem ho dvakrát do roka na Vánoce a v létě, kdy jsem u něj trávil celé prázdniny. Díky tomu jsem se naučil dobře mluvit italsky, což mi později pomohlo v ATP. Byl to další jazyk navíc, který jsem uměl.

Proč jste se rozhodl pro strojní průmyslovku?

To rozhodl táta. Po základní škole jsem vlastně nevěděl, co chci studovat. Učení mi přišlo nudné. Školu jsem více méně nesnášel. Nicméně táta mě vedl k tomu, abych na sobě pracoval, abych se pořád učil, abych měl co nejlepší známky. Mámě o to zase tolik nešlo. Vždycky mi říkala, že stejně ví, že se jednou o sebe budu umět postarat, ať už budu, anebo nebudu studovat. Dávala mi větší volnost.

Táta mě zase vedl k zodpovědnosti. Z mého dnešního pohledu bych řekl, že se jejich výchova báječně doplňovala. A abych se v pubertě nezlákal, zařídil mi táta v Itálii o prázdninách práci. Myslím auta, než vjela do myčky do kartáčů. Pomáhal jsem dělat základní údržbu jako měnit na škodovce vzduchové filtry, kola, brzdové destičky, olej... Za to jsem dostával kapesné, které jsem pak utrácel za věci, které v Praze nebyly k mání.

Co dělala vaše máma?

Pracovala v podniku Modela, kde se vyráběly různé díly letadel, které se pak slepovaly. Od jednoduchých skládaček až po modely motorových letadel na dálkové ovládání. Máma pro mě byla autoritou a cítil jsem se s ní velmi bezpečně. Vnímám ji jako takového mého strážce a ochránáře. Pevný bod mého života. V době útlého dětství byla nablízku vždy, když jsem ji potřeboval. Snažila se, abychom doma měli hezkou rodinnou atmosféru. Narozeniny a Vánoce byly u nás události. I na úklid velmi dbala. Musel jsem mít v pokoji všechno naklizené, přesně zorganizované, abych věděl, kde a co mám. Ve skříních muselo být všechno pěkně do komínků.

I vy jste puntičkář. Tu vlastnost jste zdědil po mámě?

Asi ano. Dodnes mám ve skříni oblečení precizně srovnané jako podle pravítka a seřazené podle barev a velikostí. To, co si oblékám nejčastěji, musí být blíže k ruce. Zkrátka všechno musí mít své místo, systém a řád. A to se promítá i do mé práce. Každé léčení s pacientem má jasně danou strukturu toho, jak probíhá.

Všimla jsem si, že často chodíte v černé. I to nějak souvisí s vaší precizností?

Černá barva pro mě trochu symbolizuje jednoduchost, odvrácení se od materiálního světa a pokoru. Denně jsem s pacienty a nechci u ostatních lidí vzbuzovat nějaké dojmy. V černé chodím do práce, do posilovny i na lyže... Zrovna

tento týden jsem byl ve Špindlu, protože za mnou přijela dcera ze Španělska a jeli jsme společně lyžovat. Cestou kamarádce ukazovala fotky z lyží z uplynulých let. Všichni z rodiny a známých v průběhu času měnili modely a barvy oblečení, jen já jsem byl všude v černé. Dcera prohodila: „Vidiš, táta jde pořád s módou.“ A obě holky se tomu začaly smát.

Černé oblečení pro mě znamená i praktičnost. Ráno při oblékání nemusím ztrácet čas a složitě přemýšlet o tom, co si vezmu na sebe. Zároveň mě nikdo nemůže kritizovat za to, že mám špatný vkus. Nikdo se nemůže pohoršovat nad tím, že mám šílenou košili anebo otřesné kalhoty. Trička mám pořád od jedné značky. Jsou pohodlná a vím, že mi padnou jako druhá kůže. S kalhotami je to složitější. Mám na ně zvláštní nároky: musejí být praktické i pohodlné. A musejí být trochu elastické, přes den ukazují klientům různé cviky. Boty musím mít takové, abych v nich mohl chodit do posilovny i do restaurace.

Když někam cestuju, mám s sebou jedny boty, tři trička, troje kalhoty, tři páry ponožek a třikrát spodní prádlo. Jedny věci mám na sobě, druhé peru a třetí schnou. To je ta moje struktura. Ve všem potřebuju mít systém.

Zpátky k vašemu dětství. Proč jste vlastně odjeli do Španělska?

Druhý manžel mojí mámy byl známý fotbalista Milan Luhový, který hrál za Duklu Praha a pak dostal angažmá ve španělském klubu Sporting de Gijón, který tehdy patřil k předním fotbalovým mužstvům, hráli o Evropský pohár. V březnu 1990 se jim narodila moje sestra Patricie a v červnu jsme se všichni přesouvali do španělského Gijónu, což je přímořské město v Asturii.

Co vám dalo do života soužití s otčímem?

Milan se mě nesnažil moc vychovávat. Na vlastní oči jsem však viděl, jak žije jeden z nejlepších českých fotbalistů. Mohl

jsem se seznámit s tím, jak vypadá životospráva, spánek, tréninky, kondice, zápasy, nervy a nálady profesionálního sportovce. Prohráli-li s týmem zápas, doma se prakticky nemluvalo. Museli jsme být se sestrou v pokoji a raději jsme moc nevycházeli. Když vyhráli, bylo to úplně něco jiného. Doma vládla dobrá atmosféra a my děti jsme toho trochu zneužívaly, protože jsme věděly, že si o něco můžeme říct.

Viděl jste, jak přistupoval ke zranění?

Vzpomínám si, že když Milana něco bolelo, jezdil za ním jakýsi šaman ze Slovenska, který ho učil určité koncentrace, meditace, dýchání u moře... Dával mu rady, co jíst a co dělat, aby byl nejlepší. Třeba ráno při východu slunce ho nutil chodit na pláž a správně dýchat. Zapichoval mu hřebíky do jablka, dva tři dny to muselo zůstat za oknem a pak to Milan už bez hřebíků jedl, aby dostal do těla více železa.

Pamatuju si, že mu šaman dokonce doporučil, aby si na papír sepsal to, čeho chce dosáhnout, a vystavil si to na zeď naproti posteli a každý večer si to před spaním opakoval jako mantru. Na zdi stálo: „Chci být nejlepší gólman!“ A několik desítek let potom, když už jsem pracoval se sportovci, jsem zjistil, že některé z těch věcí byly klasické techniky, které se používají nejenom u fotbalistů, ale i u jiných elitních sportovců.

Vy jste v Gijónu i studoval?

Ano, ze začátku jsem si myslel, že ve Španělsku zůstaneme jen krátce, a zažádal jsem si o přerušení školy. Máma mi řikala: „Dáš si rok prázdniny. Naučíš se španělsky.“ Brzy jsem si tam ale našel kamarády a chtěl jsem s nimi chodit do školy. Neuměl jsem sice ani slovo španělsky, ale začal jsem se učit na automechanika. Škola se jmenovala San Eutiquio a byla ve staré industriální budově, která se krásně vyjímal na pahorku u moře na konci dlouhatánské pláže. A tam jsme montovali a rozmontovávali motory od aut. Bavilo mě to.

Školu jsem sice dokončil, ale nedokázal jsem si představit, že bych se tím živil, že bych opravoval auta jiným lidem. Chtěl jsem pokračovat dále.

Má něco společného opravování aut a léčení lidského těla? Pomohly vám v něčem později základy mechaniky?

Jistě. Všichni musejí jezdit do servisu a zhruba mají povědomí, jak to v autě funguje, proto části lidského těla občas přirovnávám k jednotlivým dílům auta: nervy k elektrickým kabelům, mozek k řídící jednotce... Například rozcvičku, kdy je potřeba zahřát tělo, přirovnávám k situaci při koupi nového vozu, kdy vám v servisu řeknou, že nemáte moc šlapat na plyn, dokud se teplota motoru nedostane na devadesát stupňů. „Docvičku“, kdy bychom měli po sportování tělo postupně dostat do klidu, přirovnávám k autu, jehož motor se doporučuje po dlouhé cestě nechat několik minut běžet na volnoběh, aby teplota trochu klesla, a teprve pak ho vypnout.

A ještě občas profesionální sportovce přirovnám k Formuli 1.

Proč k Formuli 1?

I v ní se špičkové motory zahřívají na sto stupňů. Je proto potřeba používat mnohem kvalitnější a dražší oleje, které mají větší odolnost vůči teplotám a nižší vazkost. Což udělá olejový film, který snižuje tření a opotřebování na vysoce přesných komponentech ve Formuli 1 a zároveň zlepšuje výkon. Olej ve formuli se dá přirovnat k synoviální tekutině v našich kloubech, která má podobnou funkci jako olej na přesných ozubených kolech v motoru.

I sportovec se musí snažit o to, aby snížil viskozitu tekutiny. U kloubní tekutiny to nastane, když se zahřeje pohybem. Proto děláme různé mobilizační cviky, aby se kloubová kapsle uvolnila a snížila se viskozita tekutiny. A další důležitá věc – ve Formuli 1 se dávají do oleje a do benzínu různé přísady

přizpůsobené motorům, aby je chránily před opotřebením a mohly odolávat extrémním silám. A tady zase sportovcům říkám, jak jsou důležité doplňky stravy, jako je kreatin, vitamíny, minerály a proteiny, aby jejich „motor“ dobře šlapal.

V době vašeho dospívání byl tenisovou ikonou Ivan Lendl. S krátkými přestávkami byl během osmdesátých let zhruba pět let světovou jedničkou. Setkal jste se s ním někdy?

Ano, když trénoval Andyho Murraye, vídával jsem ho v šatně. Jsme ale rozdílné povahy. On o mně věděl, že toho moc nenamluvím, a já jsem o něm zase věděl, že je moc upovídaný. Nějak se to nikdy nesešlo. Mám ale jednu hezkou příhodu. Když jsme přijeli do Gijónu, měl jsem dva kamarády, Alfonsa a Eduarda. Bydleli jsme všichni v jednom velkém bloku, kde stály jen samé apartmány. Na konci naší ulice, která byla slepá, se nacházel vchod do jednoho z nejprestižnějších sportovních klubů – Real Club Cavadonga, který ve Španělsku patří mezi top pět nejlepších.

Problém byl, že za členství se musely měsíčně platit nemalé peníze, a rodiče mě v dospívání drželi velmi zkrátka. Kamarád Alfonso tam však hrál tenis jako amatér a chtěl, abychom si spolu občas zahráli. A tak jsem za ním lezl přes vysoký plot. Pokaždé to byla docela napínavá a dobrodružná akce, protože jsme museli přesně vystihnout okamžik, kdy kurty nehlídala ochranka.

Tehdy jsem opravdu začal s tenisem. Neměl jsem ale techniku, abych mohl Alfonsa porazit. A tak jsem si řekl, že se to pořádně naučím, abych to dokázal. Jenže jsem neměl ani vlastní raketu. Můj druhý kamarád Eduardo prodával na pláži ve stánku zmrzlinu, a tak jsem začal prodávat s ním. A za první peníze vydělané ve Španělsku jsem si koupil tenisovou raketu značky Adidas, na níž byl podepsaný Ivan Lendl. Tehdy mě tenis opravdu chytl.

Jak to pokračovalo?

Dopracovával jsem se k tomu, že zápasy začaly být vyrovnané. Později už jsem Alfonsa dokázal porazit, ale on mi to zase vrátil. Byly to mezi námi každodenní tenisové bitvy. Rád na to vzpomínám. Hořeli jsme pro tenis. Chtěli jsme však, aby naše sportování mělo nějakou hlavu a patu. Ani já, ani Alfonso jsme však neměli peníze na trenéra. A tak jsme se v klubu zeptali, které sporty jsou u nich zadarmo. Odpověděli nám, že řeckořímský zápas. V tu chvíli jsme se začali chechtat, protože jsme si oba dva představili, jak asi budeme vypadat v těch legračních obtáhlých trikotech s kšandami. Kdyby to bylo aspoň frajerské kimono, ale tohle už bylo moc.

Takže?

Nakonec jsme se do těch trikotů přece jen nasoukali. Náš trenér se jmenoval Javier. Byl to svalnatý Španěl známý svou přísností. Po městě se o něm říkalo, že patří ke špičce a že všichni jeho žáci jsou stejně vypracovaní frajeři jako on. To nám imponovalo. Pochopitelně jsme jako dorostenci chtěli vypadat stejně. A tak jsme třikrát týdně začali chodit na dost tvrdé tréninky řeckořímského zápasu, a ještě jsme jezdili na soutěže.

Kromě toho jsme často chodili běhat na pláž. Asi na nás musel být komický pohled. On úzký pas a široká ramena. Já vychrtlý a vysoký. On typický tmavý Španěl, já blondák s modrýma očima. No byli jsme dvojka. Nicméně to byl náš tréninkový mix, který jsme si sami vymysleli a kombinovali ho s tenisem.



Cesta do ATP

- Mezi pokerovými hráči ■ Přece to nevzdám! ■ První den ve světě fiftýnů a gemů ■ Noční drama v Indii
- Splněný sen

<<

Jedno z mých oblíbených evropských měst je Řím. Nejenže se zde nachází jeden z nejkrásnějších tenisových stadionů obklopený sochami, ale také mám rád město pro jeho památky. Jsem milovníkem starořímského umění. Fotka je z roku 2023, kdy jsem tam byl na turnaji s Barborou Krejčíkovou.

Jak jste to měl se španělštinou?

Ze začátku jsem uměl: „Dobrý den! Na shledanou! Děkuju!“ Snažil jsem se co nejvíce mluvit. Prodávání zmrzliny byla dobrá škola. Ale řeknu vám, užil jsem si s tím svoje. Alfonso a Eduardo mi nakukali, že se ve španělštině místo „Dobrou chuť!“ říká: „Máte krásná řadra!“ A já naiva jim bezmezně věřil. Slovníky v mobilu ještě nebyly. Dokážete si tedy asi představit rozpačité pohledy Španělek, když jsem jim s těmito slovy podával zmrzlinový pohár. Kluci brečeli smíchy!

Mít dobré kamarády se mi vyplatilo. „Osvědčili“ se i jako průvodci, když mě zasvěcovali do toho, jak to ve městě chodí. Jednou mi dali průkazku do knihovny s tím, že je to legitimace od dobrovolných hasičů a že na ni je volný vstup na basketbalové hřiště. Popostrčili mě, abych to u vchodu s paní vrátnou vyřídil. Zcela nevině jsem se jí snažil lámanou španělštinou vysvětlit, že jsme dobrovolní hasiči a že si jdeme zahrát. Byla to temperamentní Španělka, takže asi tušíte, jak rychle jsem odtud vyletěl. A ti dva dobráci se zase váleli smíchy.

Prý jste dělal i barmana?

To přišlo o něco později. Chtěl jsem být trošku nezávislý, a tak jsem začal pracovat v prestižním baru pro pány s názvem Navy, který otevíral v deset hodin večer a zavíral někdy v pět ráno. Scházeli se tam byznysmeni ze širokého okolí a do horní

místnosti, která byla pro nezvané uzavřená, chodili hrát nelegálně poker. Paní majitelka se jmenovala Carmen. Byla to asi šedesátiletá, velmi temperamentní, korpulentní a výrazně namalovaná dáma s natupírovanými vlasy, která jako by právě vyšla z filmu od Almodóvara. Oblékla mě do fraku, který na mně visel, a začala mě zasvěcovat do míchání drinků. Pro mě to byla španělská vesnice. Mně nikdy alkohol nic neříkal, takže jsem se všechno musel učit.

Carmen měla filozofii svého podniku postavenou na heslu: „Panáky jsou nad všechny psychology.“ A tak jedna z jejích zásad, kterou pravidelně vtloukala svým zaměstnancům do hlavy, zněla: „Nikdy nic klientům nevyprávějte. Musíte jen poslouchat, aby se z trablů vypovídali jako na psycho-terapeutickém křesle.“ Vzal jsem si to k srdci a řídil jsem se přesně jejími pokyny, takže jsem měl na konci směny hlavu nafouklou jako balón. Po práci jsem se pak krátce vyspal a šel jsem do školy... A tak ubíhaly dny.

Carmen viděla, že jsem seriózní, že si štamgasti se mnou povídají, povídají, povídají... a pořád si nechávají nalívat. Byla se mnou spokojená. Dostával jsem slušná dýška a začal jsem si hezky vydělávat. Netrvalo to však dlouho. Jednou do podniku s nožem v ruce vlítla jedna rozohněná manželka, která se dozvěděla, že tam její manžel v pokeru prohrává velké peníze. Strašná mela, neobešlo se to bez škrábanců. Musela přijet policie. Ohromné haló! Ráno toho byly plné noviny. A co čert nechtěl, dozvěděla se to máma. Okamžitě jsem musel barmanský frak pověsit na hřebík. Přesídlil jsem pak do poklidnějšího podniku Lori hned naproti pláži.

Váš otčím hrál za Gijón dva roky, co bylo pak?

S mámou a se sestrou se přesunul do Saint-Étienne do Francie. Ale tam jsem už nechtěl. Byl jsem zaběhnutý ve Španělsku. Při škole jsem si celkem slušně vydělával, proto jsem tam zůstal.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Tajemství zdravého pohybu.***
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.