



OD TRÉNERA  
HOLLYWOODSKÝCH  
HVIEZD

**VY  
MA  
KA  
NE**

**TELO**

**DOKONALÁ POSTAVA  
ZA 12 TÝŽDŇOV**

---

**Ljndeni**

**DUFFY GAVER**

# Vymakané telo

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na  
[www.lindeni.sk](http://www.lindeni.sk)  
[www.albatrosmedia.sk](http://www.albatrosmedia.sk)

## Ljndeni

**Duffy Gaver**

**Vymakané telo – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všetky práva vyhradené.  
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná  
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

  
**ALBATROS MEDIA**

# VYMAKANÉ

DOKONALÁ POSTAVA ZA 12 TÝŽDŇOV

## TELO

---

ZÍSKAJTE KONEČNE TELO,  
PO AKOM STE VŽDY TÚŽILI, S POMOCOU  
**JEDINEČNEJ TRÉNINGOVEJ**  
**PRÍRUČKY** ZOSTAVENEJ OSOBNÝM TRÉNEROM  
HOLLYWOODSKÝCH HVIEZD

---

**DUFFY GAVER**

**Ljndeni**

**Pred akýmkoľvek intenzívnym cvičením navštívte svojho lekára.**

*Pre môjho syna Jacka – prečo byť len dobrý, keď môžeš byť výborný.*



# Obsah

---

---

<b>ÚVOD</b>	<b>1</b>
1. Ľudské telo nie je žiadna novinka	7
2. Prečo to vlastne robíte?	15
3. Meradlo pokroku	25
4. Úvod k cvičeniam	31
5. 12-týždňový tréning pre tých, ktorí sa chcú dostať do úžasnej formy	127
6. Ďalšie tréningy pre hrdinov	155
7. Kardio a fyzická kondícia	167
8. Zdravá strava	181
9. Regenerácia	193
10. Niekoľko postrehov na záver	197
<b>ZÁVER</b>	<b>201</b>
<b>POĎAKOVANIE</b>	<b>207</b>
<b>REGISTER</b>	<b>209</b>
<b>O AUTOROVI</b>	<b>213</b>





## Úvod

---

---

**V**ideli ste filmy ako *Trója*, *Spider-Man*, *Strážcovia galaxie*, *Thor* alebo *The Avengers*? Ste filmovým nadšencom a chcete vyzerieť ako herci, ktorí stvárňujú vašich obľúbených hrdinov? Asi si myslíte, že vyhrali v jackpote genetickej lotérie. Niektorí možno. Mnohí z vás sú určite presvedčení o tom, že herci vyzerajú dobre, pretože tak jednoducho herci majú vyzerieť. Ani jedno z týchto tvrdení však nie je úplne pravdivé. Každý z nich sa išiel zodrať, aby mal také telo, aké má. Je to genetika tvrdej práce.

Je to niečo pre vás? Mohli by ste vyzerieť ako Chris Hemsworth, Scarlett Johansson alebo Chris Pratt? To neviem, ale viem, čo zaberá – čo skutočne funguje a čo nie.

Začnime tým, aká veľká je vaša motivácia. Držíte vo svojich rukách túto knižku. Vybrali ste si ju. Kúpili ste si ju z nejakého dôvodu. Ak ste si mysleli, že v tejto knihe nájdete kúzelný trik, ktorým dosiahnete vysnívanú postavu, ste na nesprávnom mieste. Ja nie som kúzelník. Nemám žiadny čarovný vzorec. Nie, ja nie som z tých.

Ak chcete získať skvelé telo, musíte byť pripravení presunúť fitness do popredia svojich priorít. Musíte byť ochotní urobiť všetko. A je to tvrdá drina. Nič z toho nebude ľahké. Keby to bolo ľahké, všetci by vyzerali úžasne.

V konečnom dôsledku je dôležitá iba jedna vec – a to ste vy.

FITNESS ZAČÍNA... VAMI.

To je jediná odpoveď, ktorú pre vás mám. Neexistuje žiadne rýchle riešenie. Musíte pochopiť a akceptovať, čo tento proces obnáša. A viete čo? Ak sa vám to všetko zdá príliš namáhavé a ak s tým chcete prestať, tak s tým skončíte hneď

teraz. Ušetríte si peniaze. Ja sa neurazím. Ani vy sa neurazíte. Alebo je tu druhá možnosť – vystúpte z radu a staňte sa skutočným hrdinom. Už začínate chápať, ako to funguje?

Buďte pripravení dať tomu všetko, čo máte. Ako vždy hovorím svojim klientom, ak chcete vyzeráť úžasne, musíte úžasne trénovať, úžasne jesť a tiež úžasne spať. Ak to všetko urobíte, uvidíte vynikajúce výsledky.

Áno, znamená to potiť sa v posilňovni, v suteréne alebo kdekoľvek inde. Znamená to byť neskutočne disciplinovaný v otázke stravovania. Musíte povedať nie tomu kokteilu, ktorý si chcete vypiť, odolať šiške, na ktorú máte chuť, a odmietnuť kamarátov, ktorí vás volajú večer von, pretože zajtra ráno musíte tvrdo trénovať a potrebujete si poriadne oddýchnuť.

Najväčší borci, s ktorými pracujem, robia všetky tieto veci, aby vyzerali tak, ako vyzerajú. Najali si ich z nejakého dôvodu. Nie je to len ich vzhľad alebo nabúchaný životopis. Pracoval som s americkým hercom Tobeyom Maguirom, keď sa pripravoval na rolu Spider-Mana, s americkou herečkou Scarlett Johansson ako Black Widow, aj s austrálskym hercom Chrisom Hemsworthom, ktorý cvičil kvôli úlohe Thora. Trénoval som aj s americkým hercom Chrisom Prattom, keď mal stvárniť Star-Lorda, a jeho premena bola ohromujúca. Mohol by som vám dať nekonečný zoznam slávnych filmových hviezd, s ktorými som spolupracoval. Filmové ateliéry za mnou chodia, pretože viem, čo robím. Posielajú mi hviezdy, čo to s cvičením a prípravou myslia vážne. Štúdiá nezamestnajú hercov a herečky, ktorí to berú na ľahkú váhu. Nie, keď točíte film za 200 miliónov dolárov. Všetci sú pod obrovským tlakom, takže aj filmové hviezdy berú celkom seriózne. Keď viete, že sa máte objaviť na plátne dlhom dvadsaťdva metrov bez trička alebo keď aj s tričkom, myslíte len na jedno – idete sa predsa predviesť. Nechystáte sa skončiť. Spravíte všetko, čo je vo vašich silách. Závisí od toho celá vaša kariéra.

Takže ak hľadáte postup na chudnutie, zlepšenie svojej kondície alebo sa len snažíte rozhybať – áno, s tým vám môžem pomôcť. Najprv však musíte byť k sebe úprimní. Neustále o tom hovorím so svojimi klientmi. Musíte mať realistické ciele. Ak chcete byť štíhli a vážite tristo kíľ, ihneď sa prestaňte snažiť byť ako kosť a koža. Začnite tým, že sa pokúsíte trochu schudnúť. Ak sa snažíte byť

svalnáčom a máte postavu ako ceruzka, mám pre vás novinku – skúste naberať svalovú hmotu postupne. Možno nikdy nebudete mať obrovské svaly. Začnite radšej zlepšovaním toho, čo máte, a uvidíte, či časom dosiahnete vytúžený výsledok. Ak sa budete bezhlavo rútiť dopredu a celý proces uponáhľate, ešte to nemusí znamenať, že dosiahnete to svoje. Vaše ciele musia byť *skutočné* rovnako ako v realite. Musia byť konkrétne, nie všeobecné.

Neexistuje žiadna skratka, aby ste sa dostali tam, kam chcete.

Zopakujem to: žiadna skratka.

Keď som mal osemnásť rokov, nemal som žiadny cieľ, žiadnu budúcnosť. Stretával som sa s nesprávnymi ľuďmi a išiel som zlým smerom. Mama a sestra si ma teda zavolali na koberček a prehovorili mi do duše. Potom som nastúpil do námornej pechoty. Keď som sa dostal k námorníkom, na strelnici počas re-kvalifikácie mi priateľ odporučil vyskúšať si čatu STA (Surveillance and Target Acquisition) a ponúkol mi možnosť stať sa ostreľovačom. Mal som šťastie a dostal som k nim. Naučilo ma to veľa – rozhodovať o tom, kto predstavuje hrozbu a kto nie, si vyžaduje, aby ste boli ostrí. Trénujú vás, aby ste boli tvrdí – takí ste sa nenarodili. A tréning trvá roky.

V zámorí som strávil nejaký čas spoluprácou s Navy SEALs a tak som sa rozhodol, že sa k nim pridám. Nebolo to ľahké, ale bola to dôležitá etapa môjho života. Vážim si svoj vojenský výcvik, pomohol mi nájsť seba samého. Umožnil mi robiť si dobre svoju prácu. Nerád chodím okolo horúcej kaše. Radšej beriem veci tak, ako v skutočnosti sú. To ma naučil tréning. Na vojenčine vás učia byť niečím viac, ako sa nazdávate. Ak máte pochybnosti, musíte sa ich hneď vzdať.

Rovnako je to aj s vašim zdravím alebo stavbou tela. Musíte sa zbaviť všetkých vopred pripravených predstáv, ktoré vám víria v hlave. Vymažte ich. Začnite od začiatku. Ako po prvýkrát.

Tu je jeden z mojich obľúbených príbehov. Raz som sedel po dlhom behu na pláži so ženou, ktorá mi povedala, že nie je taká ako ostatní, ktorých trénujem. Tvrdila, že je iná. Ako keby niektorí z nás boli rodenými športovcami a iní nie. Pochopil som, na čo narážala, ale chcel som jej ukázať, ako ju brzdí spôsob, ktorým zmýšľa (jej postoj k fitness). Sadol som si k nej a povedal som: „To je tvoja noha.“ Nechal som ju dotknúť sa jej. Potom som pokračoval: „Pozri,

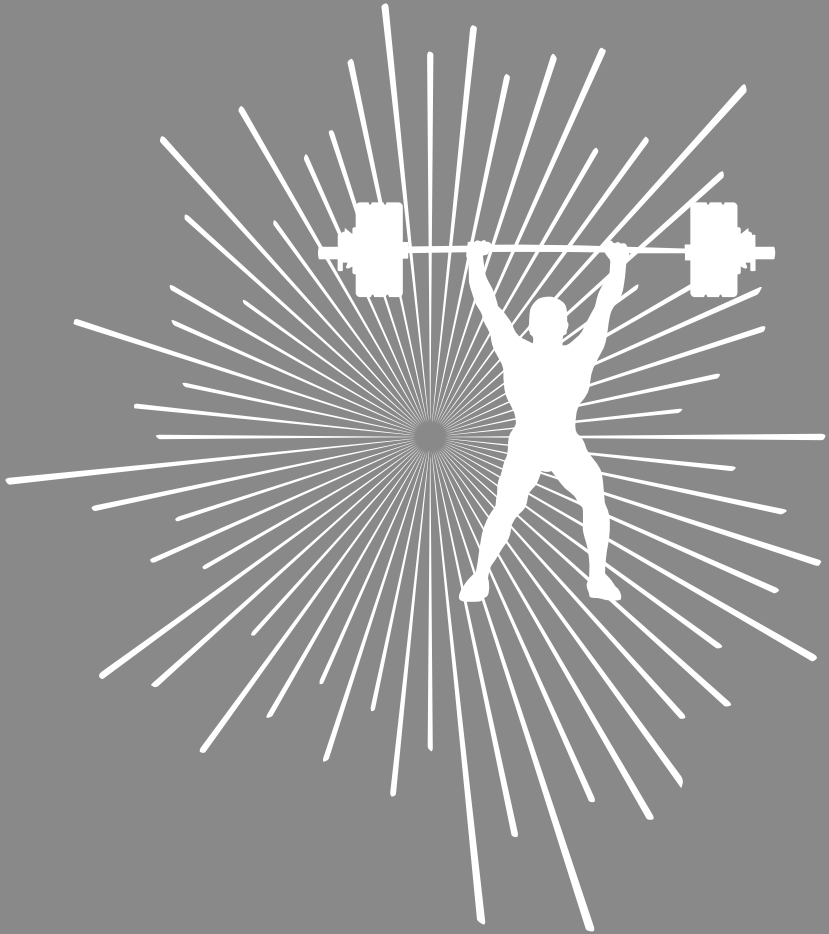
toto je tvoj kvadriceps a toto zasa môj. Sú úplne rovnaké. Moje svaly sa skladajú z rovnakých tkanív ako tvoje. Sú pripojené k tým istým miestam a dokážu rovnaké veci. Rozdiel je iba v tom, že ja ich cvičím. Ty si to doteraz nerobila, ale odteraz budeš.“ Musela zmeniť svoj uhol pohľadu a urobila to. Teraz asi začínate chápať, že táto kniha, vrátane môjho vedenia a filozofie, je len pomôckou k vášmu novému zmýšľaniu. Ste pripravení pustiť sa do práce?

Ludia mávajú vždy tieto predpojaté predstavy, ale musia sa ich jednoducho zbaviť. Ak mi niekto povie: „Som tlstý a mám ťažké kosti,“ mohol by som odpovedať: „To si možno myslíš, ale neuvažuješ na svoj rámec a na to, koľko svalov by si si dokázal na svoje telo nabaliť.“ Alebo ak mi niekto povie: „Pozri, som len tenký ako palička, nikdy nebudem veľký a svalnatý,“ mohol by som mu na to povedať: „Dobre, ak je to pravda, čo tak vrysovať si postavu? Rozmýšľal si o tom?“

Namiesto toho, aby ste uvažovali o typoch tiel negatívne, pozrite sa na ne pozitívne. Čo myslíte, ktorý spôsob vám dopomôže k tomu, aby ste získali viac?

Chcete sa vrysovať alebo nabrať svaly? Chcete schudnúť? Chcete byť lepší? Potom musíte začať tým, že si v hlave urobíte poriadok.

Fitness začína jedinou jednou vecou – rozhodnutím stať sa fit.







## *Ludské telo nie je žiadna novinka*

„Lahké to bolo včera.“

– Motto Navy SEALs

### **FITNESS PRIEMYSEL VÁS NIČÍ**

**Z**a posledných približne päťdesiat rokov sa podnikanie v oblasti fitnessu zmenilo z malého domáceho priemyslu na multimiliardové korporátne monštrum. Tento pokrok však nebol len zmenou k lepšiemu. Korporátny netvor sa o vás nestará. Vyciava vás. Ľudia, ktorí takéto spoločnosti riadia, nemajú záujem o to, aby vás dostali do formy, pomohli vám. Môžu tvrdiť opak, ale v konečnom dôsledku je ich cieľom predávať vám veci a služby, aby na vás neustále zarábali. Podobne ako v iných odvetviach, aj im ide o to, aby zarobili poriadny balík peňazí. Ak vám môžu predat' niečo nové na cvičenie a zarobiť na vás peniaze, predajú vám to. Vďaka sociálnym médiám sa tento problém iba prehľbil, pretože práve tie dali hlas fitness influencerom, ktorí nie vždy vedia, čo robia.

Tieto spoločnosti si vás získajú, pretože všetci chcú vyzerat' skvelo. A oni to veľmi dobre vedia. Sú si vedomí toho, čo všetko musia urobiť, aby ste kúpili ich produkt alebo sa prihlásili na odber ich tréningových metód. Chcú, aby ste si mysleli, že bez nich to nejde. Vezmime si príklad – prechádzate sa po obchodnom centre a zrazu zbadáte obchod s výživovými doplnkami. Vo výklade stojí nablýskaný proteínový prášok, na ktorom uvidíte fotku čerstvo oholeného

a svalnatého muža, ako pózuje bez košele a v rukách drží „najchutnejší proteínový prášok, aký svet kedy videl.“ Myslíte si, že tento chlap si vypracoval postavu pomocou tohto prášku? Určite nie. Je viac než pravdepodobné, že daný svalnatý model reklamovaný produkt vôbec nepoužíva. Je to len model, ktorého platia za to, že povie: „Hej, ľudia, ak budete používať tento produkt, môžete vyzeráť ako ja.“ Možno v tom istom výklade (alebo v reklame uverejnenej v časopise) nájdete fotku ženy v priliehavom tesnom oblečení, s pekne tvarovanými rukami a dokonalými ženskými krivkami, ktorá propaguje najnovší spaľovač tukov. V princípe ide o rovnakú vec. Myslíte si, že používa tento produkt? Určite nie. Spoločnosť, ktorá daný doplnok stravy vyrába, však chce, aby ste si ich produkt spojili s touto ženou. Týmto štýlom vás dostanú.

Ľudia, ktorých vidíte v reklamách užívajú testosterón, dekabolín alebo injekčný stanozolol. Je to len podvod, ktorým sa vás snažia zmanipulovať. Nedajte sa oklamať.

Vo fitness svete sa pohybujem už mnoho rokov. Nikdy nebudete vyzeráť tak ako modely a modelky z reklamy len vďaka tomu, že si zakúpíte tovar, ktorý sa vám snažia predáť. Mrzí ma to, ale je to blbosť. Tak to nefunguje.

Je to len klam. Absolútna kravina.

Chcel by som mať takú čarovnú pilulku. Naozaj by som si to želal. Bol by som miliardárom, keby som niečo také vynašiel, ale bohužiaľ nič také neexistuje. Existujú však spoločnosti, ktoré zarábajú milióny dolárov snahou prinútiť vás myslieť si alebo uveriť tomu, že oni tú vysnívanú čarovnú pilulku skutočne majú. Popremýšľajte o tom. Trendy v diétach nás obklopujú z každej strany. Jedna spoločnosť vám povie, aby ste vyskúšali kapustovú diétu, iná zase banánovú, niektoré pretláčajú diéty bez lepku alebo sacharidov. Všetky tieto typy sú na jedno kopyto. Vezmite si toto balenie tabliet ráno, tamto na pravé popoludnie a ďalšie balenie pred spaním. A nezabudnite na svoj hydrolyzovaný proteín, aby ste si vytvorili svalovú hmotu. Ďalej tu máme termogenický spaľovač tukov na zrýchlenie metabolizmu, pretože väčšina kalórií, ktoré neustále prijímate v proteínových nápojoch, sama o sebe nemá žiadny termogénny účinok.

Keď sa na to pozriete komplexne, v skutočnosti si týmito produktami škodíte oveľa viac, ako ste sa nazdávali. Je to ako sledovať niekoho, kto fajčí trávu,



aby si zlepšil náladu, potom si dá kokaín, aby sa nakopol, a nakoniec sa utopí v alkohole, aby sa upokojil – to jednoducho nemôže dopadnúť dobre.

Spoločnosti vás zahŕňajú rôznymi doplnkami. Na to sú tu – aby vám pripomenuli, že bez nich to nedokážete. Nezabudnime na telocvične a rôzne štúdiá, ktoré vám vnucujú svoje programy a inštruktorov, či už sa na hodinách objavíte alebo nie. A čo firmy zamerané na športové oblečenie? Aj oni sú súčasťou tohto biznisu. Podsúvajú vám svoje nové oblečenie vyzbrojené najnovšími a najlepšími technológiami. Vyrobia tenisky, ktoré vám pomôžu k lepšiemu výkonu. Ale položte si otázku: Bežím rýchlejšie vďaka teniskám? *Objav svoju veľkosť, všetci skvelí športovci nosia tenisky značky...* Znie vám to povedome? Ide o súčasť marketingovej kampane. A pritom žiadna zo spomenutých vecí nemá nič spoločné s tým, že športovci sú fit.

V časoch, keď si ľudia chodili len tak zabehať, stačilo zakričať na kamoša: „Hej, človeče, chceš si ísť zabehať?“ Vyšli ste von, bežali ste a bavili ste sa. Neinvestovali ste čas do hľadania dokonalého bežeckého oblečenia a nelámali ste si hlavu nad tým, aké druhy pien absorbujúcich nárazovú energiu boli umiestnené vo vašich teniskách. Ako je len možné, že si niekto mohol ísť zabehať bez všetkých týchto vymožeností? Ako? Môj kamoš Randy z námornej pechoty bol hrdý na to, že behával v najstaršom a najhoršom páre členkových tenisiek značky Converse. Keď sa ten chlapec rozbehol, všetkých nás predbehol, zatiaľ čo sme bezradne lapali po dychu a prizerali sa, ako nám mizne z dohľadu.

Vysvetlite mi to. Potrebujete produkty, aby ste sa stali fit?

Nie.

V súčasnosti v Amerike trpí obezitou a cukrovkou typu 2 najväčší počet ľudí v celej jej histórii – nezabudnite na skutočnosť, že dnes žijeme v dobe technologických inovácií, máme k dispozícii rozsiahle znalosti v oblasti medicíny, najlepšie doplnky výživy, najväčšie a najlepšie telocvične a domáce posilňovne – o čom to podľa vás svedčí? (Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie sa obezita v celosvetovom meradle od roku 1975 takmer strojnásobila. Len v USA, ako uvádza Centrum pre kontrolu a prevenciu chorôb (CDC), bolo v rokoch 2015 až 2016 bolo zaznamenaných 93,3 milióna obéznych dospelých a zdravotné problémy súvisiace s obezitou, ako sú napríklad srdcové choroby, mŕtvica, cukrovka

2. typu a niektoré typy rakoviny, boli hlavnou príčinou úmrtí – a pritom sa tomu všetkému dá ľahko zabrániť.) Zamyslite sa. Pred päťdesiatimi rokmi boli ľudia zdravší ako dnes. Ako je to možné so všetkými vymoženosťami, ktoré máme k dispozícii?

Je to jasné ako facka. Fitness priemysel nie je zameraný na zdravie ľudí. Namiesto toho je postavený na tom, aby zarábal peniaze a sľuboval nemožné. Svet sa za tie roky veľmi skomplikoval. Existuje mnoho nesprávnych informácií (alebo dezinformácií), v ktorých sa treba dôkladne pohrabať.

Dovoľte mi, aby som vám to uľahčil. Dovoľte mi to nekomplikovať.

V roku 1965 sa Larry Scott stal prvým mužom, ktorý vyhral medzinárodnú kulturistickú súťaž Mr. Olympia. V dobe, keď sa na túto súťaž pripravoval, fitness stroje Hammer Strength ešte neexistovali. Spoločnosti s doplnkami výživy mu nijako nepomáhali. Dokonca nechodil ani na vysokú školu, kde by odhalil, aký je najefektívnejší uhol na bench presse, aby dvíhaním činky nadobudol čo najviac svalovej hmoty. A napriek tomu vyzeral dobre.

V roku 1954 zabehol Roger Bannister ako prvý človek v histórii ľudstva jednu míľu za menej ako 4 minúty. Míľa pod štyri minúty! To je ohromný výkon. Bežecká obuv značky Nike vtedy neexistovala. Stroje, ktoré by merali dĺžku Bannisterovho kroku a došlap zmiernujúci sily pôsobiace pri dopade, neboli k dispozícii. Bol to bežec. Utekal. Makal ako fretka.

V roku 1977 sa Bruce Wilhelm stal prvým najsilnejším mužom na svete. Neexistovali žiadne posilňovne ani zavedené tréningové metódy, ktoré by dokázali človeka naučiť to, čo robil Bruce – veľká časť strojov, ktoré dnes máme, vtedy ešte neexistovala – a napriek tomu vyhral prvý ročník svetovej súťaže Strongest Man. Aby sa mu to poradilo, musel poraziť ďalších súťažiacich. Predstavte si to! Tvrdo pracoval na tom, aby ostatných premohol.

O čom teda toto všetko svedčí?

Nepotrebuje doplnky výživy, efektné strojové vybavenie, najtrendovejší cvičebný program alebo najnovší outfit do telocvične, aby ste si dali poriadne do tela. Jediné, čo musíte urobiť, je pohnúť zadkom, prísť na ďalší tréning a ušetriť si peniaze, ktoré by ste vyhodili nazmar. Fitness je ako bankový účet. Ak si na účet vložíte 100 dolárov každý deň, jedného dňa získate telo „za milión“,

po ktorom ste vždy túžili. Ak si však na účet sem-tam vložíte 100 dolárov, niekedy 50 dolárov, občas zopár drobných, potom nemôžete získať „miliónovú“ postavu, vo finále nadobudnete len jej horšiu verziu.

Spýtajte sa maratónco, ako trénujú. Neodbehnú hneď celý maratón. Zo začiatku zabehnú kilometer a potom ďalší a ďalší a ďalší... Ak v tom budú pokračovať dostatočne dlho a vyšplhajú sa na číslo 42,195, odbehnú maratón. Ak by ste boli Eliud Kipchoge, zvládli by ste zabehnúť maratón za 1 hodinu a 59 minút. Aj tréning SEAL je podobný. Každým tréningom sa posúvate dopredu. Zvládnete úlohu, ktorá stojí je pred vami, potom ďalšiu a ďalšiu... Vždy sa sústredíte výhradne na úlohu, ktorá je pred vami. Ak v tomto tempe vydržíte dosť dlho a absolvujete školu Basic Underwater Demolition / SEAL (BUD/S).

Musíte jednoducho urobiť to, čo je nevyhnutné. Vaša snaha je nevyhnutná. Vaša disciplína je nevyhnutná. Vaše nasadenie je nevyhnutné. Nikde si ich nekúpate. Nikto sa neobťažuje hovoriť o nich, pretože sa nedajú zabaliť a predať.

Predtým, ako sa všetky tieto výrobky dostali na trh, ľudia boli vo forme, boli fit. Nastavovali si osobné maximum. Boli úžasní, ich výkony astronomické a nikto im nedával vrecia s proteínovým práškom zadarmo, aby to dosiahli.

Za 200 000 rokov existencie ľudského druhu sa ľudské telo až tak nezmenilo. Stále je tvorené rovnakými tkanivami a človek ešte vždy potrebuje súťažieť ostatnými, aby dosiahol takmer nadľudské výkony. Športovci, ktorých som spomenul, boli lídrami vo svojom fachu, pretože mali vôľu trénovať, túžbu vyhrávať a disciplínu, ktorá im umožnila dokázať všetko, po čom túžili.

Vôľa, túžba a disciplína vymlátia dušu zo všetkého.

Ak máte tieto tri veci, môžete robiť čokoľvek.

## **TRI ZÁKLADNÉ PRINCÍPY**

### **VÔĽA**

Vôľa je proces, pri ktorom sa ľudia rozhodujú a zámerne vyvíjajú úsilie, aby nashatarovali alebo obmedzili svoje vlastné impulzy. Ak herec vie, že sa vo filme

objaví bez trička a že za ten film niekto zaplatil sakramentsky veľa peňazí, verte mi, že bude disciplinovaný a bude tvrdo pracovať na tom, aby vyzeral čo najlepšie. Herci sa nechcú hanbiť. Nechcú nikoho sklamať. A záleží im na ich kariére.

## TÚŽBA

Túžba je vaša motivácia urobiť všetko preto, aby ste dosiahli svoje ciele. Musíte byť stopercentne odhodlaní. Vždy hovorím, že dopadnete lepšie so 100-percentným nasadením a nedokonalým plánom, ako so skvelým plánom a nasadením na pol plynu.

Keď som začal trénovať amerického herca Chrisa Pratta, trénovali sme v posilňovni v Hollywoode. Každý deň prišiel a dal zo seba úplne všetko. Ľudia v fitnesscentre sa na neho pozerali s úžasom a pýtali sa: *Kto je ten chlap?* Do každej série dal maximum. Drel na sebe ako kôň. A pozrite sa, kam to dotiahol. Dohnala ho tam túžba zmeniť sa.

## DISCIPLÍNA

Disciplína znamená byť dôsledný. Treba byť dostatočne disciplinovaný, aby ste sa držali plánu. Nemyslíte si, že nebudete musieť čeliť prekážkam. V skutočnosti sa bezpochyby stretnete s úskaliaми. Ale potom sa vrátite späť do starých kolají, pretože si to vyžiada vaša vôľa a túžba. Ak chcete dosiahnuť požadované výsledky, musíte byť dostatočne disciplinovaný. Inak to nejde. Nikto to za vás neurobí. Je to len na VÁS. Už som povedal, že fitness začína u vás. A tak to je.

---

Ak máte tieto tri vlastnosti, budete mať úspech. Vidno to na ľuďoch. Možno to nepríde hneď, ale v jednej chvíli zacítite, že na to máte. A zvládnete to len preto, lebo chcete. Ak to nechcete urobiť sami pre seba, musím vás upozorniť, že nikto iný to za vás nespraví. Neexistuje žiadny produkt, prášok ani nové tréningy, ktoré vás dostanú tam, kam chcete.