

MŮJ ŽIVOT SE ŽELEZEM

CVIČENÍ
JÍDELNÍČEK
ŽIVOT

PAVLA
KLADIVOVÁ

xyz

Můj život se železem

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.xyz.cz
www.albatrosmedia.cz



Pavla Kladivová

Můj život se železem – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

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

ALBATROS  **MEDIA**

© Pavla Kladivová, 2025

Illustrations © Pavla Kladivová, 2025

© NAKLADATELSTVÍ XYZ, 2025

ISBN tištěné verze 978-80-7683-929-8

ISBN e-knihy 978-80-7683-946-5 (1. zveřejnění, 2025) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7683-947-2 (1. zveřejnění, 2025) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-7683-938-0 (1. zveřejnění, 2025) (ePDF)



MŮJ ŽIVOT SE ŽELEZEM

Pavla Kladivová

xyz



Předmluva Pavly k Pavle o Pavle

Když mě před rokem požádali o to, zda bych nenapsala knihu, trochu jsem se toho bála. Říkala jsem si, že je to na jednu stranu obrovská příležitost, jak dostat ty své „rozumy“ do světa, a na druhou jsem se samozřejmě obávala toho, jak to lidé přijmou. Moc dobře vím, že jsem tak trochu jiná ve svém přístupu. Nejsem populistka. Neposílám na instagramy fotky, kde jím koláče z mekáče a píšu, že je to v pohodě, že to přece neva, když si jedno jídlo za den dáte v rychlém občerstvení.

A samozřejmě velmi ráda přijímám nabídky na vystoupení z komfortní zóny. To je totiž strašně potřeba a je to přesně to, co člověka posune v životě nejvíc dopředu. A taky jo. Psaní této knihy mě donutilo se mockrát zamyslet nad věcmi, které v běžném životě dělám tak nějak automaticky. Také jsem si mnohokrát řekla, jaké by to bylo, kdybych tohle věděla dřív. Kolik bych si ušetřila trablů. Kam bych se dostala, kdybych si uměla správně sestavit jídelníček, kdybych dbala na spánek, regeneraci, ale také využívala jiné tréninkové metody, než jsme dříve dělali. Musela jsem si projít náročným

obdobím, kdy jsem všechno zkoušela, testovala a našla to správné optimální řešení, které vám zde ráda předám. S nadhledem a mnohaletými zkušenostmi.

Jsem asi dost přísná. Nejvíc ale na sebe. Jsem pro osobní odpovědnost a razím staré dobré heslo, že bez práce nejsou koláče. V našem případě by se dalo mluvit spíše o buchtách. Pro mě je ale mnohem důležitější než buchty na břicho a štíhlá figura zdraví. Pravdou je, že štíhlost nerovná se zdraví a naopak. Zdraví je o tom, že máte dost energie, nerozhodí vás každá maličkost, dobře spíte, máte radost ze života, zdravé sebevědomí, a oproti tomu nemáte žádné bolesti, chronické nemoci a podobně. Je to práce jako každá jiná. Za tuhle sice nedostanete peníze, ale opravdu se vyplatí. A věřte, že to není až tak složité. V této knize se vám pokusím nastínit základy zdravé stravy, cvičení, ale také uvažování nad tím vším.

Ráda bych také zdůraznila, že se jedná o mé názory a postoje, ke kterým jsem došla za roky praxe a které se stále vyvíjí. Nikdy se ve svém studiu a zjišťování informací nezastavím, a tak, když čtu své deset let staré články, musím se sama sobě smát. Knihu jsem ale psala s nejlepším svědomím. Snažím se věci popsat tak, aby je pochopil opravdu každý i bez vzdělání v oboru.

Pavla o Pavle

Jak to všechno začalo, jak jsem se narodila lehce poškozená a jak jsem to časem ještě pěkně „vytunila“. Aneb pokud vám není dáno, držte se pravidla „hlavně se z toho neposrat“.

Následující kapitola je jen pro otrlé jedince. I když možná to dají i slabší povahy bez úhony a dojdou k závěru, že přežít se dá ledasco.

Jen bych ráda dopředu avizovala, že přese všechno, co se mi kdy stalo, mě nikdy nenapadlo se na sport a celé to mé životní skotačení vykašlat. Ani v nejtemnější době jsem se nechtěla ničeho vzdát. Ani krok zpět. Ne vždycky se jednalo o super „skvělá rozhodnutí“, ale o tom později.

Stalo se to už docela dávno. Někdy z kraje října 1984 jsem vykoukla poprvé na svět. Narodila jsem se s docela slušnou žloutenkou, ale jinak jsem byla celkem standardní mimčo.

Pár let nato, bylo to v pátek večer, to vím přesně, mě mamka vezla do nemocnice s bolením břicha. Doktorka říkala, že tam nejsou od hlídání dětí a že mám tak možná zaražené prdíky a že pokud chce na diskošku, že mě má odložit k babičce. Mamka se ale nedala a na-

konec si mě přes noc v nemocnici nechali (aby podle jejích slov mohla mamka na tu párty). Ráno, když došla do nemocnice, jí jen oznámili, že ležím na JLP a že mi v noci praskl slepák a že si toho nikdo nějakou dobu nevšimnul. Nahazovali mě z klinické smrti a ještě dlouho poté nevěřili, že se z toho dostanu.

Mamka to moc nedala, a když se to dozvěděl děda, šel udělat do nemocnice humbuk. Za bývalého režimu se ale spousta věcí dala ututlat, navíc když jste měli dobré známé, a tak se můj případ zametl pod pokličku. Stát se nám to v Americe v dnešní době, asi vysoudíme těžké love 😊. I když o to samozřejmě nešlo. Jako vzpomínku na onu dobu mám krásnou jizvu a klasické výsledky u každého nového lékaře, kterého potkám.

Téměř celé dětství jsem strávila u babičky na vesnici kousek od Kladna. Velmi ráda jsem lezla na stromy, ale dolů mi to nešlo, a tak jsem ze zásady padala. Do dneška si pamatuju na spoustu škrábanců a bebíček, co jsem si sama natropila. Jednou jsem chtěla sešplhat dolu přes plot, který byl jen kousek od větve, na kterou jsem si mohla přelézt. No co myslíte? Sjela jsem po betonovém sloupku jako po skluzavce a měla záda sedřená, že mi tekla krev až do bot. Děda nadával, drhnul mi při tom záda rýžákem, abych tam neměla zbytky kamínků, a následně dezinfikoval kamencem. Kdo neznáte, buďte rádi. Pálí to jako pes 😊

Několik dní ze mě museli strhávat trička, protože to vždycky „přirostlo“. Prostě jsem si jako dítě zažila sama se sebou spoustu legrace.

Úrazy

Člověk by nějak předpokládal, že s přibývajícím věkem tahle nešikovnost pomine, ale opak je pravdou. Protože jsem byla dost akční dítě (za mého dětství se ADHD úplně nediagnostikovalo, ale kdyby ano, jsem vzorový příklad, resp. mi to bylo řečeno o mnoho let později). No prostě mé blbé nápady, náhodné pády a šílené akce neznaly mezí. Nepoučitelná a neřízená střela. A to se se mnou táhne do dneška. Stále někam padám, něco padá na mě, do něčeho vrážím, nevejdu se do dveří a neustále něco pouštím, nechtěně rozbívím a celkově – kdo mě zná, rozhodně by souhlasil, že jsem neskutečně nešikovný člověk 😊. Nemám to se sebou úplně snadné, ale zase na druhou stranu často i nechtěně pobavím spoustu lidí.

Sepíšu zde jen malý výčet z těch zásadnějších úrazů, které mě tak nějak více ovlivnily. Přece vás nemohu připravit o tu legraci!

Ve druhé třídě jsem měla těžkou havárku na sáňkách. Paradoxně to nebylo při sjezdu, ale při táhnutí saní do kopce. Nějak jsem si nevšimla protijedoucího povozu, a tak jsem se proletěla z kopečka na led hlavou napřed. Bylo z toho několikaminutové kóma a těžký

otřes mozku. Těch jsem tedy měla v průběhu svého dětství více. Hrály v tom roli v jednom případě kamenné schody a v dalším divoký kohout. Nicméně doufám, že na funkci to až takový vliv nemělo... mrk, mrk 😊

Velkou kapitolou by byly i úrazy, které jsem si shodou okolností neudělala sama, ale mohl za ně můj bratr. Ze všech zmíním jen to, jak si vyrobil domácí kuši a udělal si ze mě terč. Na konci špejle byl přidělaný špendlík a ten se mi neomylně zapíchnul do oka. Vybavuju si tu krásnou chvíli, jak jsme v naší škodovce 120 frčeli do nemocnice a mně z oka čouhala ona špejle. Brácha dostal vynadáno, že jsem málem přišla o oko, a já nafasovala slušivý žižkovský flastr. Oko přežilo téměř bez následků.

Jednou jsme běhali po zahradě. Určitě to byl zase nějaký sourozenecký závod, to je jistotka. Brácha, ač je o dva roky starší a samozřejmě byl v té době o hodně silnější, si chtěl pojistit vítězství, a tak odkryl kanálek, který jsme měli na chodníčku, a dal přes něj trávu, abych to neviděla a žuchla do něj. No a to se povedlo. Stálo mě to nadvakrát zlomenou nohu. Protože jsem nebyla práskač, snažila jsem se to před našima zatajit a dělala až do večera jakože nic. Jenže večer jsem byla nucena odhalit kotníček při koupání a opět se jelo na pohotovost. Dostala jsem slušivou sádru. Úplně slyším maminku, jak při čtení téhle kapitoly nadává, ať sem koukám dopsat, že mě chytla, jak na ulici s klukama hraju i s tou sádrou fotbal. Prostě nic mě nezastavilo. (Sádru museli vyměnit a nohu rovnat. A dostala jsem strašlivě vynadáno, samozřejmě. Promiň, mami, fakt už to nikdy neudělám 😊)

Vynecháme takové ty drobnosti – vyhozené lokty, klíční kost, téměř 200 injekcí v koleni – a přejdeme zase k těm veselejším zážitkům. Další, lehce nestandardní úraz se mi stal při vzpírání. Prý to svět neviděl, ale já to dokázala! Nahodila jsem si špatně činku a ta

mi přistála na rameni tak, že mi praskla žilka. Z žilky se vylila krev, krev udělala bouli, boule se vysála punkcí, ale znovu praskla při dalším tréninku, a tak jsem protrpěla další punkce. A tak dále a znovu a znovu, až se zbytek krve, který zůstal, postupně zapouzdřil a udělal pěknou kapsu plnou sražené krve, která už nešla vysát. Vypadalo to, jak když mám na rameni mikro (tedy spíše makro) dermální šperk v podobě golfového míčku. Došlo to tak daleko, že bylo potřeba to vyoperovat. Ano, další jizvičková vzpomínka ☺

V roce 2012, a to vím tedy přesně – bylo to v srpnu, vedro na padnutí, díky bohu, mohla jsem nosit sandále ☺ –, jsem zase hapala. Tentokrát z kruhů. Na beton. Z velké výšky. Zády napřed. Nejdřív jsem dopadla na záda a pak teprve pod sebe strčila lokty, ale ty se o beton přeci jen odřely a crčela z nich krev. Dobrou čtvrt hodinku jsem necítila nic od pasu dolů, ale kamarády, kteří doběhli, vyplašila samozřejmě jen ta krev na loktech. Vůbec netušili nic o tom, jak jsem spadla. Ležela jsem, smála se a říkala, že si tady chvilku odpočinu a pak půjdu: Ano, zase mé klasické „dělám, jako že nic, a čekám, až to přejde“.

Jasně, hrála jsem hrdinku, ale ve skutečnosti ve mně byla malá dušička. Bylo to v době, kdy jsem byla na vrcholu své vzpěračské kariéry a víte, na co jsem myslela v té chvíli, kdy mi proběhlo hlavou, že budu ochrnutá? Že nebudu moct jezdit na kole! Na kole! Jízda na kole je mým nejméně oblíbeným sportem a byla to první a jediná věc, která mě v té chvíli trápila. Zvláštní, jak mozek funguje.

Každopádně jednalo se o úraz, který mě do budoucna ovlivnil asi nejvíc. Pár dní jsem nemohla chodit, ohýbat se, těžko se mi dýchalo, ale netrvalo dlouho a já se snažila dostat zpět na činku. Až po nějaké době se zjistilo, že se mi odlámalo pár příčných výběžků obratlů. Už je nemám. Lidské tělo je opravdu neskutečný stroj, a když mu dáte

prostor, umí si se vším poradit. Prostě ty úlomky vstřebalo. Taky co s nimi, že?

Moje páteř vypadá tak trochu jako opelichaný vánoční stromeček. Každopádně od té chvíle se začaly objevovat zásadnější problémy se zády. Důvodem je symptomaticky vyhřezlá ploténka na přechodu bederní páteře a kostrče. Vlastně dost klasické místo. Jednou za čas o sobě dá vědět a začne strčít do levé nohy. Za ty roky s tím ale umím pracovat, a tak nenechám tyhle ošklivosti rozjet. Respektive jsem se naučila jim předcházet. Mám svou sestavičku cviků, která drží má záda pohromadě. Víím, co mi vyloženě nedělá dobře, a snažím se tomu vyhýbat i přes to, že to někdy nejde.

Rok 2016! Rok, kdy jsem si zlomila krk. Měla jsem udělat kotrmelec, ale úplně se to nepovedlo a spadl u toho na mě další člověk. Ozvalo se *křup*. Chvilku to vypadalo, že to klasicky rozchodím (ano, i po tomhle jsem hrála hrdinku), ale ne, tohle už jsem neukecala. No ale to bych nebyla já, abych si to ještě malinko nekomplikovala.

V pátek jsem byla na rezonanci. Už mě nic nebolelo. Chtěla jsem jen potvrzení, že můžu naplno trénovat. V úterý jsem totiž měla odletat na kemp do Thajska. Ale co se nestalo – pan doktor si mě zavolal do ordinace, otevřel snímky a řekl: „A do prdele!“ Následovalo: „Přijďte si v pondělí domluvit termín operace se svým operujícím lékařem.“ To mě tedy trochu dostalo. Nu dobrá, řekla jsem a v pondělí se domluvila, že do Thajska poletím, ale nebudu dělat nic, co by mě ohrozilo. Jenže to jsem netušila, že to bylo úplně všechno. Chodila jsem se koukat na tréninky a tekly mi slzy. Chtěla jsem makat a nemohla jsem. Běhala jsem na běhátku (nesměla jsem nikde spadnout nebo se nechat třeba strčit, prostě nebezpečí číhá všude) a zvedala nějaké lehké činky. Nesměla jsem ani skákat přes švihadlo. Ani

do vln. V moři jsem se tak musela cachtat jen na krajíčku. Přežila jsem s velkým sebezapřením a hned po návratu šla na předoperační vyšetření a tři dny nato pod kudlu. Má krční páteř prošla totálním tuningem. Jednu plotnu mám syntetickou a jednu mi sebrali úplně, a tedy dva obratle sešroubovali napevno k sobě. Vyčistili mi míšní kanálek a postavili můstek přes všechny ty problematické části. Prostě parádičky. Jediné mínus je lehce omezená mobilita a občasné dramatické křupání. Jinak musím zaťukat, že lékaři odvedli skvělou práci. Opět jsem moc šťastná, přešťastná, že žiju v téhle době. Ještě před pár lety bych skončila jistojistě ochrnutá.

Po dvou měsících jsem se odhodlala poprvé jet do práce. Půjčeným autem. Byl první den prázdnin, provoz byl tehdy poměrně hustý. Teplé počasí, všichni chtěli ven z města. U nájezdu na Barrandov přede mnou v levém pruhu zaflekovalo auto. *Ufff*, oddechla jsem si, když jsem dobrzdila opravdu o milimetry – a v dalším okamžiku rána. Já to zvládla, ale auto za mnou ne. Narazil do mě v cca šedesátikilometrové rychlosti. Nevím, jestli si tu rychlost dovedete představit, já do té doby neměla vůbec tušení. Ve městě je padesátka, a když řídím, přijde mi to jako šnekoidní pohyb. Ale není. Chlapík za mnou mi urval celou zadní nápravu. Totálka, auto na odpis. Jeho auto tedy vypadalo podstatně hůř. Ale nikomu se nic nestalo. Já se jen projela rychlou do Motola. Báli se o krk a žebra, ale nakonec bylo vše ok.

Od zlomeného krku se událo ještě pár zlomených nosů, jedna spánková kost (ano, zápas), několik zlomených prstů, asi milion vyhozených žeber, hematom na chrupavce ukazováčku pravé ruky a podobné provozní záležitosti. Snahou nešikovného člověka, jako jsem já, je eliminovat rizika zranění, co to jen jde, ale i tak se občas zadaří. Vůbec nechci říkat, že to k tomu patří. Mám kolem sebe

spoustu mnohem šikovnějších jedinců, než jsem já, kteří si udržují kosti nepolámané.

Účelem téhle kapitoly bylo popsat mou osobu v reálném světle. Abyste věděli, že jsem se rozhodně nenarodila jako superhrdinka, které se vždy vše dařilo.

Velmi často poslouchám spoustu výmluv, že já nemůžu tohle, protože mám skoliózu, já nemůžu tamto, protože jsem měl ve druhé třídě zlomenou nohu. Kdo chce, cestu si najde. Vůbec neříkám, že byste měli být jako já v mládí a stále vše bagatelizovat a zlehčovat. Ale berme věci tak, jak jsou. **Pokud máte křivá záda, cvičit byste naopak měli. Sezením, koukáním na televizi a pitím piva se to určitě nezlepší,** ba naopak. A pokud k tomu máte nějaké to kilčo navíc, buďte si jistí, že bolest se stane součástí vašeho života. Není cvičení jako cvičení, a pokud máte opravdu zásadní problém, musíte prostě volit takovou pohybovou aktivitu, kterou budete ten problém kompenzovat, nebo minimálně nezhoršovat. Jestli ještě stále máte v hlavě nějaká *ale*, mrkněte se na paralympiádu.

Rodina

Už jsem říkala, že jsem většinu svého dětství strávila u babičky a dědečka.

Babička byla stará škola. V každém aspektu a významu těch slov, které si dovedete představit.

Pamatuju si na její odpor k čemukoli, co se vztahovalo i k malým intimnostem. Jak mi dávala ruku před oči, když se v televizi líbali. Rozpuštěné vlasy nosily jen cikánky, sukně nad kolena jsou známkou lehké děvy. Nikam nejezdi, nebo se ti něco stane, prostě seď v koutě, najdou tě. Byl to strašně hodný člověk, ale její pohled na svět byl prostě velmi omezený. Nikdy necestovala, zažila válku, hlad, spoustu ošklivých věcí a její život byl zkrátka ovlivněn obavami a strachem. A samozřejmě to přenášela na všechny kolem sebe. Moje mamka si to nechala pustit do hlavy a některé věci po babičce převzala. Říká tomu Blažčin komplex, a já proto do dneška musím snášet její neustálé kontroly. Jestli jsem v pořádku, když někam jedu, jestli jsem se teple oblékla, když je venku zima, jestli jsem jedla atd.

Dneska už vím, jak je tenhle přístup špatný a jak moc to dokáže ovlivnit vývoj a sebevědomí dítěte, pokud ho stále před vším neustále chráníte. Ono to nejde donekonečna a pak, když se setká s něčím opravdu strašným, ho to může úplně sundat. Nemá žádnou psychickou odolnost, nedokáže reagovat na nastalé situace a problémy. Už jsem dospělá a naučila jsem se mamku v tomhle respektovat, protože vím, že nemám šanci to změnit, a tak si každý den telefonujeme, a když jezdím například autem někam daleko, průběžně ji informuji o stavu vozovky, počasí, dopravě, množství benzínu, stěrače stírají, světla svítí... **Každý má starost o své blízké, ale nelze je chránit před světem. Učíme se z chyb a je strašně důležité je dělat už od dětství.** Jistě chápete, o čem se bavíme. Určitě tím nemyslím, že máte nechat své dítě skákat pod auta 😊

Jako dítě jsem to ale nechápala. Vlastně ještě dlouho poté, co jsem sama dosáhla dospělosti, mně babiččino vidění věcí kolem nedocházelo. Člověk je omezen vlastními zkušenostmi, vlastním viděním světa, vlastní realitou. Všichni máme svou pravdu, protože náš pohled na svět je prostě jedinečný a ovlivňuje ho vše, co si za svůj život prožijeme. Já nezažila válku, vždycky jsem měla co jíst, a i když jsem dědila většinu oblečení po starším bráchovi, nikdy jsem nemusela řešit, že se nemám do čeho obléknout.

Každý máme svůj jedinečný příběh. Pozor ale u dětí na strachy a předsudky. **Děti nereagují úplně na to, co říkáte, ale jak se chováte. Vnímají emoce a nálady. Zkuste své obavy nepřenášet na další generace.**

Babička mé pády a odřeniny těžce nesla. Jak jsem se už zmínila, všechno, co narušovalo babiččinu klidnou hladinu, nesla velmi špatně. Děda byl racionálnější a zastával pravidlo: můžeš si za to sama, tak trp. A občas mi to nechával vyloženě vyžrat. To bylo v případech,

kdy jsem si za trable mohla fakt sama, svou hloupostí. Prostě mě nechť dělat chyby a poučit se z nich. Dneska to vlastně vidím stejně.

Děda si přál, abych dělala bojové sporty. Strašně se mu líbilo kung-fu. Sledoval v televizi budoucího Kill Billa Davida Carradina a samozřejmě shromažďoval knihy s touto tematikou. Babička byla zásadně proti. A tak jsem se k bojovým sportům proboujela o mnoooooo let později, kdy byli už oba mí prarodiče po smrti. Škoda. Děda by měl určitě radost, kam mě vítr zavál.

Moji rodiče sportu až tak moc neholdovali. Když jsem vyhrála MS, volala jsem domů mamce, že mám zlatou medaili, a ta jen odvětila, že tak jsem si tedy splnila svoje sny a teď už bych se na to konečně mohla vykašlat, ať už je klid ☺

Když jsem udělala svůj slavný světový rekord ve zvedání kamene, odvětila, že to je sice pěkné, že jsem něco zvedla a udělala ten rekord, ale že jsem jí stále neodpověděla, jakou že to má udělat polévku, až odpoledne přijedu. Kámoška Lenka, která tam byla se mnou, se tomu celou cestu domů děsně smála a do dneška na to vzpomínáme. Myslí, že moji rodiče jsou v tomto ohledu opravdu jedineční ☺

Nejvíce jsem kvůli sportu s rodiči bojovala asi v době, kdy jsem dělala silový trojboj. Nosila jsem si domů velké podlitiny a modřiny z dresů. Věc, která až tolik nebolí, ale je hodně vidět a nevypadá zrovna přátelsky. Když jsem pak začala vzpírat, naši byli celkem nadšení, že už nedělám tak hloupý sport, jako byl trojboj. Jakmile jsem předsedala na bojové sporty, byli už dost rezignovaní a vlastně to ani nekomentovali. Z mých monoklů a zlomených nosů si teď dělají leg-raci a nijak výrazně je to nevzrušuje. Jen loni na Vánoce vtipkovali, že jsem více ozdobená než náš stromeček.

Já mám vlastně naopak pocit, že zdravotně jsem u bojovek nejméně poznamenaná ☺

Jediný, kdo byl z mé zápasové kariéry nadšen, byl můj bratr. Nikdy jsem neviděla Jarina tak jásat, jako když jsem na Kladně vyhrála svůj první profi zápas v thajském boxu proti mnohem zkušenější zápasnici. Byla to pěkná štípaná. **Po zápase bylo na bráchovi vidět, jak je hrdý – a to byl asi nejhezčí okamžik, který jsem, co se sportu a rodiny týče, zažila.**

Můj bráška taky odmala hodně sportoval. Hodně jsem k němu vzhlížela a chtěla jsem být jako on. U nás v ulici nebyly žádné holky. Jen kluci, navíc všichni starší než já. Takže jsem jako dítě hrála (nebo se o to spíš pokoušela) fotbal, hokej a dělala nezbednosti.

V mnoha sportech jsem později šla v jeho šlépějích. Jemu to ale na rozdíl ode mě dost šlo už od útlého dětství. Na sportovním gymnasiu hrál basket, který mi vyloženě nešel, i když jsem se fakt snažila. Já byla zase o dost lepší ve škole. Brácha je fakt chytrý, nakonec vystudoval vysokou školu, ale jako teenager byl tak trochu lempl. Asi jako většina kluků, že.

Vždycky jsem si říkala, že Jára sebral všechno to dobré. Byl zdravý, nikdy neměl žádné trablíky. I když kosti si lámal taky ☹️. Všechno se ale změnilo necelé dva roky zpátky, kdy vlastně úplně náhodou přišli na to, že bráška má v nepořádku srdce. V podstatě mu chyběla celá jedna chlopeň. Je zázrak, že se nic zásadního nestalo, ale po tomhle zjištění musel přestat s veškerým sportem. Ze dne na den. Ač se jedná o dědičnou záležitost, naštěstí nikdo další z rodiny ničím podobným netrpí. Brácha už je po úspěšné operaci a zase se začíná pomalu více hýbat. Další *uff*, které je pro mě samozřejmě ještě náročnější než ty moje.

Přes balet až ke vzpírání

Věřte nevěřte, mým prvním „sportem“ byl balet. Fakt, nekecám. Pamatuju si růžové volánkové šatičky a to, jak jsme se točili do kruhu. Jsou to jen útržky, ale skutečně se to stalo 😊

Kroužek baletu nakonec pro nevelký zájem zrušili, a tak jsem pokračovala gymnastikou.

Do Sokola jsem chodila až do nějaké čtvrté třídy. Děsně mě to bavilo. Babička byla celý život sokolka, a tak chodila cvičit se mnou. Vzpomínám si, že mi vždycky před cvičením koupila za 50 haléřů kopeček zmrzliny (trávení v mladém věku bylo evidentně v pořádku, když jsem zvládla deset minut po požití studené oslazené smetany metat kozelce 😊). Pokaždé mě napomínala, abych si oblečení skládala do úhledných komínků. Je celkem úsměvné, jak člověka takové drobnosti ovlivní na celý život. Samozřejmě mám dodnes ve skříni všechno oblečení pěkně vylícované. A vždycky, když dojedu na hotel, všechno hned pěkně vyndám z kufru a vyskládám roh na roh. Jinak to přece nejde!

Ačkoli mě gymnastika opravdu bavila, ani trochu mi nešla. Na závodech jsem končila na posledních příčkách – naučit se něco nového

mi trvalo strašně dlouho. Jako dítě jsem nebyla úplně průbojná (už jsem vzpomínala vliv babičky) a vlastně ani moc soutěživá. Nevadilo mi, že jsem poslední, ale chtěla jsem to zvládnout. Umět. Vždycky jsem byla perfekcionistka a štválo mě, že mi něco nejde. Takže jsem po každém tréninku zůstala déle a snažila se dohnat to, že nemám zrovna talent. Trenérka mě ale měla ráda a snažila se mě podpořit a pomoci. **Velmi mi to pomohlo a zpětně jsem strašně vděčná, že nenastala chvíle, kdy by mi někdo prostě řekl, že na to nemám, ať si třeba najdu jiný sport.**

Celou základku jsem běhala z kroužku na kroužek. Každý den jsem měla něco. Většinou i dva po sobě. Basket, který mi strašně nešel, gymnastiku, která mi taky nešla, tancování, které mi vůbec nešlo, dramatický kroužek a zpívání ve sboru, chvílku tenis (do té doby, než jsem trenéra napálila mezi nohy a pak jsem se tak styděla, že už jsem prostě nešla), plavání, na které se svými pacinkami a nohou velikosti 36 skutečně nemám vlohy. Bylo toho hodně. A nic mi nějak zásadně nešlo. Já vím, opakuju se, ale je to pravda pravdoucí. Na holý pupek.

Všechno mě to ale velmi bavilo a vůbec mi nevadilo, že jsem na všech soutěžích byla tak nějak vzadu. Víím a chápu, že je to pro spoustu lidí nepochopitelné, ale mě celý život vlastně stejně nejvíc baví trénovat. Miluju a užívám si tu cestu. Snažím se udělat to nejlepší, a pokud to pak na závodech/zápasech nevyjde a někdo je lepší, tak to neberu nijak tragicky. Ale to už bych zase filozofovala. Poslání toho, co chci říct, je, že **ne vždy je nejdůležitější cíl. A pokud si chcete svůj život prožít naplno, vybírejte si cíle, kde si budete užívat i to, co jim předchází. A na druhou stranu je vždy lepší se na tu cestu vydat a zkusit se alespoň k vysněnému cíli dostat nebo přiblížit než to ani nezkusit.** Alespoň víte, jak to skutečně je a že jste pro to

udělali, co se dalo. Máte to pak vyřešené jednou provždy a nemusíte se trápit tím, jestli to jde, nebo ne.

V páté třídě jsem doma oznámila, že bych chtěla na sportovní gympl. Já! Já, která jsem chodila neustále s modřinami od pádů, zlomenými prsty od míčů, vyvrknutými kotníky a podobně. Já, která jsem se neustále snažila dělat nějaký sport a vždycky pohořela na své nekonečné neomalenosti. Já, která jsem při hře na zahradě spadla do kanálu a zlomila si nohu. No, všichni se divili, co to mám zase za nápady. Našim se to samozřejmě vůbec nelíbilo a maminka prohlásila, že na sportovní gympl půjdu jen přes její mrtvolu. Myslím, že toho pak ještě mnohokrát litovala, ale nakonec přeci jen svolila a přežila to. Hlavně tedy asi proto, že na stejnou školu chodil můj velký bráška.

Součástí zkoušek na gympl byly samozřejmě výkonnostní testy. U člunkového běhu jsem se málem zabila, 800 m jsem den předem nanečisto zkoušela na zahradě kolem rybníčku (kdybych to skutečně měla zaběhnout, tak by to bylo asi tak 120 koleček, samozřejmě úplný nesmysl). Jediné, co mi tak nějak šlo, byl hod kriketákem – tam jsem přehodila skoro všechny kluky. A samozřejmě gymnastika (mezi gymnastkami jsem byla máslo, ale mezi negymnasty jednooký král 😊).

Testy z matematiky, češtiny a ty všeobecné psycho věci jsem ale měla výborné, proto mě (víceméně na základě mé inteligence, nikoli mých sportovních dovedností) nakonec vzali. Byla jsem strašně šťastná a těšila se, až bude po prázdninách.

Cvičení mi ale ani na gymplu skutečně moc nešlo. Jenomže mě to bavilo a já prostě věřila, že sport je mým osudem a že když budu hrozně moc makat, tak se to zlomí. **Věřte tomu, nebo ne, ale všeho, čeho jsem kdy ve sportu dosáhla, mám tvrdě vydržené. Talentu a ši-**

kovnosti mi do vínku moc dáno nebylo. Jediné, čím mě obdařila matka příroda, je trochu větší síla. A strašná vůle hraničící se zabejčeností. Jsem odmala až neuvěřitelně tvrdohlavá a všechno prostě dělám na sto procent. Co si umanu, to se stane. Jinak to neumím. Od 6. třídy trénuju dva a vícekrát denně s pár přestávkami až do dnes. Abychom si rozuměli – to je přes 25 let.

Po nějaké době mi docela začalo jít atletikování, a tak si mě nestandardně vytáhli už na nižším gymplu do skupiny k vícebojařům – přestala jsem tedy chodit na sporty a dělala jen atletiku.

Na atletice je super, že se v sezoně závodí skoro každý týden. Jezdili jsme ligy dorostenek, juniorek i žen a pak individuální soutěže. Jo a ještě soutěže mezi sportovními gymnázii. To byla jednou za rok velká sláva, fandila celá škola a kdo jel reprezentovat, to byl největší borec.

Nakonec jsem se tedy postupně prosadila i v tomto sportu. Tehdy mi byl přidělen individuální studijní plán. V tu chvíli mě nesnášeli už opravdu všichni – učitelé i děti.

Na zkoušky jsem chodila, učila jsem se dobře a škola mi vlastně nedělala problém. Jim to však vadilo už z principu – nesměli mě zkoušet, když jsem o tom dopředu nevěděla, nemusela jsem psát testy, o kterých jsem nevěděla, a dokonce jsem mohla jít na trénink místo vyučování – no tak to se samozřejmě nemůže líbit nikomu, kdo má ty podmínky „těžší“.

Někdy na začátku druháku jsme měli jet na soustředění. Byly jsme s trenérkou v Praze nafasovat nějaké věci s sebou a mně nebylo moc dobře. Bolela mě hlava a klouby. Měla jsem takový ten pocit těsně před pořádnou chřipkou. Den nato jsem lehla s teplotou. Říkala jsem si, že to za ty dva dny vyležím a budu v pořádku, ale teplota se zvyšovala a mně se čím dál hůř dýchalo.

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