S vitaminem C na stupně vítězů

Jako dlouhý seznam vítězství v domácích i mezinárodních soutěžích vypadá životopis kulturisty Jiřího Schäfera. Nejvíce ve sportovním světě zazářil v roce 2017 v Rumunsku, kde se stal mistrem světa v kategorii klasická kulturistika masters. Své mnohaleté zkušenosti předává dál jako osobní fitness trenér a poradce pro sportovní výživu.

Jaký je to pocit, stát na stupních vítězů jako mistr světa?

Konkurence na mistrovství světa je obrovská. Máte za sebou náročnou přípravu, která trvá přibližně devět měsíců. Víte, že jste udělali maximum, co šlo. Na nejvyšším stupni vítězů pak máte pocit, že jste nakonec všechno zvládli dobře. Pocit je to samozřejmě krásný a radost je velká.

V čem jste byl lepší než ostatní soupeři?

Myslím, že na mistrovství světa jsem měl svoji životní formu, což potvrdili i státní trenéři. Klasická kulturistika je hodně i o symetrii, vyváženosti postavy a estetice v rámci daného váhového limitu, to vše se na mistrovství světa povedlo.

Jak probíhala vaše příprava na mistrovství světa?

V podstatě stejně, jako na všechny ostatní soutěže. Tři až čtyři měsíce před každou soutěží začíná speciální dieta a dvoufázové tréninky. Já jsem před mistrovstvím světa musel shazovat váhu. Proto jsem každý večer po práci a vlastním tréninku ve fitnesscentru ještě chodil domů pěšky pět kilometrů, přišel jsem třeba až kolem desáté hodiny. Dá se říct, že jsem trénoval od rána do večera. Tréninky s klienty jsem prokládal vlastními tréninky a kardiem.

Jaký stravovací režim jste dodržoval?

Vytvořil jsem si vlastní schéma, které je zpočátku zaměřeno na shazování tuku. V této fázi to znamená především přesně stanovenou dietu s určitým množstvím bílkovin, sacharidů a tuků. Sacharidy jsem získával hlavně z rýže a brambor. Jedl jsem kvalitní bílkoviny, které jsem získával především z masa a vajec, a doplňoval je zeleninou kvůli získání vlákniny a vitaminů. Každý den jsem se vážil a podle toho upravoval svůj denní jídelníček. Když hubnete, tělo má tendenci zpomalovat metabolismus. Proto je potřeba jednou za čas – za dva nebo tři týdny – udělat si volný den a jíst všechno, na co máte chuť. Je to den, na který se těšíte a na jeho konci jste rádi, že už ho máte za sebou. (smích) Je to jako o Vánocích – sladké, slané, pohádka... V mezidobí jsem si psal seznam všeho, co si dám, až volný den nastane. Ke konci to byl hodně už dlouhý seznam.

Úplně v posledních dnech před soutěží, kdy už je tělo na minimu tuků, je potřeba ho odvodnit a připravit na soutěž. V konečné fázi je to pak ještě o správném dávkování sacharidů, vitaminu C ve vyšších dávkách, soli, vodě a dalších živinách… trochu taková alchymie.

V čem vám pomáhal vitamin C?

Vitamin C je nezbytnou součástí přípravy kulturisty na soutěže. Jednak pomáhá tělo chránit před virózami, k nimž je člověk v době diety náchylnější, a také napomáhá regeneraci. Dobrá regenerace je v předsoutěžní dietě, kdy trénink probíhá dvakrát denně, velmi důležitá.

V současné době již využívám lipozomální vitamin C, o němž jsem se dozvěděl díky spolupráci s inPharm Climic prostřednictvím ředitelky a zkušené farmakoložky Lucie Kotlářové. U přípravku Lipo C Askor oceňuji především

lepší vstřebatelnost a pro tělo přirozenější formu. Pravidelně využívám možnost kontroly diagnostickými proužky Uro C Kontrol, které jsou součástí každého balení, a jejichž pomocí se dá měřit hladina vitaminu C v moči. Díky tomu přesně vím, zda mám v daném okamžiku céčka dostatek.

Jste známý tím, že na rozdíl od jiných kulturistů odmítáte suplementy. Proč?

Domnívám se, že je pro tělo lepší do maximální možné míry využívat potřebné látky z kvalitní stravy. Doplňky tedy doporučuji užívat až v okamžiku, kdy je potřeba něco opravdu doplnit. Tedy v okamžiku, kdy dané látky nejsme schopni získat ze stravy. Kdysi jsem některé doplňky rovněž užíval, ale poměrně brzy jsem zjistil, že je až tolik nepotřebuji, a raději se soustředím na kvalitní stravu. Kulturistiku dělám pětatřicet let a když jsem začínal, žádné suplementy nebyly. Naučil jsem se žít bez nich a poslouchat své tělo, které neustále vydává signály, co potřebuje.

Jaké byly vaše kulturistické začátky?

Začínal jsem trénovat v 16 letech v Mariánských Lázních, které byly v 80. a 90. letech minulého století taková Mekka kulturistiky. Taky jsem hodně četl odbornou literaturu a měl jsem mentora, který mi radil, co a jak mám dělat.

Používáte kromě přirozené stravy a již zmíněného vitaminu C i nějaké jiné látky?

„Myslím, že na mistrovství světa jsem měl svoji životní formu, což potvrdili i státní trenéři."

Ano. Obecně je důležité dodávat tělu dostatek všech vitaminů a minerálů, které potřebuje. Základ tvoří kromě céčka vitaminy B, D a E a z minerálů hořčík, selen a zinek, příležitostně draslík. Kupuji si je v lékárně samostatně, je to účinnější než ve formě multivitaminů. Rovněž jsem zastáncem doplňování kolagenu, kterého s přibývajícím věkem v těle ubývá a je třeba ho v kvalitní podobě pohybovému aparátu (a nejen jemu) dodávat. I tady jsem zastáncem kvality, proto v případě potřeby chodím na inPharm Clinic na kolagenoterapii.

Jaké máte v kulturistice plány do budoucna? Chtěl byste zase vyhrát nějakou soutěž?

Myslím, že jsem poměrně vysoutěžený, ale nikdy neříkám nikdy. Předsoutěžní přípravu mám rád a cítím se v dietě dobře. Jakmile mám nějaký cíl v podobě termínu soutěže, tak k němu všechno směřuji. Soutěž jako taková je už jen vyvrcholením celé cesty a když je úspěšná, tak je to jenom dobře. Pokud tedy budu v budoucnu soutěžit, bude to hlavně kvůli cestě k soutěži. Konkrétní soutěžní plán na příští sezónu zatím nemám, ale uvidíme, nechám tomu volný průběh.

Máte bohaté zkušenosti jako osobní fitness trenér. Co nejčastěji vede vaše klienty k rozhodnutí začít cvičit?

Snaha zkvalitnit svůj život. Když se jich po dvou třech měsících zeptám, jak se cítí, říkají, že lépe, zlepšilo se jim zdraví, nebolí je záda, cítí zlepšení ve sportu, který dělají, sjedou snáze náročnou sjezdovku, ujedou více kilometrů na kole a podobně. Někteří klienti se mnou cvičí mnoho let a stali se už mými přáteli. Moje klientela je ovšem velmi pestrá a široká, od 18letých kluků až po lidi starší, než jsem já.

Může ve fitnesscentru začít cvičit v podstatě kdokoli bez ohledu na věk?

Může. Záleží jen na tom, co a jak bude cvičit, doporučení jsou v tomto ohledu individuální. Jinak vypadá tréninkový program pro těhotnou ženu a jinak pro sedmdesátiletého seniora. Mezi mými klienty byly i děti, několik jich se mnou vydrželo až do dospělosti.

Od jakého věku s vámi mohou začít cvičit?

Přibližně od deseti let. Jde o to, že by měly chápat, co děláme a proč. Čím jsou mladší, tím víc s nimi cvičím hrou. Musí je to bavit.

Kdy by měl člověk začít a jak často je dobré věnovat se fitness?

Pokud to někdo myslí vážně, nejlepší čas je začít hned, nečekat na nějaké datum nebo až budu mít po dovolené a podobně. Ideální situace, kdy zahájit cvičení, neexistuje a vždycky se dá společně s trenérem najít cesta, jak se vypořádat s překážkami. Pokud jde o pravidelnost tréninku, záleží na konkrétním schématu. Pro někoho, kdo dělá nějaký další sport, může cvičení ve fitku sloužit jako kompenzace. V tom případě stačí hodina jednou týdně. Hlavní je

mít ze cvičení dobrý pocit. Na druhé straně se z každého klienta snažím dostat maximum. Musí být připraven vyjít ze své komfortní zóny, protože tělo reaguje na stres, který mu cvičení přináší, a tím ho posiluje.

Jak pracujete s klienty?

Nejdřív je nutné provést u každého klienta komplexní diagnostiku. Zjistit, v jakém stavu je jeho pohybový aparát, jestli má nějaká omezení, zda bere nějaké léky a podobně. Diagnostiku dělám jednak pohybovou, a pak i diagnostiku složení těla na analyzátoru InBody, který již deset let využíváme. Díky In body zjistíme, kolik má klient v těle svalů, tuků a vody. Novější a co do diagnostických možností podrobnější InBody vlastní inPharm Clinic, kde mají přístroj nejvyšší řady, a díky němuž se klienti dozví více informací. Zjistí navíc například rozdělení tuku na podkožní a útrobní, vodu na buněčnou a mimobuněčnou, ale i celkovou zdravotní kondici. Každé dva tři měsíce je pak dobré udělat novou diagnostiku a zjistit, k jakým změnám za tu dobu došlo. A přizpůsobit tomu tréninkový plán. Moje role je být v tom klientům průvodcem.

Co by měli jíst lidé, kteří chtějí být v dobré fyzické kondici? A čeho by se měli naopak vyvarovat?

Vyvarovat by se měli různých diet. Z mého pohledu jsou to především módní záležitosti. Existuje totiž spektrum živin, které bychom měli přijímat. Když tělu něco z toho vezmeme, musíme mu dát něco jiného navíc. Nemyslím si, že je to pro něj dobré. Ale když už člověk drží nějakou dietu, měl by si umět představit, že takhle bude jíst do konce života. Jen takový způsob stravování může mít dlouhodobý efekt. Obecně za základ zdravého životního stylu považuji vyváženou stravu a pohyb.

> **„Když už člověk drží nějakou dietu, měl by si umět představit, že takhle bude jíst do konce života. Jen takový způsob stravování může mít dlouhodobý efekt."**

A co dieta před kulturistickou soutěží, o níž jste mluvil?

To je něco jiného. Jedná se o dočasný režim, bez kterého se na kulturistickou soutěž nelze připravit. Rovněž se určitě nedá říci, že by byla zdravá. Jde o stravování vrcholového sportovce k dosažení požadovaného výsledku. Pro běžného člověka rozhodně není. Ale i tato přípravná dieta, pokud je vedena dobře s ohledem na základní potřeby těla, může mít na zdraví minimální dopady. O to se samozřejmě snažím. Podstatné je, že se s ní vnitřně ztotožním a nemusím se do ní nutit.

Jak hodnotíte fyzický stav české populace?

Samozřejmě by to mohlo být mnohem lepší, ale jsme na tom zhruba stejně jako jinde v Evropě. Pravidelně sportuje zhruba jeden dospělý člověk z deseti. Díky za každého z nich!

Máte nějaký návod na hubnutí?

Pokud někdo chce redukovat svoji hmotnost, musí mít celkově nižší kalorický příjem než výdej. Je to stejné, jako když chce člověk nabírat svaly. Musí jíst víc, než vydá energie, a zatěžovat tělo, aby svaly měly důvod sílit. Nic není zadarmo. Principy obojího jsou v podstatě jednoduché, realizace pro většinu lidí o něco těžší.

Společnost Fitkouč jste založil a působíte v ní spolu se svou ženou Petrou. Jaké výhody má tato spolupráce a v čem se vzájemně doplňujete?

Oba jsme se pohybovali ve finanční sféře a zároveň jsme měli rádi pohyb. Petra pracovala v pojišťovně a já jsem se věnoval finančnímu poradenství. Přibližně po patnácti letech jsme začali přemýšlet o změně. Chtěli jsme dělat společně něco, co nás bude oba bavit. Ubírat se směrem sportu a zdravého životního stylu pro nás byla skvělá volba, jak mít práci, která je zároveň koníčkem. Tak vznikla naše firma Fitkouč. Když se ohlédnu zpět, myslím, že se nám to povedlo.

Role máme rozdělené, já se věnuji převážně osobním tréninkům, připravuji klientům speciální tréninkové plány, a Petra se specializuje na výživu. Dělá výživové plány jak pro zdravé lidi, kteří potřebují zhubnout nebo nabrat svalovou hmotu, tak pro lidi s různými zdravotními potížemi, na jejichž průběh a vývoj má úprava životního stylu vliv. Velká část klientů dříve či později využívá našich služeb ve výživě i cvičení zároveň, což určitě výrazně přispívá ke snazšímu a hlavně trvalému dosažení cílů: zhubnutí, vytvarování postavy, zlepšení zdravotního stavu i celkové kvality života.

Máte recept na to, jak se udržet v dobré kondici až do vysokého věku?

Mít se rád, být spokojený a starat se o sebe.

.

Mgr. Eva Presová

Foto: archiv Jiřího Schäfera, www.ronnie.cz

Jiří Schäfer (50)

se sportu věnuje celý život. V rámci Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze vystudoval Trenérskou školu pro trenéry I. třídy kulturistiky a fitness, absolvoval ji v roce 2014. O čtyři roky dříve se po studiu na Trenérské škole Petra Stacha stal trenérem II. třídy kondičního posilování. Je mistrem České republiky v kulturistice mužů do 90 kilogramů a současně absolutním mistrem ČR v kategorii masters z let 2012 a 2013. V roce 2013 se stal vicemistrem Evropy a v roce 2017 mistrem světa v klasické kulturistice masters. V roce 2014 založil s manželkou Petrou společnost Fitkouč (www.fitkouc.cz), která se specializuje na fitness a zdravý životní styl.