

CESTOVATEL V ČASE

„Jdu proti proudu času a užívám si to,“ říká známý krizový manažer a byznysmen Václav Novák, když pózuje ve své oblíbené mladoboleslavské tělocvičně Dream Gym, kam minimálně čtyřikrát týdně chodí. Posiluje přesně dva roky a dva měsíce, shodil za tu dobu 56 kilogramů tuku a přibral 12 kilo svalů. Letos oslavil 64. narozeniny, inkasoval stovky milionů za firmu Technistone, kterou s partnery prodal Američanům, a dál se o sebe stará. „Už pátý kvartál za sebou mám naměřený biologický věk 38 let. Když jsem začal cvičit, bylo mé tělo v kondici čtyřiasedmdesátiníka,“ vysvětluje muž, který rád dělá věci systematicky, a když se pro něco rozhodne, chce v tom být nejlepší. Na bench-press tak zvedne 110 kilogramů (v mládí dával až 150 kilo), jí podle kalorických tabulek (bazální metabolismus má nastavený na 2200 kcal) a snaží se hodně spát. Proměnu vyprovokovala nemoc, kterou překonal. Co by radil lidem nad šedesát, kteří chtějí být fit? „Nejprve si dejte tři měsíce detox. Žádný alkohol, žádná složitá jídla a třeba jen chodte. Pak začněte na tři měsíce cvičit. Ideálně s trenérem, minimálně třikrát týdně a základ je začít zpevněním trupu. No a potom už dělejte hlavně to, co vás ve cvičení baví. Já bych to mohl přednášet,“ směje se bývalý učitel matematiky a emigrant, který v 80. letech učil počítat indiány v kanadské rezervaci. Když se vám nechce cvičit? „Stejně běžte a zkuste to alespoň 15 minut. Když se nenastartujete, nechte toho. Tělo asi ví, proč zrovna ten den cvičit nechce.“

JAROSLAV MAŠEK

JAK TO DĚLÁM JÁ

OSLOVILI JSME TŘI
BYZNYSMENY A JEDNU
MLADOU DÁMU, ABY NÁM
ŘEKLI, JAK SPORTUJÍ ONI.

FOTO: MICHAEL TOMES