



Vyhledávání:

36 tis.

**KULTURISTIKA**
FITNESS • BODYFITNESS**POWERLIFTING**
LONGMAN • VZPÍRÁNÍ**MEDICÍNA**
ANATOMIE • FARMAKOLOGIE**ON-LINE TV**
PŘÍMÉ PŘENOSY • STREAM**RONNIE.cz**
kulturistika, powerlifting, fitness[Aktuálně](#)[Začátečníci](#)[Pro dívky](#)[Trénink](#)[Výživa](#)[Suplementace](#)[Motivace](#)[Osobnosti](#)[Soutěže](#)[Fotogalerie](#)[Ostatní](#)

Jan Bauer: "Zhubnul jsem 80 kg."

18. 12. 2014

[Ronnie.cz](#) > [Kulturistika a fitness](#) > [Osobnosti](#)[Lucie Žemberyová](#) • [diskuse: 0](#)[Nová registrace zde](#)

Jméno:

 pamatovat

Heslo:

INTERNETOVÝ OBCHOD
suplementy, knihy, posilovací stroje**ON-LINE**
450 čtenářů

Jan Bauer si uměl život vždycky vychutnávat. Vychutnávat doslova. Pracoval totiž v gastronomii a jídlo opravdu miloval. Jelikož byl zároveň typem člověka, který když už něco dělá, dělá to pořádně, oddal se i své gastronomické vášni naplno. Nebylo divu, že jednoho dne se ručička jeho osobní váhy zastavila na čísle 160. A tehdy se Honza, s usilovností mu vlastní, vrhnul do hubnutí. To je ale jen začátek jeho příběhu, ve kterém nakonec nejde ani tak o redukci váhy, jako spíše o sílu vůle a odvalu nevdzat se, i když Vás osud připraví o něco tak cenného, čím je člověku zrak.

A jelikož je Honza svéráz a pohodář a celý rozhovor byl spíše příjemným "pokecem", byly v něm záměrně ponechány některé výrazy obecné češtiny.





Honzo, vy máte zkušenosti s hubnutím jako málokdo. Víte, kolik jste už za svůj život přibližně shodil?

Dohromady to bude kolem čtvrt tuny. Nejvíc, v rámci jednoho hubnutí, jsem dal dolů 80 kg, což byla sázka. Měl jsem 160 kg, když jsem se s rodinou vsadil, že zhubnu na polovinu.

Měl jste 160 kg při jaké výšce?

175 cm.

To vás byl pěkný kousek. Jak jste se k takové váze dopracoval? Inklinoval jste k nadváze už od dětství?

Jo, část naší rodiny je vypasená. Já navíc pracoval v gastronomii, takže k jídlu jsem měl blízko a ke všemu jídlo miluju. A jelikož jsem byl taky workoholik, svoje stresy, o které nebyla nouze, jsem zajídal...

Odkud se vzala motivace začít hubnout? Donutily vás zdravotní problémy, nebo jste měl ze své postavy mindrák?

Neměl jsem žádnéj mindrák, byl jsem spokojenej. Vadily mi jen kecy lidí, že jsem tlustej. Ale já sám že bych se cítil nějak blbě, to ne. Já totiž nebyl tlustej, jen jsem ke svý váze málo vyrostl. (smích)

Neštvala vás vaše kila ani kvůli ženským?

Ne, nějaký ženský jsem měl, takže ani tam nebyl problém. Jasně, občas přišly chvíle, kdy mi špeky vadily, to když do mě právě ryl doktor nebo když jsem vyšel do 5. patra a funěl jak sentinel... To jsem si vždycky řekl, že od Novýho roku nebo od pondělí už se sebou skutečně začnu něco dělat. Časem jsem ale zjistil, že stanovovat si taková startovací data je špatně, že člověk pořád na něco čeká a pak to nakonec stejně nedopadne. Já tedy začínal hubnout 10. 10. 2003 a ani nevím, co to bylo za den.

To datum tedy nemělo žádný důvod?

Ne. Prostě přišel den, kdy jsem si řekl: "Tak a od zítřka začnu." A byl jsem na to připravenej. Ze svých zkušeností vím, že bejt správně psychicky naladěnej je pro hubnutí jedna z vůbec nejdůležitějších věcí.

Profily čtenářů



[hofi01](#)



[Miiish..](#)



[S1imm](#)



[Mira_89](#)



[Pepan..](#)



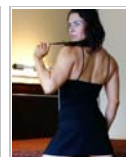
[phoeni..](#)



[N-Nicky](#)



[Pítr D..](#)



[Bronwyn](#)



[Tomin666](#)

Toto se líbí vám, uživatelé [Říha Pavel](#) a dalších (36.031).



Poslední diskuse

[Freimen´s FEST: nová generace silově-objemo..](#)

Gooooood • 18. 12. 2014, 14:23

Ahoj Lukáši, chtěl bych se tě zeptat, kdy bych tento trénink měl zařadit. Soudě podle tvé knížky ..

[Steve Kuclo: exhibice v Chile](#)

maxpoint97 • 18. 12. 2014, 13:54

Aha, takže Shawn Ray taky neměl potenciál a žrali ho jen domácí :D :D :D A co víc byste chtěl..

[Steve Kuclo: exhibice v Chile](#)

70mMyW!53 • 18. 12. 2014, 13:18

Ja v nem teda zadnej potencial nevidim, snad jen opet to ze jak velky je na to kolik ma let, ale ..

[Steve Kuclo: exhibice v Chile](#)

jari • 18. 12. 2014, 12:52

Přesně tak

[Jak prožít Vánoce ve zdraví a pohodě](#)

eSko • 18. 12. 2014, 11:36

Souhlas. Pro většinu lidí by bohatě stačilo doporučení `nestresovat se`, protože se stresem přičh..

Když je někdo ve velkém stresu, nebo v psychický nepohodě, nemá smysl, aby s hubnutím vůbec začínal, protože stejně nevydrží. Hodně důležitý je taky si všechno dopředu trochu naplánovat, říct si, jak se budu hýbat, kam budu chodit cvičit, co budu jíst, a teprve potom začít.

Bylo tohle velké hubnutí, během kterého jste shodil 80 kg, vaší první snahou o snížení hmotnosti?

Ne. Předtím jsem to zkoušel snad tisíckrát, ale nejvíc jsem dokázal zhubnout jen nějakých 10 - 20 kg, takže nic zásadního.

No, pro někoho by to bylo hodně zásadní! (smích) Každopádně nějaké znalosti o tom, co jíst a jak se hýbat, jste tedy měl.



Něco jsem věděl, ale když má člověk 160 kg, je hrozně těžké se rozhýbat. Já začal pomalou chůzí na pásu a postupně jsem zvyšoval rychlost i zátěž.

Zmínil jste, že jste býval workoholik. Neměl jste někdy problém odtrhnout se od práce a jít na trénink?

Musíte si určit priority. Já byl zvyklý pracovat třeba 300 hodin měsíčně a na nic jiného jsem neměl čas. Pak jsem si dal ale na první místo cvičení a všechno ostatní tomu přizpůsobil. Chodil jsem do práce dřív, když bylo potřeba, tak jsem se tam i po cvičení vrátil, ale mezi 20. - 23. hodinou jsem byl vždycky v posilovně, přes to nejel vlak.

Nebyl jste unavený, když jste šel cvičit takhle pozdě, po dlouhém pracovním dni?

Musíte si to nastavit v hlavě. Hlava vám řekne, že

jste unavený, ale také vám řekne, že musíte.

Abyste hubnul, musel jste samozřejmě upravit i stravu. S tím jste se také popral sám, nebo vám někdo pomáhal?

Poslední diskuse - profily a videa

[Galerie \(N-Nicky\): kousek mě..](#)

Masato • 17. 12. 2014, 23:26

Pěkná proměna :)

[Video \(Fit_healthyM\): Golem Classic 2014 - ..](#)

Fit_healthyM • 17. 12. 2014, 08:52

Celou dobu při rozhovoru mi vrtalo hlavou, odkud tě Moni znám... A konečně mi to došlo :D Norman\..

[Galerie \(N-Nicky\): kousek mě..](#)

ALKAPONE • 13. 12. 2014, 20:14

hmm pekny :)

[Galerie \(Adelaide\): Změna](#)

Turakam • 13. 12. 2014, 13:43

velmi pekne - hard work pays off!

[Galerie \(Adelaide\): Zlepšení malinké](#)

Lucie Iblová • 09. 12. 2014, 17:32

Super pokrok;-)



Zajímavé odkazy

V začátcích mi pomáhal kulturista Martin Marek, můj trenér a rádce.

Jak vypadal váš jídelníček?

Byl striktně daný. Snídal jsem müsli s mlékem a ovocem, za 3 hodiny jsem si dal omeletu ze 6 vaječných bílků, za další tři hodiny maso se zeleninou a rýží, pak mě čekala lehká svačina - ovoce nebo zelenina, večer pak bylo na programu maso a zelenina. A takhle jsem jedl rok v kuse.

To jste měl krutou disciplínu - jíst rok stále to samé.

Tak já jsem si dělal obměny. Občas jsem si dal místo kuřecího masa hovězí nebo rybu, to jsem mohl. Důležitý bylo jen dodržet to, že ráno se jí sacharidy, odpoledne sacharidy s bílkovinou a večer už se sacharidy vynechávají.

Nedolehla na vás někdy krize, kdy jste měl neodolatelnou chuť na něco "zakázaného"?

Na to je nejlepší, když si dáte jednou za 14 dní nebo jednou za týden, záleží na tom, jak rychle chcete hubnout, takovej krásnej den, kdy můžete sníst relativně cokoli.

Relativně, nebo cokoli?

Cokoli, ale jelikož já jsem byl hodně zaťažený a chtěl jsem zhubnout co nejdříve v co nejkratší době, knedlíky s kachnou jsem si nedával. Každopádně takovej volnej den je dobrej jak pro psychiku, tak pro tělo, aby vědělo, že pořad nemusí ukládat, že pořad není válka.

Jak dlouho vám trvalo, než jste zhubnul těch 80 kg, o které jste se vsadil?

Asi 19 měsíců.

Šlo to hladce, nebo tělo občas stávkovalo?

Byly to takové sinusoidy. Když má člověk velkou nadváhu, jde hubnutí ze začátku relativně rychle, pak se ale přibrzdí, nebo dokonce na chvíli zastaví. U mě takové stagnace trvaly



Vertigo pole fitness

Zlepšíte svou koordinaci a flexibilitu, posílíte core systém, zlepšíte vytrvalost, naučíte se spoustu triků a hlavně se pobavíte!

Contours - dámské fitness ve 30 minutách

Kombinace strojů a aerobního cvičení určené pro snižování váhy a tvarování postavy v každém věku. Po celou dobu cvičení je Vám k dispozici trenérka. Přijít můžete kdykoli!

Svaz kulturistiky a fitness České republiky

Oficiální webová prezentace Svazu kulturistiky a fitness České republiky.





kolem 14 dní, maximálně 3 týdnů, pak se to ale zlomilo a váha šla zase dolů. Na období, kdy se váha sekne, musí být člověk psychicky připravený. Mně se osvědčilo dát si v takovou chvíli den bez diety, to dá člověku sílu do dalšího boje.

Prostě je fajn si tu dlouhou dietu trochu rozfázovat a proložit něčím příjemným.

Tak já měl opravdu takové fáze. Na striktní dietě jsem fungoval vždy třeba 4 měsíce a prokládal jsem to měsícem normální stravy, kdy jsem se nepřejídal, ale bylo to zpestření.

Jak jste si užíval své pokroky a nakolik pro vás byly motivací?

To bylo ještě předtím, než jsem přestal vidět, takže jsem svoje pokroky mohl pozorovat v zrcadle. Samozřejmě že jsem měl radost, že hubnu, ale neuměl jsem si vychutnávat tu cestu. Pro mě byl nejdůležitější cíl. V momentě, když jsem pak k němu došel, pro mě všechno skončilo. Pamatuju si to jako dnes. Řekl jsem si, že těch 80 kg budu mít k 1. 5. 2005, což jsem si určil asi 4 měsíce dopředu podle svých pokroků a od té doby žil jen tím, co si toho 1. 5. dám k jídlu. Když ten den přišel, nejdřív jsem se v kanceláři zvážil a pak si dal kachní rizoto. To byl konec. V tu ránu jsem přestal cvičit a v jídle se snažil dohnat všechno to, o co jsem v minulých měsících přišel.

Takže jste zase velmi rychle začal nabírat, nemýlím-li se.

Jasně. S váhou jsem šel raketově nahoru, ale bylo mi to vlastně jedno. Věděl jsem, že když bude potřeba, zase to shodím. Dal jsem si limit, že až přiberu 10 kg, začnu hubnout. Když jsem je přibral, řekl jsem si, že to ještě nic není a že začnu hubnout, až přiberu ještě dalších deset kilo. Jenže takhle to šlo dál a dál, až jsem měl zase 140 kg. To už jsem byl ale slepej a začal masírovat. Jenže nadváha při tak náročný fyzický práci opravdu překáží. Člověk se navíc mnohem víc potí, což taky není příjemný, takže jsem věděl, že musím zhubnout.

Snad se neurazíte za jednu otázku bez skrupulí. Během našeho povídání jsem nabyla dojmu, že jste dřív býval velký pařmen, co si chtěl v životě hlavně užívat, a najednou je z vás člověk, který se skrze svou práci snaží pomáhat jiným. Jak se to tak stane?

To je jednoduchý. Stačí, když oslepnete.



Proč jste si vybral právě práci maséra?

Víte, to bylo tak. Já byl vždycky workoholik a vždycky jsem si taky života extrémně užíval. Co jsem dělal, dělal jsem naplno. Když jsem žral, tak jsem žral naplno, když jsem chlatal, chlatal jsem, co to dalo, a když jsem hubnul, dal jsem tomu taky maximum. No a najednou se stalo to, že jsem začal ztrácet zrak, až jsem o něj ve třiceti přišel úplně. Přemejšlel jsem tehdy o sebevraždě a o tom, že život bez očí nemá smysl, ale hodně mě podržela rodina. Kdybych tehdy chtěl, mohl jsem klidně sedět doma a nic

nedělat, ale to já bych nedokázal. Potřeboval jsem něco dělat a práce maséra pro mě byla možnost.

Když jste kvůli své nové profesi začal opět hubnout, šlo to hladce? Přece jen už tu nebyla sázka, možná ani taková motivace vzhledem k tomu, že už jste to jednou dokázal, také tělo už víc vědělo, co na něj zase šijete.

Když jsem hubnul podruhé, už to nebyla sázka s okolím, ale vsadil jsem se sám se sebou. Věděl jsem, že pokud mám dělat maséra, chci to dělat pořádně, a proto musím shodit. Našel jsem si tedy kamaráda sportáka, kterej netíhne k chlastu, ale k pohybu. To je taky hrozně důležitý, jaký lidi máte kolem sebe. Když jste v partě, co tráví čas v hospodě, začíná se sportovat těžko. Zato když máte kolem sebe sportovce, jde to mnohem snáz.

Jasně, příklady táhnou...

Tak nějak. S tímhle sportovním kamarádem, Jarda Boucník se jmenuje, jsem začal v podstatě tak, jak jsem

to měl už naučený. Zase jsem chodil na páse, jen jídlo jsem si tentokrát usnadnil krabičkovou dietou. Když už jsem něco zhubnul, začal mě Jarda lanařit, abych s ním zkusil běhat. Měl jsem tou dobou 109 kg, což je na běhání stále hrozná váha, ale nakonec jsem se nechal ukecat.

No a jaké to bylo?

Díky tomu, že už jsem měl alespoň trošičku lepší kondici z pásu, uběhl jsem napoprvé kolem 8 kilometrů.

To je výborný výkon!

Jo, ale Jardu jsem chtěl zabít. Nadával jsem mu, ale on je velmi striktní, žádné ulevování u něj neexistuje. Ale přesně to já potřebuju. Začali jsme spolu běhat a on za nějaký čas přišel s tím, že bychom si spolu mohli dát půlmaraton. "Já žádnéj půlmaraton nepoběžím," protestoval jsem, jenže už za tři měsíce jsme spolu stáli na startovní čáře.

Jak jste na půlmaraton trénoval vzhledem k tomu, že vy si nemůžete vyběhnout jen tak, když máte chuť, nebo když se vám to hodí. Potřebujete doprovodného běžce.

Jasně, potřebuju člověka, kterému se říká trasér. V přípravě na první půlmaraton se mi plně věnoval Jarda, běhali jsme spolu pravidelně 3 - 4x týdně. Po půlmaratonu ale, protože Jardu nemůžu pořád tak zatěžovat, jsem si na inzerát našel dalších asi 4 - 5 lidí, s kterými běhám.



Jakým způsobem spolu s trasérem fungujete?

Je to jednoduché, běžíme vedle sebe spojeni provázkem.

Od traséra ale asi potřebujete, aby vám hlásil případné nerovnosti a jak vypadá terén, ne?

Záleží na tom, kde běháme. Když trénujeme na oválu, nepotřebuju nic. Tam jen běžíme a povídáme si. Tedy povídáme si, dokud mi stačí dech. Když běžíme ve větším tempu, už toho moc nenamluvím. (smích) Jiná je situace, pokud jdeme běhat třeba na cyklostezku. Tam už potřebuju vědět, kde je jaká změna terénu nebo jestli někdo nejede, abych mohl uhnout. Vůbec největší problém jsou ale závody. Kostky, obrubníky, koleje, to všechno potřebuju hlásit, aby nedošlo k pádu. I když k tomu stejně občas dojde.

Jít a nevidět je hodně nepříjemná představa, ale tam má člověk přece jen alespoň trochu času terén si "osahat". Na to ale není při běhu čas. S jakými pocity se vám tedy běhá?

Primárně musíte důvěřovat člověku, kterého máte vedle sebe. No a pak musíte počítat s tím, že občas klopýtnete. Já měl třeba vždycky hrozný problém, že jsem chtěl běhat jenom po pevném povrchu a nechtěl jsem do lesa. Les byl pro mě absolutně nemyslitelný. Noha se tam boří, nikdy ji nepokládáte rovně... Musel jsem se vždycky tak soustředit na došlap, že jsem zapomínal dýchat. Ale všechno je o tréninku. Nedávno jsem si s kamarády zkusil takový triatlon, v rámci kterého jsem běžel půlmaraton. A ten půlmaraton se běžel v lese. Trénoval jsem na to a nakonec to nějak šlo. Ale stejně. Člověk musí být strašně soustředěný a pořád připravený, že přijde nějaká nerovnost, protože něco trasér nahlásí, ale zase úplně všechno přeci jen hlásit nemůže.

Navíc člověka, který normálně vidí, někdy možná ani nenapadne, co všechno může být problém.

Lidi, kteří se mnou běhají, už relativně vědí. Důležitý ale je, že musí být lepší běžci než já. To je důležitý hlavně na závodech. Když já běžím na svoje maximum, nemluví u toho, protože nemám kyslík. Od svého traséra ale potřebuju, aby se mnou při běhu ještě komunikoval.



Máte dost part'áků na závody?

Závody se mnou běhá většinou Jarda, má se mnou nejvíc zkušeností. Na takových závodech, jako je třeba Pražský půlmaraton, kde startuje kolem 12 tisíc lidí, to totiž vůbec není sranda. Není nic příjemného, když na někoho šlápnu, nebo když do někoho strčím. To za jedno vykolejím já jeho a za druhý rozhodím i sám sebe. Letos jsem teda ocenil, že přede mnou běžel ještě jeden kámoš, který



lidi upozorňoval na to, že za nima běží slepej medvěd.

Vím o vás, že kromě běhání taky rád jezdíte na kole. Máte tandem?

Jo, dostal jsem ho od kamarádů a hezky ho vyladil. Ovšem vyjet na něm je bohužel těžší

než si jít zaběhat. Za prvé si myslím, že jet na kole se slepým je složitější než jít s ním běhat, a za druhé když já už sednu na kolo, chci ujet alespoň 100 km, což se taky každému nechce. Je to časově náročný a navíc z toho bolí zadek. Letos v září jsem si ale kola užil pořádně. V rámci akce, která se jmenovala "Poslepu na Gerlach", jsme s partou ještě dalších dvou nevidomých kluků s traséry jeli čtyři dny na kole z Prahy do Tater, v Tatrách jsme šli další dva dny přes hory pěšky a celé to mělo být završené výstupem na Gerlach. Musím přiznat, že kdybych dopředu věděl, o čem to bude, asi bych do toho nešel.

Bylo to tak krutý?

Počasí bylo proti nám. Celé čtyři dny, co jsme jeli na kole, nám propršelo a být 12 hodin v kuse mokrej, to nikomu na náladě nepřidá. Při chůzi přes hory jsme si zas odpálili nohy a já poznal, jak řádně umí bolet puchýře. Když pak mělo dojít na výstup na Gerlach, dva nevidomí kluci to vzdali a já musím přiznat, že jsem tu variantu taky hodně zvažoval. Pak jsem si ale řekl, že když už tam kvůli tomu 4 dny v dešti jedu na kole a dva dny šlapu do kopců, že to dám. Ale bylo to hodně náročný. Po tom všem, co jsme už měli za sebou, jsem byl hodně unavenej.

Na výstup jsme vstávali o půl páté ráno a já žil do posledních okamžiků v domnění, že se bude jednat jen o těžší turistickou trasu. Jenže pak mi přinesli helmu a sedací úvazek a já zjistil, že to asi nebude jen o chůzi a přelézání kamenů. Když jsem se později bavil s lidmi, kteří nevidí a chodí po horách s horskými vůdci, dozvěděl jsem se, že takový výstup je pro nevidomého 2x obtížnější než pro člověka, který normálně vidí. Každý šutr na cestě jsem si musel osahat, takže z rukavic mi zbyly jen hřbety, zbytek zůstal na skále.

Měl jste po dobytí Gerlachu vůbec nějakou radost, nebo jste byl tak unavený, že jste si spíš nadával, do čeho jste se to navezl?

Cesta nahoru byla fakt hrůzostrašná, takže když jsem vylezl na vrchol, říkal



jsem si, že jsem hroznej blbec, že mám doma dvě děti a co si tam teda dokazuju. Jenže jednou už jsem tam byl, takže nezbývalo nic jinýho než se zase nějak dostat zpátky. Cesta dolů ale byla ještě horší a já si tam opravdu sáhnul na svý fyzický i psychický dno. V duchu jsem se alespoň opíral o myšlenku, že kdyby to nešlo, kdyby to skutečně nešlo, můžeme zavolat vrtulník.

Sestup jste nakonec zvládli vlastními silami, vrtulníku nebylo třeba. Úspěšné završení takové expedice ovšem bezesporu vyžaduje srdce sportáka. Máte pocit, že jste prodělal tuhle proměnu? Že se z milovníka hospody stal tělem i duší sportovec?



Nepovažuju se za nějakého extra sportovce, jsem hobík. Ale sport mě baví. Nabíjí mě a je dobrý pro psychiku, což říkám i lidem, kteří ke mně chodí na masáž. Vždyť například i problémy s krční páteří jsou ve většině případů důsledkem dlouhodobého stresu, kterého je dnešní doba plná. Člověk si tedy musí najít nějaký ventil. Někdo ho najde v chlastu, jiný v drogách... Podle mě je ale tím nejlepším ventilem sport.

O Honzovi i jeho masérské praxi se více dozvíte na jeho stránkách www.uslepejse.cz.

 [sdílet článek](#)

To se mi líbí Buďte první mezi svými přáteli, kterým se to líbí.

Související články:



Jaroslav Bohdal: "Běžel jsem jako Forrest Gump."



Tomáš Slavata: "Chci předávat dál to, co zachránilo mě."



Hanka Dvorská: "Chci se ve zdraví dožít smrti."



Hanka Ebertová: "Co chce hlava, tam jde tělo."



Jan Škrabálek: "Ještě si příliš pamatuji, jak to bolelo."



Janek Bednařík: „Až v extrémní situaci se pozná, jaký kdo je.“

Diskuse k článku:

Uživatelské jméno:

Heslo:

Nadpis:

Text:



Upozornit na novou odpověď e-mailem.

Odeslat příspěvek

Reklama:

SPARTAN GYM

KONDIČNÍ TRÉNINKY PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST

Více

[Zobrazit všechny příspěvky](#)



Ronnie.cz (c) 2001 - 2012
Tento portál mediálně zastupuje [Impression Media, s. r. o.](#)