

Kde se potí buchty

Spešl cvičení pro dámy, ženy a dívky jsou mraky. Aerobiky, zumby, pilatesy, hopsání na trampolínkách... Jenže spousta holek rozpustilé poskakování ve stádečku na dunivou hudbu prostě nedává a v běžných posilovnách jim k tomu zase heká banda nadsamců, rozstříkující kolem

sebe testosteron. Tak jsem zkusila cvičení výhradně pro holky v pražské Dykově ulici.

Text a foto: Máša Dudziaková

Tady jdou na slečny jinak. Trochu to připomíná tělák na základce, jen bez bílých triček a modrých kalhotek. „Žádné juchání zleva doprava, mávání dvoukilovou růžovou činkou ani posedávání na strojích nebo rotopedu,“ děsí se Justyna Macková, která v roce 2010 začala vést hodiny funkčního tréninku.

Jedou se tu věci, které většina považuje spíš za klučičí záležitost. Mrtvé tahy, shyby, kliky... Ale právě kliky. Žádné ušmudlané „dámské“ klečení na kolehou. „Pánské a dámské jsou jen záchody,“ komentuje genderovou problematiku klikování Justynin manžel, mistr kung-fu. „Většina cvičení pro ženy je jen o tom pobavit se, trochu se zadýchat, zpotit a hotovo,“ vysvětluje s lehkým polským přízvukem Justyna, která se narodila kousek od Krakova. „Tady jde o výsledky.“ A v neposlední řadě o železo.

ZDRAVÁ SEKTA

Poprvé mě na trénink zatáhla kamarádka, trochu cáklá anarchistka a vegetariánka se zájmem

o obskurní záležitosti. Tenkrát se ještě cvičilo v oldschool tělocvičně, kterou jsme trochu punkově sdílely s klukama z kung-fu, kteří soustředěně projížděli sestavy, mávali mečem a donekonečna holýma rukama otloukali dřevěného panáka. Na oltáři kung-fu mistra doutnaly vonné tyčinky, mezi tím vším běhala kočka Mimi a my jsme se celé zplavené pokoušely o první klik. Dnes má Justyna vlastní tělocvičnu s červenými stěnami a plakátem „We Can Do It“ s Geraldine Hoffovou, kam chodí okolo sedmdesáti holek. Každý trénink začíná pozdravem v čínštině vypůjčeným z kung-fu. „No, vypadá to, že jsme tak trochu sekta,“ směje se Justyna. Možná maličko jo, protože co řekne Justyna, je svaté. Co jíst, kdy zvednout 40 kilo a kdy si můžeš dát čokoládičku...

(HOLČI)ČINKY

Cvičení s kettlebell, jak se jmenuje činka ve tvaru koule s trojúhelníkovým úchytem, je v posilovně



pro holky nejdůležitější. Ale nemá cenu se hned sápat po závaží, to je za odměnu a musí se zasloužit. S kettlebells trénovala už sovětská armáda, ale ani křehké dívky na ně nedají dopustit, asi proto, že připomínají trendovně stříženou taštičku. „Kettlebells začínají na dvou kilech, ale to je jen taková klíčenka. Čtyřkilovým říkáme kabelky,“ vysvětluje Justyna terminologií. „Holky začínají většinou s osmičkou. Nejvíc používané jsou 12, 16 a 20 kg, ale máme tu i takové, co v pohodě jednou rukou zvednou nad hlavu 28 kg.“ Vzhledem k tomu, že průměrný exemplář Homo sapiens ženského pohlaví má okolo 60 kilo, je skoro polovina vlastní váhy jednoruč dost dobrý výkon.

Protože jsou kettlebells odstupňovány po čtyřech kilech, je to vždycky událost, když Justyna povolí naložit si víc. Na těžší zátěž je třeba se vymakat, někdy měsíce mácháte splavení dvanáctkou a jen mlsně pokukujete po želené kouli s vyraženým číslem 16. Ale kettlebells jsou činky a ne lodičky, aby šly nahoru po půl čísle, že jo.

neme se pro závaží, makáme, potíme se a tělocvičnou se začne rozléhat funění, občas si nějaká z nás i trochu zaheká. Skoro by tu mohli natáčet zvuk pro lesbické gruppen porno.

Narcisticky pozoruju svůj triceps v zrcadle pokaždé, když zvednu dvacítku stojíc na jedné noze. Dost se mi to líbí. Můj chlapec si ho taky všiml, když jsem šla ráno s odpadkama. Myslím, že se i trochu zalekl, protože když jsem se vrátila, dokončoval už druhou sérii kliků. „Holky se často bojí, že jim narostou hory svalů a stanou se z nich babochlapí,“ říká Justyna. „Jasně, že nějaké svaly naberou, ale rozhodně nehrozí, že budou vypadat jako kulturistky. Za velkou muskulaturu můžou doplnky stravy, přísný jídelníček, je to velká dřina. A schválně, viděli jste už někdy chlapa, co by tvrdil, že má moc velké svaly a musí přestat cvičit?“

KREV PANEN

Přestože je na tréninku sranda, samotné cvičení srandy není. Od závaží máme na rukách mozoly.



Čtvrtmetráková kabelčička

POZOR, BABOCHLAP!

Klasické „cvičení pro ženy“ připomíná jen prvních 5 minut tréninku, kdy se válíme po pěnových válčích, hezky fialových, které lahodí ženskému oku, a masírujeme svaly namožené z předchozích tréninků. Holky štěbetají o nových botách, laku na nehty a chlubí se, že odolaly v cukrárně dortíku. Babinec klasik.

Jenže po rozcvičce to přijde. „Hrazda... Kliky... Dřepy s 20 kg... TGU s 16 kg...“ rozděluje Justyna úkoly podle individuálních plánů. Rozprch-



Holky s gulama



JUSTYNA MACKOVÁ
Úspěšně překonala svůj odpor
k tělocviku na základe a v roce
2010 otevřela funkční trénink
pro holky.

Krom toho je certifikovaná
instruktorka Hardstyle Kettlebell
Challenge a první certifikovaná
Russian Kettlebell Challenge
instruktorka v ČR.

Váží 53 kilo, zvládne 9 shybů
a nad hlavu zvedne jednou rukou
24 kilovou činku.

Kdysi jsme měly jednu blbou kettlebell, na úchytu byl svár, který při neopatrném swingu trhal puchýře na ruce do krve. Omotáváme si dlaně a prsty páskou, nosíme potítka vyrobená z ustržiených ponožek. Na tomhle tréninku se na značkové hadry nehraje. „Železo dovede i kousnout,“ učí nás Justyna mít před kettlebells respekt. Ono totiž dost dobře nejde mít nad hlavou dvacet kilo a přitom kecat s kámoškou o výprodejích.

HARDCORE BUCHTY

V posledních deseti minutách vytahuje Justyna svoje pípátko a my se chápeme kettlebells. Žádná z nás nemá lehčí železo než šestnáctku. Jde se na swingy. Kettlebell se zhoupne mezi nohy, kolena se mírně pokrčí, zadek vyšpulí. Rovná záda. Zezadu obzvláště působivý cvik. A šup, pět železných koulí se vymrští dopředu, aby se zase zhouplo dolů. „Zatnout zadek, břicho,“ štouchá Justyna nemilosrdně do povolených partií. Zatínáme svaly i zuby a swingujeme. Po 20 vteřinách 10 vteřin pauza. A jede se nanovo. Dneska to uděláme 120krát. Mžitky před očima, zatínáme svaly, o kterých jsme ani nevěděly, že máme. A pak je konec. Závěrečný strečink, loučíme se zase kung-fu pozdravem. Šminky mi tečou po obličejí. Zase jsem se zapomněla odličít. ■

