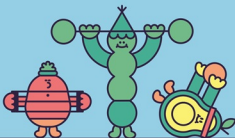


Martin Šustek



HYBAJ!

Cesta bežného človeka
pohybovým vesmírom



HYBAJ!

Martin Šustek

HYBAJ!

Cesta bežného človeka
pohybovým vesmírom

slovart

Text © Martin Šustek 2024

Slovak edition © Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o., Bratislava 2024

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovat ani šíriť v nijakej forme ani nijakými prostriedkami, či už elektronickými alebo mechanickými, vo forme fotokópií či nahrávok, respektíve prostredníctvom súčasného alebo budúceho informačného systému a podobne bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-556-6785-0

Túto knihu venujem Idovi Portalovi.
Za to, že vytvoril „kultúru pohybu“.

Taktiež Petrovi Růžičkovi (Pohyb je život) a Mariánovi
Černému (Pohybovec).

Za to, že do Čiech a na Slovensko prinášajú poznatky
o všestrannom pohybovom rozvoji.

V neposlednom rade ju venujem všetkým svojim babám.

Za to, že môjmu písaniu a životu dávajú hlbší zmysel.

Bez vás by táto kniha nevznikla.

Ďakujem.

Špeciálne poďakovanie:



OBSAH

Predslov (Marián Černý).....	9
1. Ešte som mladý, tak som fit. Však?	13
2. Informácie sú ako jedlo – bez nich neprežiješ, no keď to s nimi preženieš, bude ti zle	19
3. Neviem, že nič neviem.....	27
4. Veľký nerovná sa silný.....	35
5. Vyhrať preteky alebo najazdiť milión kilometrov?	40
6. Každá kríza v sebe ukrýva príležitosť na rast	51
7. Keď stretneš dobrého učiteľa, nerieš, čo učí. Sleduj a uč sa	60
8. Nauč sa cítiť pohodlne v nepohodlných podmienkach.....	69
9. Vlastníš veci ty alebo vlastní ony teba?	82
10. Mať činku pri posteli alebo postel' v posilňovni?	90
11. Najskôr sa staň silným.....	95
12. Ak nevieš tancovať, nedávajte mu do rúk meč!	102
13. Boj je najvyššou formou pohybového umenia	106
14. Dýchanie mení hru.....	114
15. Telo a myseľ sú jedno.....	124
16. Ak lietaš príliš vysoko, daj pozor na božský pocit	128

17. Antikrehkosť – svet miluje nesprávne pozície	134
18. Prestaň rozmýšľať a skoč!.....	142
19. Aj po tej najťažšej noci ráno vyjde slnko	149
20. V objatí prírody vie človek nájsť všetko	157
21. Dávaš niečo aj späť?.....	163
22. Rob to, pri čom máš pocit, že žiješ.....	169
23. Bud' zmenou, ktorú chceš vidieť vo svete	175
Vydaj sa aj ty na cestu pohybovca.....	179
Zdroje alebo kam sa pozrieť ďalej.....	181

Predslov

Botryllus schlosseri je malé morské stvorenie, ktoré začne svoj aktívny život, keď sa z vajíčka vyvinie na tvora podobného žubrienke.

V tomto štádiu má jedno oko na vnímanie okolitého sveta, chvost na to, aby sa ním pohybovalo, a mozog s nervovou sústavou ako rozhranie medzi týmito dvoma schopnosťami.

Jeho cieľ je jasný: nájsť si miesto, kde sa môže „zakempovať“. Nejaká skala, prípadne vrak lode na dne oceánu výborne poslúžia. Hneď ako tento tvor niečo také nájde, urobí čosi nečakané: strávi svoju nervovú sústavu aj s mozgom.

Načo by mu aj boli? Veď odteraz bude žiť iba na tomto jednom mieste. Nepotrebuje sa hýbať. Stal sa sedavcom.

Prečo spomínam toto zvláštne stvorenie? A aký to má súvis s knihou, ktorú práve držíte v rukách?

Vedci tvrdia, že *Botryllus schlosseri* je náš najbližší evolučný príbuzný spomedzi bezstavovcov, a teda každý živočích, ktorý má chrbticu, sa vyvinul z tohto malého čuda.

Zároveň vidia výrazné paralely medzi jeho kompletným rozkladom mozgu a našimi neurodegeneratívnymi ochoreniami ako parkinson a alzheim. Ďalšie výskumy ukázali, že

pohyb priamo ovplyvňuje plasticitu mozgu, kognitívny výkon či náladu.

Nie je teda veľmi pritiaľnuté za vlasy povedať, že vývin nášho masívneho mozgu, ktorý nám pomohol dostať sa na vrchol potravinového reťazca, je priamo prepojený s našou pohybovou komplexitou.

Avšak ten istý geniálny mozog nás následne dovedol k tomu, že z našej pohybovej kapacity v súčasnosti využívame už iba zlomok.

Dnes už (našťastie) nepotrebujeme loviť ani utekať pred predátormi, ako to robili naši predkovia. Svojou inteligenciou sme postupne eliminovali potrebu hýbať sa a dopracovali sa k tomu, že náš denný pohyb spočíva v presune pomalou chôdzou medzi jednotlivými dopravnými prostriedkami a v ťukaní do klávesnice či do mobilu počas sedenia, spravidla v zhrbenej pozícii.

Fyzická zdatnosť už nie je podmienkou prežitia, ale voľba jednotlivca. Dnes lovíme za počítačom. Potreba hýbať sa je pritom evidentne zakódovaná v našej DNA. To je krutá realita, ktorej ignorovanie si vyberie vysokú daň.

Svedčí o tom dnes už obrovské množstvo výskumov, ktoré nedostatok pohybu spájajú nielen s úpadkom mozgu, ale s kompletnou fyzickou degeneráciou.

Naopak ľudia, ktorí sa hýbu viac, oveľa menej trpia civilizačnými ochoreniami (od cukrovky cez kardiovaskulárne až po neurodegeneratívne ochorenia) a majú sa výrazne lepšie (aj) v posledných dekádach svojho života.

Ak by sa benefity pohybu dali predávať vo forme kapsuly alebo prášku, bol by to najžiadanejší doplnok výživy na svete. Jeho vynálezca by zarobil miliardy.

Pohyb je totiž najdôležitejší faktor v životospráve, bez ktorého je všetko ostatné zbytočné. Jeho nedostatok nevykryje ani dokonalý jedáľniček, ba dokonca ani perfektná spánková rutina.

Treba však mať na pamäti, že nie je pohyb ako pohyb. Pohybové potreby nášho tela by sa dali prirovnať k potrebám príjmu potravy. Rovnako ako nemôžeme jesť iba jedno jedlo dookola a čakať, že z neho naše telo získa celé spektrum esenciálnych živín v správnom pomere, nestačí nám iba jeden druh pohybu, aby sme ním dostatočne vyživilí svoje pohybovo lačné telo. Nestačí nám po ôsmich hodinách odsedených v kancelárii skočiť na jogu, do posilky alebo si zabehať a čakať, že naše telo bude prosperovať. Telo potrebuje veľké spektrum pohybových živín. Prakticky žiadna pohybová disciplína nie je sama osebe plnohodnotná. Preto by sme mali rozšíriť svoje pohybové obzory. Odkloniť sa od cvičenia a začať rozvíjať svoju pohybovú prax.

Kniha, ktorú držíte v ruke, je podľa mňa výbornou inšpiráciou práve na toto. Cesta nášho hlavného hrdinu komplexným pohybovým vesmírom od klasického kancelárskeho sedavca až po vymakaného pohybovca je fascinujúca, plná zaujímavých objavov a odhalených životných právd.

Vydajte sa s Braňom na toto dobrodružstvo a zistite, ako môže pohyb (nie cvičenie) zmeniť aj váš život.

Marián Černý

1.

Ešte som mladý, tak som fit. Však?

Ďalší deň v tejto debilnej robote, prebleslo ráno Braňovi hlavou. Bežne to bývala jeho prvá myšlienka po tom, ako sa po prebudení posadil na okraj postele. Mnohí by povedali, že je len rozmazaný. Jeho práca totiž spočívala v presedení zhruba ôsmich hodín v klimatizovanej open space kancelárii. Najviac energie ho pritom stálo tváriť sa dôležito, zatiaľ čo na väčšinu činností používal maximálne tridsať percent svojej mozgovej kapacity. Prečo tam však potom sedel?

Tak ako mnoho mladých ľudí v jeho veku, aj on sa jednoducho zasekol v relatívne dobre platenej korporátnej práci. Jeho mladícke nadšenie umrelo spolu so startupom, ktorému obetoval niekoľko rokov tesne po vysokej škole. Okrem boľestivo nadobudnutých skúseností a niekoľkotisícovej straty si z tohto obdobia života odniesol hlavne kopu frustrácie a skepticizmu voči čomukoľvek novému.

Načo vôbec niečo skúšať? Aj tak sa to nakoniec celé poserie, utvrdzoval sa nejedyn raz, či už v práci alebo doma. Takéto nastavenie mysle nebolo práve magnetom pre mladé, dynamické kolektívy. V útrobach veľkého amerického korporátu

sa však jeden skrachovaný programátor stratí. Pracovná kultúra navyše často odzrkadľovala Braňovo vnútorné rozpoloženie.

Väčšina korporácií svojich zamestnancov vníma iba ako nástroje na vyrábanie zisku pre firmu. No a čo, že celé dni, často neskoro do večera, presedia v strnulých pozíciách? No a čo, že majú nadváhu, jedia fastfoody a pijú šesť káv denne? Odpracujú si svojich osem a pol hodiny a v exceli to sedí. Keď im klesne výkonnosť, nájdeme predsa nových.

Všetko pekne funguje. Na papieri. Problém nastáva, keď váš dopyt po kvalifikovaných ľuďoch výrazne prevyšuje ich počet na trhu práce. Vtedy si každý nový zamestnanec pýta viac peňazí ako ten, ktorého ste vyšťavili a prepustili. Za jeho nájdanie zároveň platíte nejakej agentúre nemalé peniaze. A vtedy to už prestane vychádzať aj v tom exceli.

Toto časom pochopili firmy so západným vedením. Začali sa teda zamýšľať nad tým, ako svojich zamestnancov udržať výkonných a spokojných čo najdlhšie. Tak vznikli rôzne smoothie štvrtky, office joga, kancelárske kurzy zdravého varenia a podobné aktivity.

Firma, v ktorej pracoval Braňo, sa napríklad rozhodla raz ročne pre svojich zamestnancov organizovať Dni zdravia. S trochou fantázie by ste si mohli predstaviť scénu, v ktorej celú firmu na týždeň naženú do lesa bez elektroniky. Niektorým prikážu rúbať drevo, iným zbierať lesné plody. Na konci dňa budú všetci spolu aj s kalifornským vedením spievať pri táboráku.

Vráťme sa však do reality.

Synonymom zdravia predsa nie je príroda, ale lekári. Čo teda najlepšie vystihne slovné spojenie „Dni zdravia“ pre ľudí, ktorí väčšinu svojich životov trávajú posediačky za počítačmi

v klimatizovaných priestoroch? No predsa pätnásťminútové termíny na vyšetrenie u rôznych lekárov priamo v ich kancelárii.

Keď tento nápad s veľkou pompou oznamovali osadenstvu firmy v kuchynke, hneď vedľa Braňa stál jeden z jeho kolegov. Bol to ten typ, o ktorom vlastne nikto nevie, ako dlho je vo firme, ale každý ho pozná. Mal tesne po štyridsiatke, stredne veľkú nadváhu, level sarkazmu vysoko prevyšujúci platové ohodnotenie. Opieral sa o kuchynskú linku a sŕkal kávu. V pauze medzi príhovormi zhodnotil celú situáciu lepšie, ako by to urobil akýkoľvek lifestylový influencer z instagramu:

„Aha, takže celý rok tu makáme zavretí v kójach jeden a pol krát jeden a pol. Okno si otvoriť neviem. Ved' máme klímu a čo keď by som chcel skoncovať so svojím pracovným trápením priamo tu a teraz? Tučný som, hrbím sa príkladne. A ako firemný benefit mi idete zavolať niekoho, kto mi toto všetko povie. Ja budem musieť potom minúť peniaze, ktoré tu zarábam, aby som sa dal dokopy z toho, ako ma to tu likviduje. Rozumiem tomu správne?“

Braňom až myklo. Čakal okamžité uzemnenie od prvej vedúcej osoby. Časy sa však menia a za takéto poznámky vás nebudú verejne lynčovať. Poriestia si to s vami až neskôr na mítingu jeden na jedného. Radovým zamestnancom treba ukázať veľkodušnosť a ľudskú tvár.

„Nepovedal by som to celkom takto, ale je to jedna z možných formulácií, Karči,“ zachraňoval situáciu prítomný senior manažér.

„Výborný nápad! Bude aj pizza?“ dodal sarkastický kolega a celá kuchynka vybuchla do smiechu. Ako hovorím, časy sa menia.

Napriek pošramotenej reputácii tejto idey sa Braňo prihlásil takmer na všetky vyšetrenia. Ani si nepamätá, kedy bol naposledy u lekára, a na svoje fyzické v posledných rokoch veľmi neprihliadal. Za tučniaka by ste ho neoznačili. Na kúpalisku by ste však jeho hruškovitý tvar, tenké ruky a malé bruško s mužskými prsami označili za učebnicový príklad IT postavy. V kombinácii s desaťkilovou nadváhou po posledných sviatkoch u rodičov to bola ukážková štartovacia pozícia týchto vyšetrení.

Napojili ho na nejaký prístroj. Ten doňho vraj vyšle slabý elektrický impulz a zistí zloženie jeho telesnej schránky. Pri čakaní na výsledok si v duchu vrazil: *Dobre. Ved' mám dvadsaťsedem rokov a tučný nie som. Nemôže to byť také zlé.*

Na monitore prístroja sa zobrazili rôzne grafy, postavičky, pomery a údaje. Braňo s napätím čakal.

Mladá doktorka všetko pozorne preštudovala a spustila: „Nuž, pán Baláž. Kde začať? Spávate dobre?“

„Ako kedy. Ved' to poznáte. Občas vás do jednej rána zdrží netflix, niekedy treba dorábať veci do práce. Ráno o pol deviatej už musím byť tu,“ odpovedal Braňo.

„So stravovaním ste na tom ako?“ pokračovala vo výsluchu.

„Povedal by som, že je to taká office klasika. Ráno treska a dva rožky, na obed menučko, večer objednáť nejaký burger. Ak som medzitým ešte hladný, padne za obeť horalka alebo jablko,“ vymenoval opäť Braňo.

„A pohyb, pán Baláž? Športujete niekedy?“ snažila sa zistiť doktorka.

„Viete, ako to je. Dochádzam busom, to máte hodinu. V práci sa človek vždy zdrží trochu dlhšie, potom treba variť, upratovať. Po celom dni som unavený a chcem vypnúť pri ne-

jakom seriáli. Ale sem-tam vybehnem s kolegami zahrať si do haly futbal,“ uzavrel svoju obhajobu Braňo.

„Dobre. Poviem vám to teda takto,“ začala svoj verdikt doktorka. „Podľa meraní vážite zhruba sedemdesiatsedem kilogramov. To by mohlo indikovať, že o nadváhe sa pri vašej výške baviť nemusíme. Svaly však tvoria iba necelých štyridsať percent vašej celkovej hmotnosti. To je vzhľadom k vášmu veku extrémne málo. Tuk, ktorý máme v tele všetci, je do určitej miery vidieť. Je však jeden typ tuku, ktorý ak sa vyskytuje v neprimeranom množstve, môže byť nebezpečný. Voláme ho viscelárny tuk. Problematický je preto, že aj keď z vás navonok nemusí robiť obézne vyzerajúcu osobu, obaluje vaše vnútorné orgány a negatívne vplýva na ich fungovanie. U vás sa vyskytuje v nadmernom množstve. Tento a ďalšie faktory používame na výpočet takzvaného biologického veku človeka. Hovorí vám to niečo?“ pýtala sa ďalej s pochybami doktorka.

„Ani veľmi nie,“ odpovedal Braňo a snažil sa pritom pôsobiť vyrovnané. Napriek tomu ho doktorka začínala mierne desiť.

„Všetci poznáme svoj chronologický vek. Ten nám počítajú rodičia od narodenia a my v tom pokračujeme. Biologický vek však hovorí o tom, ako veľmi vaše telo v priebehu rokov naozaj zostarło. Postavme vedľa seba fit päťdesiatnika a päťdesiatnika s obezitou, cukrovkou a kardiovaskulárnymi problémami. Prvý môže mať pokojne biologický vek o päť rokov nižší ako ten chronologický. Ten druhý ho môže zase mať aj o desať rokov vyšší. Dáva vám to zmysel?“ pýtala sa doktorka.

„Samozrejme. Rozumiem,“ pritakal Braňo. „Ako je to teda v mojom prípade?“

„Pán Baláž, váš biologický vek sa pohybuje niekde v rozmedzí štyridsať až štyridsaťpäť rokov. Ak budete pokračovať

v súčasnej životospráve, prvé príznaky civilizačných chorôb sa vo vašom prípade môžu objaviť oveľa skôr, než je bežné. Medzi ne radíme okrem iných rakovinu, diabetes alebo hypertenziu,“ oznámila krutú novinu doktorka.

Vtedy sa Braňo už naozaj vydesil. Takže nestačí, že sa ledeva vyhrabal z úzkostných stavov, krachol jeho predchádzajúci projekt a teraz je absolútne demotivovaný. On o pár rokov možno normálne zomrie. Rád by si pred doktorkou zachoval tvár, no napriek tomu chcel získať nejakú radu. Preto zo seba dostal len niečo v zmysle: „Máte pravdu, mal by som sa tej životospráve povenovať. Ale veď to zase nemôže byť také zlé. Určite sú tu kolegovia, ktorí sú na tom aj horšie. Čo by ste mi odporúčali robiť, aby sa to zlepšilo?“

Doktorka mu venovala ľútostivý pohľad a odpovedala: „Je to zložitejšie. Budete sa musieť zamerať na kombináciu pohybu, stravy a celkovej zmeny životosprávy. Ale to je, žiaľ, nad rámec tohto vyšetrenia a našich pätnásť minút sme vyčerpali. Pošlite, prosím, ďalšieho kolegu. Už čaká za dverami.“

Braňovi z tváre zmizol aj posledný náznak úsmevu, ktorým sa snažil maskovať zdesenie. Zvesil hlavu a s vážnou tvárou odkráčal zo zasadačky pomedzi stoly kolegov.

2.

Informácie sú ako jedlo. Bez nich neprežiješ, no keď to s nimi preženieš, bude ti zle

Ihneď po opustení provizórnej ordinácie sa na Braňa vrhol vedúci oddelenia. Zavalil ho požiadavkami na superurgentné reporty, ktoré musí mať na stole do nasledujúceho rána. Braňo tak strávil zvyšok dňa až do večera opravovaním nejakého starého administrátorského rozhrania. Popritom si klasicky do kancelárie objednal veľkú pizzu s kolou a po príchode domov ihneď padol mŕtvy do postele.

Prvý raz sa teda nad výsledkami vyšetrenia zamyslel až na druhý deň ráno. Keďže deň predtým pracoval až do večera, vstal až na tretí budík. Všetky prípravy preto musel zredukovať na obliekanie, umytie zubov a okamžitý beh na autobus. Len tak-tak stihol rannú poradu a po nej sa konečne usadil vo svojej kóji.

Prechádzal svoj zoznam úloh na daný deň, no myšlienkami bol stále pri svojej diagnóze. Nedalo mu to a začal gúgliť. Čím viac sa do témy ponáral, tým desivejšie titulky nachádzal:

- Sedenie je nové fajčenie.
- Nadmerný príjem sacharidových jedál vedie k inzulinovej rezistencii a časom k cukrovke.
- Človek počas sedenia vykazuje takmer nulovú metabolickú aktivitu.
- Osem hodín v kancelárii skrakuje život o desať minút.

Najskôr sa ešte viac vylakal.

Preboha. Ved' robím tol'ko vecí zle! Prečo sa, doprdele, neučí v škole, ako sa má človek starať o svoje telo? Prečo mi to nikdy nepovedali rodičia? Teraz môžem začať študovať fyzioterapiu a biomedicínu len na to, aby som prežil! Hromžil v duchu Braňo. Keď však čítal ďalej, nachádzal stále viac protichodných názorov.

Tak moment! Jedni píšu, že si mám dať sýte raňajky, ideálne vložky, a potom jesť malé porcie šesťkrát denne. Iní píšu, že raňajky treba úplne vynechať, čo najväčšiu časť dňa nejесť vôbec a potom si dať jedno-dve veľké jedlá. Tu čítam, že najzdravšie je byť vegetarián a inde tvrdia, že treba jesť iba stejky so šalátom. Tak kto má teraz pravdu? Ved' všetci tí vyšportovaní pseudo fitness guruovia vlastne sami nevedia, čo funguje! Ako sa v tom mám potom vyznať ja?! Hneval sa už naplno Braňo.

Zavalilo ho kvantum informácií, no po ich prečítaní mal pocit, že je ešte zmätenejší, ako keď sa o to všetko začal zaujímať. Ako tak čítal dvadsiaty ôsmy článok, uvedomil si, že je frustrovaný a celé je to obrovská kravina. Zavrel teda prehliadač a vrátil sa k práci. Napriek tomu v ňom naďalej horela iskrička zvedavosti.

* * *

Braňovou najnovšou vášňou sa do niekoľkých dní stalo odobranie rôznych internetových magazínov o cvičení a stravovaní. Začal pozerať videá, čítať články a vedecké štúdie.

Som predseda inžinier, tak hádam nepotrebujem platiť nejakému tréneríkovi, keď je teraz všetko zadarmo na internete, hovoril si vždy po prečítaní ďalšieho zdroja múdrosti. Zároveň si povedal, že do cvičenia neinvestuje žiadne zbytočné peniaze. Ešte nevedel, ako dlho mu to vydrží, tak si predseda nebude kupovať nejaké krámy, ktoré o pár týždňov vyhodí.

Ako tak cez svoju obrazovku nasával všetku múdrosť vesmíru, aj instagram mu začal odporúčať úplne iné profily. Doteraz mal plnú obrazovku obdarených modeliek, športových áut a cudzokrajných destinácií. Jedného dňa sa tam však zjavil on – David Goggins. Že ste o ňom nikdy nepočuli? Dovtedy ani Braňo. Po pozretí štyroch jeho príspevkov sa však celý jeho svet začal točiť iba okolo neho.

Kedysi bol tučný, rozvedený, nevedel poriadne čítať. Zlyhával znova a znova, len aby sa potom objavil silnejší. Dnes je z neho vymakaný Navy Seal a úspešný motivačný rečník, ktorý inšpiruje celý svet. Čo bol jeho ultimátny nástroj? Tisíce odbehnutých kilometrov. To Braňa nenechalo chladným. Okamžite prehrabal skrinku na topánky a našiel v nej tenisky. Povedal si, že včera bolo neskoro a okamžite ide behať. Tak sa o deviatej večer vybral vo svojich vyčaptaných teniskách brázditiť chodníky večernej Bratislavy. Bez prípravy, bez zahriatia, bez techniky.

Hej, je to len beh. Niekde som čítal, že je to najprirodzenejší ľudský pohyb. To sa netreba učiť. Behať vie predseda každý, premýšľal Braňo popri tom, ako s entuziazmom hltal prvé metre večerného mesta. Cítil sa, ako keby sa doňho v tej chvíli prevtelil sám Goggins, a tak zvýšil tempo.