

LIBOR POZNÍČEK

POHYBEM K DLOUHOVĚKOSTI

**Průvodce cvičením,
které vás dovede až ke stovce**

NAKLADATELSTVÍ
PIOTI

Praha 2025

Poděkování

Tato kniha by nikdy nevznikla bez lidí, kteří mě podporují.

Největší dík patří mé ženě Heleně – za nekonečnou profesní inspiraci, podporu a lásku. Když jsem jí řekl o nápadu napsat knihu, neváhala ani sekundu a plně mě podpořila, i když věděla, že to bude náročné pro celou naši rodinu. Pokud by sama nebyla autorkou knih, ani by mě nenapadlo nad něčím podobným přemýšlet.

Naší dceři Emmě děkuji za to, že mě nasměrovala k tématu dlouhověkosti a vnesla smysl do každého mého tréninku. Touha být tady pro ni co nejdéle v co možná nejlepší kondici je pro mě skvělým motorem.

Za sportovní inspiraci, trpělivost při focení i úpravě fotek a modeling vděčím Jardovi, stejně jako jeho ženě Laděně.

Za spolupráci nejen na obsahu věnovanému dlouhověkosti patří můj vděk „vařečce“ Adamu Brzicovi Novotnému.

Děkuji také Ironmanovi Zbyšku Jarošovi za letité zapálené diskuze a sdílení know-how o vytrvalostním tréninku pro triatlonisty i běžnou populaci.

Za čas věnovaný prostudování této knihy a jejímu požehnání před vydáním děkuji Václavu Lucykovi a Janu Mickovi.

Za inspiraci k vykročení z komfortní zóny a objevení konceptu misogi vděčím Michaelu Easterovi – tahle kniha je mým misogi.

V neposlední řadě děkuji svým rodičům – za život, podporu a pocit jistoty, který mi umožňuje dělat v životě to, co mě naplňuje, tedy pomáhat ostatním ke zdravějšímu životu.

OBSAH

Úvod / 7

Moje cesta k dlouhověkosti / 7

Stárnutí a úpadek fyzické zdatnosti / 8

Síla jako základní fyzická kvalita, svaly jako orgán dlouhověkosti / 12

Kde vzít motivaci se hýbat / 14

Udržitelnost a minimalismus / 15

Jak si vytvořit rutinu / 16

Optimální (plán A) versus neoddiskutovatelné minimum (plán B) / 20

Kapitola 1: Základy dlouhověkosti / 22

Pilíře dlouhověkosti / 22

Poslední dekáda života dává jasný tréninkový cíl / 24

Testy aneb co můžeme měřit, můžeme řídit / 26

Kapitola 2: Principy efektivního tréninku / 36

Slovníček pojmů / 36

Progresivní přetížení / 38

Tréninkové proměnné / 39

Adaptace jako reakce na podnět / 40

Co nepoužíváte, to ztratíte („Use it or lose it“) / 41

Specifická / 41

Konzistence / 42

RPE a opakování v rezervě / 42

Periodizace / 43

Tréninkové cíle / 43

Kapitola 3: Silový trénink pro dlouhověkost / 45

Doporučení času a frekvence pohybových aktivit / 45

Dech a nitrobřišní tlak / 49

Pohybové vzory / 52

Dřep / 53

Kyčelní ohyb / 77

Přítah / 99

Tlak / 118

Kettlebell, činku, stroj nebo váhu vlastního těla –
jaké použít náčiní? / 144

Supersérie / 145

Jak trénink stavět / 146

Tipy pro bezpečnost, techniku, mobilitu a efektivitu / 149

Kapitola 4: Kardio pro dlouhověkost / 153

Kardiorespirační fitness neboli kardio / 153

Jak často cvičit kardio a v jakém objemu?

Různá intenzita přináší různé adaptace / 154

Zóna 2 / 156

VO2 max / 157

Pravidlo 80/20 / 161

Jakou kardio aktivitu vybrat? / 163

Váš tréninkový plán pro dlouhověkost v praxi / 187

Závěr / 193

Doporučené zdroje informací / 194

ÚVOD

Klíčem k dlouhému kvalitnímu životu ve zdraví není hrst plná módních suplementů, je to především pohyb. V těsném závěsu za ním jsou to další pilíře jako výživa, spánek, zvládání stresu a v neposlední řadě kvalita mezilidských vztahů. Co je ale opravdu měřitelné a také změřené, je právě vliv síly a kardiovaskulárního či kardiorespiračního fitness.

Tato kniha má jasný cíl – ukázat vám, které věci mají skutečný smysl pro zvýšení kvality vašeho života a jak je do něj zařadit. Je to průvodce pro každého, kdo pochopil, že by měl cvičit, přestal se ptát *proč* a začal se ptát *jak*.

Moje cesta k dlouhověkosti

Mám štěstí, celý život sportuji a posledních mnoho let se do toho nemusím nějak zásadně nutit. Víím totiž, proč to dělám. Ale nebylo tomu tak vždycky, k uvědomění jednoznačně přispělo narození naší dcery Emmy. Když jsem po vysoké škole velmi těžko hledal motivaci do cvičení, zcela mi unikala podstata. Tehdy jsem si říkal, jak absurdní je chodit cvičit do posilovny. Opakovat monotónní pohyby jenom kvůli tomu, abych nějak vypadal. Tohle jsem si ale říkal jenom proto, že jsem byl produktem osmdesátkových akčních filmů a magazínu *Muscle & Fitness*. Cvičili jsme podle údajných tréninkových plánů Arnolda Schwarzeneggera. Často ještě k tomu s tím, že nohy cvičit nemusíme, přece stejně nosíme kalhoty a svaly by nebyly vidět. Cvičili jsme jako kulturisti, tedy striktně podle svalových skupin. Odškrtařovali jsme si odcvičené svalové partie v průběhu týdne a nechápali jsme souvislosti ani principy.

Dnešní atmosféra je naštěstí značně odlišná a posun vědeckého poznání zásadní. V roce 2025 už snad nikdo nepochybuje o benefitech silového i kardiotréninku pro dlouhověkost.

- Svaly nejsou o estetice, svaly jsou orgánem dlouhověkosti, jak říká Dr. Gabrielle Lyon nebo Dr. Layne Norton.
- Síla neslouží k vytahování se, ale je nepostradatelná pro soběstačnost ve vyšším věku.
- Skvělé kardiorespirační fitness nepotřebujeme jen v momentě, kdy chceme běžet maratony po sedmdesátém roce života. Potřebujeme ho proto, abychom mohli chodit na procházky po horách i v poslední dekádě života.

Významnou roli při nápadu napsat tuto knihu sehrál Peter Attia, kanadský lékař a průkopník tématu dlouhověkosti. Ve svém klíčovém knižním díle *Přežít*, které změnilo pohled široké veřejnosti na dlouhověkost, zmínil na závěr kapitoly o pohybových aktivitách následující:

„Za normálních okolností bych teď začal sepisovat sáhodlouhé pojednání o technických finesách shybů a kyčelních ohybů. Dospěl jsem nicméně k závěru, že se něco takového neobejde bez desítek obrázků a tisíců slov a kniha je už beztak dost dlouhá.“

Tedy tam, kde Peter Attia v knize *Přežít* končí, já v této knize začínám.

Stárnutí a úpadek fyzické zdatnosti

Co všechno ovlivňuje síla a kondice? O jejich vlivu na samostatnost a soběstačnost ve stáří nikdo nepochybuje. Ale co další ukazatele zdraví? Podle Erica Topola² je „cvičení tak účinné, protože pozitivně ovlivňuje nesčetné množství tělesných systémů: srdce, mozek, slinivku břišní, kosterní svalstvo, trávicí trakt, játra, tělesný tuk, střevní mikrobiom a periferní cévy. Bylo prokázáno, že v průběhu života snižuje zánětlivost a úmrtnost ze všech příčin. Chcete-li však maximalizovat jeho přínosy, musíte jít nad rámec aerobního tréninku a zařadit do své rutiny silový trénink. Zvedání závaží pomáhá odvrátit úbytek kostní hmoty, zachovat svaly, zlepšit rovnováhu, snížit zánětlivost a omezit bolest kloubů.“

Různí autoři používají různá čísla, pokud jde o pokles fyzických kvalit v kontextu stárnutí.

Dr. Andy Galpin³ vychází z následujících změn (každý rok) zhruba po 40. roce života:

- Svalová hmota = ~0,5–1 % (5–10 % za dekádu).
- Síla = ~1–3 % (10–30 % za dekádu).
- Výbušnost = ~3–4 % (30–40 % za dekádu).

Přečtěte si to ještě jednou a násobte to dekádami. Pokud nepodniknete potřebné kroky uvedené v této knize, od čtyřiceti do sedmdesáti let (tedy za tři dekády) ztratíte:

1 ATTIA, Peter a GIFFORD, Bill. *Přežít: zůstaňte mladí a zdraví co nejdéle*. Přeložila Helena MIROVSKÁ. Pod povrchem. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2023. ISBN 978-80-7555-197-9, s. 256.

2 RICHTER, Andy. *Zapomeňte na drahé biohacky, tajemství dlouhověkosti leží v jednoduchých změnách životního stylu*. *National Geographic (Česko)* [online]. 7. 5. 2025 [cit. 17. 8. 2025]. Dostupné z: <https://www.nationalgeographic.cz/veda/veda-dlouhověkosti-eric-topol-super-agers/>

3 GALPIN, Andy [@DrAndyGalpin]. „Age-related declines in muscle, per year: 1. Mass/size = ~0.5–1% 2. Strength = ~1–3% 3. Power = ~3–4% Size matters, but ...“ X, 18 Feb. 2023. Dostupné z: <https://x.com/DrAndyGalpin/status/1623709801376256000>. [cit. 17. 8. 2025].

- 15–30 % svalové hmoty,
- 30–90 % síly,
- 90–100 % výbušnosti.

Pokud dojde k takovému snížení silové kapacity, dojde k naprosté ztrátě samostatnosti a soběstačnosti. Nemluvte o tom, že každý pohyb se stává nebezpečným a potenciálně život ohrožujícím. Pro soběstačnost a kvalitní život je totiž síla naprosto nepostradatelná. Navíc nezapomínejme, že neztrácíme jenom svaly, sílu a výbušnost, ale také hustotu kostí, která je s rizikem pádů velmi úzce spojená. **Ztráta kostní hmoty po čtyřicátém roce života odpovídá zhruba 1 % ročně.⁴ U žen po menopauze je úbytek ještě rychlejší než u mužů, a to až dvojnásobně.⁵**

Nebezpečí jménem sarkopenie

Sarkopenie je ztráta svalové hmoty spojená se stárnutím a nedostatkem aktivity. Dokonce má své místo v mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN-11).⁶ Neaktivní nebo imobilní pacienti každý den ztrácejí 0,5–1 % svalové hmoty. Základem prevence je samozřejmě cvičení, konkrétně zejména progresivní odporový (silový) trénink, vhodná je i jeho kombinace s aerobním cvičením. Pokud se budete řídit doporučeními z této knihy, sarkopenie vám zcela jistě nehrozí.

Při hodnocení celkové síly se používá **síla úchopu**, tedy stisku ruky. Nenechte se ale zmást, cílem není mít izolovaně silnější úchop. Zapomeňte na to, že si prodloužíte život tím, že budete sedět u počítače a mačkat gumové kolečko. Síla úchopu se používá jako tzv. proxy, tedy prostředník, pro celkovou sílu. Ta totiž s úchopem velmi dobře koreluje.



4 Harvard Health Publishing. „Strength Training Builds More Than Muscles.“ *Harvard Health Publishing*, 16 Jan. 2024, www.health.harvard.edu/staying-healthy/strength-training-builds-more-than-muscles. [cit. 17. 8. 2025].

5 ALSWAT, Katam A. „Gender Disparities in Osteoporosis.“ *PMC*, 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5380170. [cit. 17. 8. 2025].

6 World Health Organization. „Other Specified Disorders of Muscles (Residual Category) — ICD-11 MMS Code FB32.Y.“ *International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11) — Mortality and Morbidity Statistics (v2025-01)*, WHO, 2025, icd.who.int/browse/2025-01/mms/en#2052707382/other. [cit. 17. 8. 2025].

Podle Andyho Galpina⁷ hrozí vyšší riziko sarkopenie, pokud je rozdíl síly mezi pravou a levou rukou větší než 10 % (měřeno na **dynamometru**, se kterým se můžete setkat u lékařů a fyzioterapeutů, případně u některých trenérů).

Pokles VO2 max

Pravděpodobně nejlepším dostupným ukazatelem kondice (kardiorespiračního fitness) je tzv. **VO2 max**, maximální množství kyslíku, které je tělo schopno využít za minutu při maximální fyzické zátěži. Je to právě VO2 max, které je nejvýznamnějším prediktorem kvalitního dlouhého života. Nic nehraje tak zásadní roli jako úroveň fyzické zdatnosti podložená touto metrikou.

Autoři často hovoří o poklesu v průměru 10 % za dekádu, tedy 1 % za rok, v průměru od třicátého^{8 9} roku života. Z tabulek hodnot VO2 max podle věku a pohlaví (viz dále – podkapitola o testování) to je jasně čitelné. S fyziologickým úpadkem počítejte, ale nezapomínejte, že rychlost nebo strmost poklesu můžete pozitivně ovlivnit tréninkem (konkrétně **intervalovým**, na nějž se detailně zaměříme v kapitole 4). A také nezapomínejte, že úplná absence aktivit má na zmíněný úpadek extrémně urychlující efekt.

Pro ilustraci nám může posloužit populární studie „The Dallas Bed Rest and Training Study“¹⁰ ze Spojených států, jež sledovala pokles VO2 max u dobrovolníků, kteří se v roce 1966 nechali upoutat na lůžko. Jejich úkol byl jasný – tři týdny nevstávat z postele a nechávat si měřit ukazatele zdraví a fyzické kondice. Za pouhé tři týdny došlo ke snížení VO2 max jakožto ukazatele fyzické kondice o 27 %. Do těchto dob datujeme nový směr uvažování o doporučeních pacientům po kardiologických zákrocích. To nejhorší, co můžete pro svoje tělo udělat, je nedopřávat mu pohyb. Nebyli jsme stvořeni pro pasivitu a příliš mnoho odpočinku nám prokazatelně zkracuje život i jeho kvalitu.

Třítýdenní pasivita na lůžku = snížení kondice o 27 %. Tohoto poklesu bychom se jinak dočkali cca za 30 let, počítáme-li s průměrným poklesem 10 % za dekádu.

I pro toto tvrzení máme díky této studii podklad, byť na malém vzorku účastníků. Výzkumníci totiž sledovali testované subjekty více než 40 let. Po kontrolním měření

kondice 30 let od studie bylo zjištěno, že se stále ještě nedostali na tak špatné hodnoty, které jim způsobily tři týdny na lůžku. Na totožnou hodnotu se dostali o deset let později, tedy na kontrolním měření 40 let po provedení studie. V tomto konkrétním případě tedy můžeme prohlásit, že **tři týdny zcela bez pohybu měly na kardiorespirační fitness podobný vliv jako čtyřicet let stárnutí**.

Maximální spotřeba kyslíku (VO2 max) v l/min					
Měření	1966			1996	
	Výchozí stav	Po třech týdnech na lůžku	Po tréninku	Výchozí stav	Výchozí stav
VO2 max	3,3	2,4	3,9	2,9	2,4

Je důležité si uvědomit, že třítýdenní pasivita na lůžku neznamena rozsudek. Je nezbytné vzít zdraví do vlastních rukou a návrat k pohybovým aktivitám pojmout jako tréninkový plán s cílem navrátit se do původní kondice, nebo dokonce ještě lepší. Víme, že pasivita má zásadně negativní dopad na zdraví. Pokud ale na období nečinnosti naváže jasný plán, jak se vrátit do původní – nebo dokonce lepší – kondice, změna k lepšímu je nejen možná, ale pravděpodobná.

Po každé delší nemoci, zranění nebo pasivnější životní etapě je klíčové udělat maximum pro návrat k aktivnímu životnímu stylu a tréninku. Pokud tento návrat vynecháte nebo odložíte na neurčito, zvyšujete tím nejen riziko snížené kvality života, ale i pravděpodobnost zkrácení jeho délky.

Zajímavost: David Sinclair¹¹ mluví o vysoce intenzivním cvičení dokonce jako o způsobu, jak prodlužovat telomery, tedy koncové části chromozomů chránící DNA před poškozením, které souvisí se stárnutím organismu.

7 GALPIN, Andy. *Why Muscle Matters & How to Build Muscle | Perform with Dr. Andy Galpin*. YouTube [online]. 19. 6. 2024 [cit. 17. 8. 2025]. Dostupné z: <https://youtu.be/TtBocZjflqg>.
8 Mastersrankings. *New Age Grades! World Masters Rankings* [online]. [cit. 17. 8. 2025]. Dostupné z: <https://mastersrankings.com/new-age-grades/>.
9 Český atletický svaz. *Veteráni. Atletika.cz* [online] [cit. 17. 8. 2025]. Dostupné z: <https://www.atletika.cz/veterani/>.
10 MITCHELL, Jere H., LEVINE, Benjamin D., MCGUIRE, Darren K. *The Dallas Bed Rest and Training Study: Revisited After 50 Years*. *Circulation* [online]. 2019, 140(16), s. 1293–1295 [cit. 17. 8. 2025]. DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.119.041046.

11 DAVID A. SINCLAIR a MATTHEW D. LAPLANTE. *Konec stárnutí: proč stárneme a proč už nemusíme*. 2020. ISBN 978-80-7555-109-2, s. 116.

Síla jako základní fyzická kvalita, svaly jako orgán dlouhověkosti

Pokud máte rádi čísla, navíc podložená vědou, pojďme si jich pár uvést. Hlavním cílem je vyvrátit mýtus o tom, že svaly řešíme kvůli estetice.

- Vliv silového tréninku na **riziko úmrtí** – snížení o 15 %.¹²
- Vliv na **srdeční příhody** (kardiovaskulární příhody) – riziko sníženo o 40–70 %.¹³
- Vliv na různé typy rakoviny – pozorované nižší riziko¹⁴ (výrazně nižší riziko u rakoviny tlustého střeva a ledvin).
- Vliv na **kognitivní funkce** – silový trénink zlepšuje kognitivní funkce.¹⁵
- Vliv na **depresi** – u mladých lidí¹⁶ prokazatelně snižuje závažnost depresivních stavů a platí to napříč populacemi.¹⁷ Proto se cvičení objevuje v doporučeních psychiatrů stále častěji, má totiž podobný efekt jako antidepressiva.¹⁸
- Vliv na **celkovou kvalitu života lidí po šedesátce** – na to bychom zřejmě žádnou vědeckou studii (v tomto případě metaanalýzu¹⁹) nepotřebovali, vliv je zjevný, ale proč si to neukotvit. Lidé, kteří silově cvičí, dosahují lepších výsledků (skóre) ve většině oblastí kvality života. Fungují lépe fyzicky, mají lepší duševní i obecně zdraví, méně bolestí, lepší sociální fungování, silnější horní i dolní končetiny, úchop a menší riziko deprese.

12 Shailendra, Prathiyankara, et al. „Resistance Training and Mortality Risk: A Systematic Review and Meta-Analysis.“ *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 63, no. 2, 2022, s. 277–285. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2022.03.020>. [cit. 17. 8. 2025].

13 Liu, Yanghui, et al. „Associations of Resistance Exercise with Cardiovascular Disease Morbidity and Mortality.“ *Medicine & Science in Sports & Exercise*, vol. 51, no. 3, 2019, s. 499–508. Dostupné z: <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001822>. [cit. 17. 8. 2025].

14 Mazzilli, Kaitlyn M., et al. „Weight Training and Risk of 10 Common Types of Cancer.“ *Medicine & Science in Sports & Exercise*, vol. 51, no. 9, 2019, s. 1845–1851. Dostupné z: <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001987>. [cit. 17. 8. 2025].

15 Landrigan, Jon-Frederick, et al. „Lifting Cognition: A Meta-analysis of Effects of Resistance Exercise on Cognition.“ *Psychological Research*, vol. 84, no. 5, 2020, s. 1167–1183. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s00426-019-01145-x>. [cit. 17. 8. 2025].

16 O'Sullivan, Darragh, et al. „Effects of Resistance Exercise Training on Depressive Symptoms among Young Adults: A Randomized Controlled Trial.“ *Psychiatry Research*, vol. 326, 2023, article 115322. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115322>. [cit. 17. 8. 2025].

17 Singh, Ben, et al. „Effectiveness of Physical Activity Interventions for Improving Depression, Anxiety and Distress: An Overview of Systematic Reviews.“ *British Journal of Sports Medicine*, vol. 57, no. 18, 2023, s. 1203–1209. Dostupné z: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>. [cit. 17. 8. 2025].

18 Recchia, Francesco, et al. „Comparative Effectiveness of Exercise, Antidepressants and Their Combination in Treating Non-Severe Depression: A Systematic Review and Network Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials.“ *British Journal of Sports Medicine*, vol. 56, no. 23, 2022, s. 1375–1380. Dostupné z: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105964>. [cit. 17. 8. 2025].

19 Khodadad Kashi, Sholeh, et al. „A Systematic Review and Meta-Analysis of Resistance Training on Quality of Life, Depression, Muscle Strength, and Functional Exercise Capacity in Older Adults Aged 60 Years or More.“ *Biological Research for Nursing*, vol. 25, no. 1, 2023, s. 88–106. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/10998004221120945>. [cit. 17. 8. 2025].

- Vliv na **kostní zdraví** – zvýšení hustoty kostí a nižší riziko osteoporózy.²⁰
- Vliv na **Alzheimerovu chorobu (demenci)** – rozsáhlý ozdrojovaný článek²¹ ukazuje na benefity silového i aerobního tréninku pro prevenci demence stejně jako doporučení WHO²² a další studie²³.

Seznam by mohl pokračovat, studie jsou jednoznačné. Dat máme dostatek, ale máme nedostatek lékařů, kteří by silový trénink plošně doporučovali a kladli na něj takový důraz, jaký by si zasloužil. Možná z obavy, že pacienti nebudou vědět, co a jak mají dělat, a ublíží si. Moje hypotéza je jasná, součástí Hippokratovy přísahy, kterou lékaři skládají, je jeden ze základních principů medicíny, „*především neškodit*“. A ordinování pohybových aktivit může být spojeno s riziky, která se lékařům těžko preventují. Proto někteří (čest výjimkám!) raději řeknou, že pacient nemá dělat nic, než aby ho poslali cvičit. Při nicnedělání si krátkodobě neublíží a nebude si tedy stěžovat. Dlouhodobý efekt nedostatečné aktivity jsme už probrali a není třeba dále argumentovat.

Mýtus: „Na sílu je po čtyřicítce nebo padesátce pozdě.“

Takové prohlášení nemůže být dál od pravdy. Svalová síla i svalová hmota se dají budovat v každém věku. Studie ukazují významné nárůsty také u osob nad sedmdesát.^{24 25}

20 LAYNE, Jennifer E., and Miriam E. Nelson. „The Effects of Progressive Resistance Training on Bone Density: A Review.“ *Medicine & Science in Sports & Exercise*, vol. 31, no. 1, 1999, s. 25–30. Dostupné z: <https://doi.org/10.1097/00005768-199901000-00006>. [cit. 17. 8. 2025].

21 Fyzness. *Demence a alzheimer: Role silového a aerobního tréninku*. Fyzness [online]. [cit. 17. 8. 2025]. Dostupné z: https://www.fyzness.cz/blog/demence-a-alzheimer-role-siloveho-a-aerobniho-treninku_13

22 World Health Organization. *Risk Reduction of Cognitive Decline and Dementia: WHO Guidelines*. World Health Organization, 1 Jan. 2019. Dostupné z: <https://www.who.int/publications/i/item/risk-reduction-of-cognitive-decline-and-dementia>. [cit. 17. 8. 2025].

23 Blackmore, Daniel G., et al. „Long-Term Improvement in Hippocampal-Dependent Learning Ability in Healthy, Aged Individuals Following High Intensity Interval Training.“ *Aging and Disease*, vol. 16, no. 3, 2025, s. 1732–1754. Dostupné z: <https://doi.org/10.14336/AD.2024.0642>. [cit. 17. 8. 2025].

24 Mayer, Felix, et al. „The effects of resistance training on body composition and muscle fitness in older adults: A systematic review and meta-analysis.“ *Archives of Gerontology and Geriatrics*, vol. 123, 2025, 105400. Elsevier. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.archger.2024.105400>. [cit. 17. 8. 2025].

25 Mayo Clinic Staff. „The Many Benefits of Resistance Training as You Age.“ *Mayo Clinic Press*, 27 July 2022. Dostupné z: <https://mcpres.mayoclinic.org/healthy-aging/the-many-benefits-of-resistance-training-as-you-age/>. [cit. 17. 8. 2025].

Kde vzít motivaci se hýbat

Nevím, co funguje pro udržení motivace lépe vám, ale pro mě to jsou negativní příklady. A pokud se spojí se silnými pozitivními vzory, na stole je koktejl, díky kterému už se nemusím příliš zamýšlet, proč bych se měl hýbat. Nad těmi příklady jsem se začal nejvíce zamýšlet po narození dcery Emmy. Když jsem se stal rodičem, pochopil jsem, že tady do vlastní smrti chci pro někoho být.

Negativním příkladem je moje zesnulá babička, ale ne proto, že bych ji snad neměl rád. Posledních patnáct let života vstávala z křesla tak, že se musela několikrát rozhoupat a odrážet pažemi od stehů, případně se něčeho držet. Bohužel žila ve špatné době, nikdo jí nikdy nevysvětlil, že když se nebude o tělo řádně starat v průběhu života, vrátí se jí to v podobě ztráty soběstačnosti. Každý její krok byl vratký, každá aktivita nesmírně náročná. Popojít pár metrů po bytě byl v podstatě sportovní výkon. Procházkou venku byly prakticky nemyslitelné, stejně tak chůze po schodech. Kdyby neměla k dispozici výtah, do bytu by se nedostala bez cizí pomoci. V kuchyňské lince nepoužívala žádné horní skříňky, paže dokázala zvednout sotva do úrovně ramen, ne výš.

Pozitivních příkladů mám v blízké rodině hned několik, ale ten, který nejvíce vyčnívá, je můj tchán. Celý život výkonnostně sportující, šedesátník, který je ve špičkové formě a je to znát na kognitivní i fyzické úrovni. Výsledky prakticky všech lékařských vyšetření odpovídají zdraví příslušníka mnohem mladší generace. V průběhu života si navíc vytvořil výborný návyk – posilovat. Kliky nebo shyby se pro něj nikdy nestaly překážkou, naopak, i v téhle oblasti poráží o generace mladší muže. Když mu bylo více než 65 let, učil jsem ho techniku mrtvého tahu. Pro běžeckou výkonnost a rychlost se věnuje i specifickým plyometrickým cvičením. Zkrátka i v dobách zdravotních omezení si vždycky našel cestu k pohybu, který ho udržuje v elitní formě.

Moje babička nebyla v jeho věku schopná vzpažit a vstát z křesla. Na svižnější chůzi mohla rovnou zapomenout, pár desítek metrů pomalé chůze pro ni byl výkon hodný startu na olympiádě. Jakýkoli rychlejší pohyb byl nemyslitelný a jakékoli klopytnutí zavánělo ošklivým pádem a rizikem potenciálně fatálního zranění v podobě zlomeniny stehenní kosti v krčku. Takhle dopadnout nechci a je potřeba pro to něco udělat, teď.

Udržitelnost a minimalismus

Aby bylo naše snažení efektivní, musí být udržitelné. Obrovskou výhodou cíle v podobě dlouhodobosti je jasná vize a orientace na dlouhý časový horizont. Krátkodobé výsledky nás příliš nezajímají. Je skvělé si tu a tam nějaký krátkodobý cíl stanovit, ale neměl by jít proti tomu dlouhodobému. Dlouhodobých cílů můžeme dosáhnout pouze v případě, že si zvolíme dlouhodobě udržitelný trénink. To bude významně záviset na startovní pozici. Pokud tuto knihu čtete třeba jako aktivní běžec polykající stovky kilometrů měsíčně při šesti trénincích týdně, optimalizace možná bude spočívat jen v přenastavení tréninkových priorit a reorganizování tréninkových jednotek. Návyk *hýbat* se dávno máte a doporučení v podobě množství kroků se vás v podstatě netýkají, jste mnohem dál. Pokud ale čtete tuto knihu jako člověk se sedavým zaměstnáním a obecně sedavým životním stylem, první kroky budou vypadat úplně jinak. Budou pomalé, pozvolné a řízené. Tím jen opakuji myšlenku v podobě nutnosti u tréninku vydržet, on nás totiž čeká doslova po celý život.

Pokud si lidé přivodí nějaký úraz nebo trpí problémy a bolestmi pohybového aparátu, jsou překvapení, když se dozvědí, že budou muset cvičit. A víte, co je pro ně často ještě horší? Že to budou muset dělat celý život. To ale není trest, měl by to být standard. O tělo se musíme starat, když chceme, aby nám sloužilo. Nemáme způsob, jak to obejít. Pilulka s názvem *pohyb* neexistuje, minimálně zatím ne.

Aby byl trénink dlouhodobě udržitelný, musí splňovat několik podmínek.

- Klíčová je **prioritizace** = musíme si na něj dokázat udělat čas. Výběr aktivit by měl zohledňovat množství času, který jsme připraveni investovat – např. jízda na kole je časově velmi náročná, naproti tomu běh je extrémně časově nenáročný. Rozdíly, výhody a nevýhody probereme blíže v kapitole o kondici.
- Aktivita by nás měla **bavit**. Respektive aktivita by nás neměla vyloženě štítat. Že nás třeba zásadně nebaví, bychom měli být schopni zvládnout, chápeme-li benefit. Dobrý příklad je silový trénink, ten rád přirovnávám k čištění zubů, které taky většinu z nás nebaví, a stejně to děláme denně bez ohledu na úroveň motivovanosti nebo náladu, prostě chápeme benefit.

Celé je to vlastně docela banální – pokud nemáme na trénink čas (tedy nedokážeme mu dát prioritu), je úplně jedno, jak sofistikovaný plán máme, nikdy nedojde k jeho realizaci. Pokud nás aktivita irituje, dokážeme se kousnout na pár týdnů, možná měsíců, ale na celý život to nebude. Tudíž znovu nedochází k dlouhodobé realizaci.

U běžné populace, mezi kterou se koneckonců řadím i já jako trenér, je naprosto zásadní dělat věci s co možná nejlepším poměrem *cena/výkon*. Neztrácet čas drobnostmi s minimálním přínosem. Všichni máme málo času a musíme s ním pracovat hospodárně. Pokud vás baví jezdit celé odpoledne na kole a mít dvouhodinové tréninky v posilovně, je to skvělé. Pokud byste ale raději trávili čas na výletě s rodinou nebo v kavárně s přáteli, musíte dobře volit, do jaké aktivity budete energii investovat.

Mimochodem, všimli jste si, že když mluvím o pohybových aktivitách (cvičení), pracuji často se slovním obratem *investovat čas*? Není to náhoda, analogie s investováním peněz je příhodná. Něco si nedopřáváte teď, tedy odkládáte momentální krátkodobé uspokojení. A děláte to s vidinou lepší budoucnosti a větších zisků později. Se cvičením je to stejné, každá hodina investovaná do tréninku se vám v budoucnu bohatě vrátí.

Jak si vytvořit rutinu

V úvodu zmiňuji, že je tato kniha pro lidi, kteří už nehledají odpověď na otázku *proč*, ale chtějí vědět *jak* (cvičit). Navzdory tomu jsem si plně vědom náročnosti budování nového návyku. Pro expertizu v této oblasti jsem si došel za osobou nejpovolanější, za autorem knihy *Atomové návyky*²⁶ Jamesem Clearem, jehož knihu jsem přečetl, koupil jsem si i jeho Masterclass a naposlouchal jsem desítky hodin rozhovorů s ním.

Pokud jde o touhu vybudovat nový návyk, můžeme se spoléhat na to, že se v našem životě odehraje nějaká zásadní událost, která všechno změní. Že dojde k jakémusi osvícení nebo prozření. Pro někoho je to smrt blízké osoby, rozchod, ztráta zaměstnání nebo dobře načasovaná inspirativní rozprava s mentorem.

Ano, může se to stát a občas se to i stává. Můj táta přestal po skoro čtyřiceti letech kouřit ze dne na den a cigaretu už si nikdy znovu nezapálil. Určitě znáte příklady lidí, kteří otočili svůj život o sto osmdesát stupňů, ale troufám si odhadovat, že jich nebude mnoho.

Nemyslím, že je dobrá strategie čekat na mimořádnou událost, která se postará o váš přerod. Pravděpodobnost, že se nic takového nestane, je totiž o dost vyšší. Pokud tedy chcete ve svém životě nějakou změnu, třeba začít svůj život reálně optimalizovat na dlouhodobost, raději si vsadte na postupné a konzistentní budování návyků a na-

26 CLEAR, James. *Atomic Habits: Tiny Changes, Remarkable Results: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. New York: Avery, an imprint of Penguin Random House, 2018. ISBN 978-0-7352-1-129-2.

stavování identity vstříc vašemu cíli. Ideálně po malých krůčcích a mějte na paměti, že je velmi efektivní být o jedno procento lepší každý den. Pokud jste už pochopili, jak zásadní je vybudovat si návyk v podobě pravidelného tréninku, můžete vyzkoušet jeden trik – návyk začít budovat prakticky bez cvičení. Protokol by mohl vypadat následovně:

1. Umění objevit se, dorazit

Všichni víme, jak těžké je začít s pravidelným pohybem, po pár dnech nebo týdnech se lidé začínají vymlouvat. Unavení, bez motivace a s prioritami všude jinde než u rozvoje těla. Ne nadarmo připadá tzv. „Quitter’s Day“²⁷ („Den, kdy to vzdáváme“) na 10. ledna. Je to den, kdy lidé statisticky nejčastěji opouštějí svá novoroční předsevzetí.

Zkuste to jinak než v minulosti. Nezaměřujte se na výsledky. Neřešte, jestli máte čas cvičit 45 minut. Vaším prvním cílem není „zacvičit si“. Vaším cílem je **jen se objevit, tedy dorazit na místo**.

Jasně si vyhradte čas a dejte si ho do kalendáře jako schůzku. V tomto případě sami se sebou, s trenérem nebo s tréninkovým partnerem. V daný čas vyrazte do tělocvičny, přijďte tam, převlékněte se do sportovního oblečení, na začátku klidně ani necvičte, sedněte si na recepci, dejte si kávu, převlékněte se zpátky a můžete vyrazit domů. Zvykejte si na prostředí. Na logistiku a na fakt, že tohle je teď součást vašeho života.

James Clear vypráví příběh o muži, který začínal s pětiminutovým cvičením každý den. Cílem nebylo cvičit, ale objevit se. Tedy přišel, pět minut cvičil a potom povinně odešel.

Možná si budete říkat, že jsem se zbláznil, ale podívejte se na dlouhodobý horizont. Na začátku totiž vůbec není cílem změna těla – **cílem je změna identity**. Chcete se stát člověkem, který chodí cvičit. A každý krok – i když je malý – upevňuje novou identitu.

2. Po několika návštěvách přidejte jednu maličkost: pět minut chůze na pásu. Příště deset dřepů. Není kam spěchat. **Běžte maraton, ne sprint.**

3. První krok? **Dorazit. Ukázat se. Převléknout se. Být tam.**

Druhý krok? Přidat malý pohyb.

Třetí krok? Opakovat to znovu. A znovu. A znovu.

27 HANSON, Jane. „Why Millions Quit Their Resolutions Today—And How You Can Be the Exception.“ *Forbes*, 10 Jan. 2025, www.forbes.com/sites/janehanson/2025/01/10/why-millions-quit-their-resolutions-today-and-how-you-can-be-the-exception/. [cit. 17. 8. 2025].

Jednoho dne si uvědomíte, že by vám bylo divné jít do posilovny *jen na pět minut*. A to je chvíle, kdy zvyk zakořenil. Až tehdy začnete optimalizovat – přidávat série, opakování, plán, progres.

Zásadní pravidla budování návyků:

- **Budujte identitu** a porovnávejte ji s vaším životním stylem. Jste člověk, který se stará o svoje zdraví. Optimalizujete na dlouhověkost a uvědomujete si, jak zásadní roli pohyb hraje. Zdraví máte na žebříčku priorit velmi vysoko. Orientace na vlastní zdraví a pohyb se občas může zdát sobecká, ale opak je pravdou. Pro naše blízké tu chceme být dlouho a ideálně jim chceme co nejdéle pomáhat, nikoli je dlouhá léta na sklonku života zatěžovat potřebou pomoci s drobnými úkony, které bychom zvládali sami, kdybychom se o sebe lépe starali.
 - Jaké návyky mají lidé s identitou, o kterou usilují? Každé rozhodnutí začíná otázkou: „Co by udělal zdravý člověk?“
- **Návyk nikdy neporušujte dvakrát za sebou.**
 - Jednou je v pořádku, z toho se otřepete, ale dvakrát může znamenat konec návyku.
- **Konzistence > dokonalost.**
 - Pravidelnost je důležitější než dokonalost.
- **Disciplína > motivace.**
 - Motivace vyprchává, častěji se nám něco nechce, než chce, ale když víme, proč to děláme, stejně to jdeme dělat.
- **Budujte systémy, nikoli cíle.**
 - Cíle jsou tu pro lidi, kteří chtějí dosáhnout jednorázového výsledku. Systémy jsou tu pro všechny, kdo chtějí dlouhodobé konzistentní výsledky, tedy nejen vyhrát, ale vyhrávat znovu a znovu.

Každodenní návyky vždycky vítězí. Naše současné návyky jsou perfektně navrženy pro naše současné výsledky. Když **upravíte vstupy, výstupy se vyřeší samy**.

4 zákony změny chování podle Jamese Cleara aplikované na cvičení:

1. Udělejte pohyb **zřejmým, viditelným, nápadným** – cvičební pomůcky na viditelných místech, sportovní obuv připravená u dveří, navázání aktivity na jinou činnost...
2. Udělejte aktivitu **atraktivní** – oblékněte se do příjemného oblečení, pust'te si ob-

líbenou písničku, audioknihu nebo podcast a představte si, o kolik lépe se budete cítit po skončení...

3. Udělejte ji **snadnou**, jednoduchou, pohodlnou. Odpovězte si na otázku, co je ta nejmenší verze návyku, kterou zvládnete i v nejhorší den. Např.: 1 minuta prkna (planku) nebo 5 dřepů.
4. Udělejte ji uspokojivou, **příjemnou** – to už záleží hodně na vás. Jako příklad můžeme uvést použití aplikace, kam si trénink evidujete, nebo papírového kalendáře, kde si vyplňujete políčka. Tedy jakési symbolické odměny. Odměna může být také sociální v podobě pochvaly (včetně té na sociálních sítích), pokud se na ní nestáváme závislí. Nedoporučuji odměňovat se nezdravým návykem – dortík po každém cvičení není dobrý nápad, buduje nezdravý vztah k jídlu a brzdí fyzický pokrok, je zkrátka dlouhodobě neudržitelný. Samotný tréninkový deník může přinášet značné uspokojení v okamžiku, kdy vidíte znatelný posun vpřed. S klienty to řeším neustále – když nemáte přehled o číslech, snadno se vám může zdát, že se nezlepšujete. Vidět na objektivních datech progres v síle, rychlosti nebo vytrvalosti může být až návykové.

Vedle konceptů Jamese Cleara stojí za zmínku i přístup **Charlese Duhigga**, autora knihy *Síla zvyku*.²⁸ Podle něj každý návyk začíná **spouštěčem** (cue), na který navazuje **chování**, a končí **odměnou** (reward). Nezáleží na tom, zda si spouštěč nebo odměnu uvědomujeme – vždy jsou přítomné. Duhigg²⁹ doporučuje u nového návyku začít tím, že si sepíšeme možné spouštěče a odměny, a až praxe ukáže, které fungují nejlépe. **Spouštěče rozděluje do pěti kategorií:** čas během dne, místo nebo prostředí, emoce, přítomnost lidí a ritualizované chování.

Pokud tedy chceme zítra začít běhat, můžeme si připravit budík na jasně určený čas, položit si oblečení a boty hned vedle postele a domluvit si sraz s kamarádem. Mimochodem, právě závazek vůči někomu dalšímu (sociální rozměr) je velmi efektivní nástroj a bývá to poměrně častý důvod, proč lidé spolupracují s osobními trenéry. Neméně důležité je mít dopředu jasno i o **odměně** – může to být horká sprcha, smoothie nebo klidná chvilka na sociálních sítích. Klíčové je, aby se místo odměny nedostavil trest v podobě spěchu či stresu, jinak novému návyku bereme šanci na úspěch. Čím dříve po aktivitě odměna přichází, tím je účinek silnější. Zpočátku se často jedná

²⁸ DUHIGG, Charles. *Síla zvyku: proč děláme, co děláme, a jak to změnit*. Přeložil Zdeněk BEYER. V Brně: BizBooks, 2013. ISBN 978-80-265-0055-1.

²⁹ ATTIA, Peter. „#360 – How to Change Your Habits: Why They Form and How to Build or Break Them | Charles Duhigg, M.B.A.” *Peter Attia MD*, 11 Aug. 2025, *Peter Attia Drive* (Podcast), www.peterattiamd.com/charlesduhigg/. [cit. 17. 8. 2025].

o vnější odměny (pochvala, medaile), ale ideálně se postupně promění ve vnitřní (pocit euforie, svobody či hrdosti).

Největší výzvou bývají návyky, které nenabízejí okamžitý výsledek – typickým příkladem je cvičení. Přínosy přicházejí až po delší době, podobně jako při spoření nebo investování. Proto má smysl doplnit si okamžitou odměnu vědomě: říct si po každém tréninku, že jsme udělali něco dobrého pro sebe i pro své blízké, že jednáme zodpovědně a jdeme příkladem. I taková drobná sebereflexe může návyk posílit.

Optimální (plán A) versus neoddiskutovatelné minimum (plán B)

Andrew Huberman³⁰ mě inspiroval svým seznamem takzvaných „non negotiables“ (body, o kterých se nevyjednává), tedy aktivit, které jsou neoddiskutovatelné a dělá je za každých okolností. Rád u sebe i klientů pracuji s **plánem A** a **plánem B**.

Plán A je náš běžný režim, když je všechno v pořádku. Naši blízcí jsou zdraví, máme v rámci možností vyladěný jídelníček i spánek, termíny v práci stíháme, nic se na nás nevalí tak, že by to vyvolávalo skličující pocity. Mám zkrátka na mysli běžný režim, kdy, obrazně řečeno, nebojujeme o život a máme dokonce tu a tam i nějakou časovou rezervu a prostor nudit se. V takovém případě je dobré mít ambiciózní pohybové cíle a blížit se optimu doporučení, prospěje nám to. Plán A může vypadat tak, jak uvádím v závěru kapitoly 4 na s. 187.

Plán B aktivujeme v opačných případech, tedy v situacích, kdy rezervu nemáme, musíme ukrajovat z volnočasových aktivit, nestíháme se nudit, jsme v jednom kole, hůř spíme a cítíme, že to není dlouhodobě udržitelné, ale i takový život někdy je. Plán B neznamena, že škrtneme pohybové aktivity, ale že používáme minimální efektivní dávku pro krátkodobé udržení fyzických kvalit. Jsem velmi obezřetný s tím, jaké informace budou následovat. Hodně lidí totiž vidí *nutné minimum* a uloží si ho jako *dlouhodobé optimum*.

Optimalizace na dlouhověkost není jednorázový cíl, ale spíše dlouhodobý proces, v němž usilujeme o postupné neustálé zlepšování fyzických kvalit. Stagnace nemusí být nutně špatně, jsme-li na solidní úrovni. Pokud si totiž dokážeme udržet určitou úroveň výkonu po delší dobu, jde vlastně o formu progresu, protože navzdory očekávanému fyziologickému úpadku (pokles síly, svalů nebo VO2 max) se nám podařilo

zachovat schopnosti, které by jinak se stárnutím klesaly. Nevykládejte si ale moje slova příliš přísně. Reálně vám dlouhodobě stačí 2–3× týdně silový trénink a 3–4× týdně kardio. Neustálé zlepšování a přidávání neznamena, že je ultimátním cílem 6× týdně silový trénink a 12 hodin kardia. Progres se bude dít díky pravidelnému konzistentnímu režimu při respektování principů efektivního tréninku.

Jako neoddiskutovatelné minimum pro člověka, který zvládne pohyb 3× týdně, můžete chápat:

- jeden silový trénink týdně (minimalistický trénink plný supersérií se dá stihnout za 30 minut, pokud nebudete příliš tlačit na vysokou intenzitu),
- jeden intenzivní intervalový trénink (při časovém tlaku doporučuji dva intervaly o délce osm minut, menší potřeba odpočinku činí trénink rychlejší),
- jedno kardio v zóně 2 (pokud to půjde, zkuste tomu dát aspoň hodinu, pokud ne, každá minuta se počítá).

Dotknete se všech oblastí rozvoje a úpadek nebude zdaleka tak rychlý. Významně však záleží na vaší konkrétní situaci, cílech, časových možnostech a preferencích. Pokud bychom se měli striktně držet doporučení na základě vědy a fyziologie, v **plánu B** bychom krátkodobě kardio v zóně 2 spíše vynechali a soustředili bychom se pouze na silový a intervalový trénink. Tedy pro někoho by mohlo být lepším řešením zvolit např. 3× týdně silový trénink, v jehož závěru jsou doplněny intervaly. Případně 2× týdně silový trénink a 1× týdně intervalovou tréninkovou jednotku. Tím bychom ale pokryli potřeby jen části populace, protože v plánu B, kdy je život velmi náročný, může být naopak kardio v zóně 2, které je a priori pohodovější, jediným pomyslným klidným přístavem a prostorem pro poslech hudby, telefonování přátelům nebo rozjímání. Realita je však taková, že za stejný čas získáte více akutních (krátkodobých) benefitů z vysoce intenzivního tréninku. Pokud nepotřebujete optimalizovat aspoň částečně i na psychickou pohodu, odpověď hledejte spíše v intervalech.

Pozor, plán B nesmí být aktivní většinu času, naopak, z popisu je doufám jasné, že jsme daleko od optimálního nastavení. Krátkodobě s tím tělo vystačí, ale dlouhodobě bude strádat, tak na to myslíte. Jestli je celý váš život jeden velký plán B, pravděpodobně potřebujete podporu na více frontách než jen u nastavení tréninkového plánu a já vám od srdce držím palce s návratem k plánu A.

³⁰ HUBERMAN LAB. *Huberman Lab* [online]. [cit. 17. 8. 2025]. Dostupné z: <https://www.hubermanlab.com/>.

KAPITOLA 1:

ZÁKLADY DLOUHOVĚKOSTI

Pilíře dlouhověkosti

Většina autorů, kteří řeší dlouhověkost, se shoduje na několika klíčových pilířích:

- pohyb,
- výživa,
- spánek,
- zvládání stresu, duševní zdraví a sociální vazby (vztahy).

Konkrétně Peter Attia využívá při posuzování vlivu na zdraví poměr rizika (hazard ratio). Tím má na mysli vyjádření vlivu na úmrtnost z jakékoli příčiny (tzn. all-cause mortality) ve srovnání s referenční skupinou (např. kuřák versus nekuřák). Právě tento koncept jasně ukazuje, jak velký vliv má pohybová aktivita na naše zdraví a na pravděpodobnost našeho úmrtí. Můj oblíbený příklad je následující:

- kuřák má oproti nekuřákovi o 40 % vyšší pravděpodobnost úmrtí,
- člověk s podprůměrným kardiorespiračním fitness (VO2 max) má o 400 % vyšší riziko úmrtí než sportovec s elitním VO2 max.

To není překlep, kouření je z tohoto pohledu v podstatě nepodstatný rizikový faktor ve srovnání se stavem, kdy nejsme fit. Není tedy náhoda, že Peter Attia říká zcela jednoznačně, že **nejúčinnějším lékem na dlouhověkost je cvičení**. Tezi o nejvyšší důležitosti cvičení potvrzuje i další expert na výzkum v oblasti dlouhověkosti, autor knihy *Super Agers*^{31 32} (volně přeloženo jako *Dlouhověcí lidé*) a kardiolog Eric Topol. Jeho doporučení na základě sedmnáct let dlouhého výzkumu jsou reflektována v této knize.

Kdybychom měli shrnout ostatní pilíře podle doporučení oficiálních organizací, a tedy podle současného vědeckého poznání do krátkých odstavců, vypadalo by to následovně.

31 TOPOL, Eric. *Super Agers: An Evidence-Based Approach to Longevity*. 2025. ISBN 1668067676.

32 RICHTER, Andy. *Zapomeňte na drahé biohacky, tajemství dlouhověkosti leží v jednoduchých změnách životního stylu*. National Geographic (Česko) [online]. 7. 5. 2025 [cit. 17. 8. 2025]. Dostupné z: <https://www.nationalgeographic.cz/veda/veda-dlouhověkosti-eric-topol-super-agers/>

Výživa

Jezte adekvátní množství energie, které vám umožní držet si zdravou hmotnost – snižte příjem zpracovaných potravin na minimum, to významně pomůže. Dbejte na dostatek bílkovin (z rostlinných a méně tučných živočišných zdrojů) a hlídejte si příjem vlákniny dominantně skrze ovoce a zeleninu. Zařazujte luštěniny, ořechy, semena, celozrnné obiloviny.

Množství bílkovin zkuste cílit na zaokrouhlených 1,5 g na 1 kg vaší tělesné hmotnosti. Pokud trpíte větší nadváhou či obezitou, kalkuluje 1,5 g bílkovin na 1 kg vaší *cílové optimální zdravé* hmotnosti. K tomu přidejte 1 % za každý rok po čtyřicítce, tedy v šedesáti letech přijímejte o 20 % víc, to znamená 1,8 g/kg.

Spánek

Spěte dostatečně (pro většinu lidí to bude znamenat minimálně sedm, spíše osm hodin) a dodržujte pár základních pravidel spánkové hygieny:

- chod'te spát a vstávejte v podobný čas,
- před usnutím omezte modré světlo, alkohol i těžká jídla,
- v ložnici mějte takovou tmou, jakou dokážete zajistit, a dostatečný chlad.

Zvládání stresu, duševní zdraví, vztahy

Na tyto oblasti se ani zdaleka nespécializují, ale zdají se být neméně důležité. Stačí se podívat do oblastí, které nazýváme **modrými zónami**³³ (tedy místa, kde se lidé dožívají nadprůměrně vysokého věku). Soudržnost komunity, smysl života, bohatý společenský život, péče o duševní pohodu, omezený stres, to všechno jsou často společné znaky modrých zón. Co tedy doporučit? Dbejte o své duševní zdraví – chod'te na terapii, pokud cítíte, že je to potřeba. Investujte do vztahů s blízkými, bez toho nemohou sociální vazby vzkvétat. Osvojte si techniky, jejichž prostřednictvím dokážete snížit stresovou zátěž. Pokud můžete, vybírejte si aktivity, které je potřeba dělat s dalšími lidmi, případně které to alespoň umožňují. Více o tomto tématu v kapitole 4.

Sociální integrace významně prodlužuje život. Ženy s vyšší mírou sociální integrace³⁴ žily v průměru o 10 % déle a měly o 41 % vyšší šanci dožít se 85 let než sociálně

33 BUETTNER, Dan. *The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest*. National Geographic Books, Washington, D.C., 2008.

34 Trudel-Fitzgerald, Claudia, et al. „The Prospective Association of Social Integration With Life Span and Exceptional Longevity in Women.” *The Journals of Gerontology: Series B*, vol. 75, no. 10, 2020, s. 2132–2141. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbz116>. [cit. 17. 8. 2025].



izolované ženy. Výsledky studie ukazují, že sociální propojenost je významným faktorem dlouhověkosti a zdravého stárnutí (nejen) u žen středního věku.

Poslední dekáda života dává jasný tréninkový cíl

Když jsem na úvod psal, že už nemívám problém přinutit se ke cvičení, částečně za to může Peter Attia. Byl to on, u koho jsem se seznámil s myšlenkovým konceptem poslední dekády života. Mluví o ní nejen ve své knize *Přežít*, ale také ve většině rozhovorů. Zjednodušeně řečeno – nikdo z nás neví, která bude naše poslední dekáda, protože nevíme, jakého věku se dožijeme. Pojdme si ale na chvíli představit, že to tušíme. Statisticky podle rodinné anamnézy odhadneme, kdy náš život skončí. A teď si pojdme tu dekádu představit do posledního detailu.

Co každý den děláme, jaké máme vize, sny, koníčky, vztahy atd. Představte si váš životní styl – chcete cestovat, chodit po horách nebo si hrát s (pra)vnučaty? Hrát jak přesně? Cestovat jakým dopravním prostředkem a s jakým zavazadlem?

Je potřeba si odpovědět na otázku, v jaké kondici jste právě teď. Pokud je vám například mezi čtyřiceti a padesáti a máte problém se hýbat už teď (tedy aktivity, které byste chtěli dělat za třicet let, zvládáte stěží nyní), mám pro vás špatnou zprávu – samo se to nezlepší. Mám pro vás ale taky dobrou zprávu – nikdy není pozdě začít.

Lidské tělo je fenomenální. Dokážeme se zlepšovat v jakémkoli věku – můžeme se stát silnějšími, rychlejšími, vytrvalejšími, můžeme vybudovat svaly, zkrátka můžeme zlepšovat mnoho fyzických kvalit. Těch psychických jistě také, ale tam nesahá moje odbornost, pojdme se tedy držet pohybu. Na základě vědeckých důkazů s poměrně solidní jistotou víme, co máme dělat, a já budu velmi konkrétní.

Když mluvím o tom, že mi v poslední době nedělá problém přinutit se sportovat, je to proto, že i když zmizí všechny průběžné tréninkové cíle, jeden zůstává, ten hlavní – být tady co nejdéle v co nejlepším zdraví, pro moje blízké. Jsem vcelku orientovaný na měřitelný výkon, tedy když jsem se chtěl zlepšit v běhu (být vytrvalejší), stanovil jsem si cíl a nastavil plán. Problém přicházel v momentech, kdy jsem cíle dosáhl. Někdy trvalo zdolání pět měsíců, jindy dva roky. Po dosažení cíle by běžně došlo k tréninkovému výpadku, protože když ještě nemám nový cíl, nemám motivaci se hýbat. Tenhle problém se vyřešil, pořád mám v hlavě svůj ultimátní cíl – nechci, aby se o mě musel ve stáří někdo starat, naopak, byl bych rád, kdybych mohl do posledního dechu dávat podporu svému okolí já.

Pokud máte rádi dobře nastavené cíle, sedněte si s tužkou a papírem a představte si poslední dekádu života. Vypište si pod sebe několik zásadních bodů v podobě aktivit, které byste chtěli dělat. Peter Attia používá termín „centenariánský desetiboj“, ale bodů opravdu nemusí být deset a vám nemusí být v poslední dekádě sto let.

Pro inspiraci vám ukážu můj seznam aktivit pro poslední dekádu života.

Co chci zvládnout v poslední dekádě života (a věřím, že mi bude přes osmdesát):

- **Běhat pomalu** – uběhnout v kuse 5 až 10 kilometrů (v tempu do 6:00 min/km).
- **Běhat rychle** – udržet si schopnost zrychlit, třeba při přecházení silnice.
- **Jezdit na kole** – mít natolik silné nohy, abych vyjel kopec.
- **Plavat** – zvládnout plavat s klidem, silou a koordinací.
- **Zvedat těžké věci** – odnést dvě plné tašky s těžkým nákupem.
- **Zvednout se ze země** – bez pomoci, s lehkostí.
- **Vyjít schody** – po dvou s oporou zábradlí, po jednom bez opory.
- **Zvednout dítě do náruče** – vnouče nebo pravnuče do 30 kg.
- **Zvednout dítě nad hlavu** – vnouče nebo pravnuče do 15 kg.
- **Síla v číslech** – udělat alespoň 3 shyby, 10 kliků, 10 dřepů s polovinou hmotnosti a zvednout ekvivalent vlastní váhy na mrtvý tah více než 1x.

- **Stát na jedné noze** alespoň 10 sekund.
- **Přecházet lesní cestu** bez obav z pádu.
- **Zvednout se z toalety** nebo nízké židle bez opory.
- **Nosit si kufr nebo batoh** s výbavou na víkend.
- **Reagovat rychle** – chytit míč, zabrzdit pád.
- **Podepřít druhého člověka**, zvednout ho ze sedu na gauči.
- **Dojít pěšky do vzdáleného obchodu** a zpět s nákupem.
- **Uklidit doma** – vytřít, vylézt na židli, vyndat věci z horní police v kuchyni.
- **Řídit auto.**
- **Pamatovat si jména.**

Jak sami vidíte, můj seznam je ovlivněný mojí profesí a současným životním stylem (optimalizuji na zdraví a dlouhověkost). Nemůžu si pomoci a vkrádají se mi tam konkrétní cviky, nejen obecné životní situace. Jeden z důvodů je, že vnímám jejich obrovskou hodnotu a přenositelnost do běžného života. Udržet si schopnost dělat základní cviky není ani zdaleka jen téma pro nadšence do fitness. Pokud zvládnu udělat alespoň 3 shyby, 10 kliků, 10 dřepů s polovinou hmotnosti a zvednout vlastní váhu na mrtvý tah, věci v běžném životě mě moc nemají jak překvapit. A navíc mi vyložené vyhovuje měřitelnost, která mi dává strukturu do aktuálního tréninku.

Testy aneb co můžeme měřit, můžeme řídit

Testů pro hodnocení síly a kondice je nespočet. Pokud bych měl vybrat jenom jeden, který je orientovaný na sílu, ve skutečnosti bych nesahal do šuplíku žádného z tradičních autorů knih o dlouhověkosti. Jako inspirace by mi posloužil komplexní americký silový a kondiční trenér Joe DeFranco a jeho **Index relativní síly**.³⁵ Obrovskou výhodou tohoto testu je jeho komplexnost.

Skládá se z **goblet dřepů, kliků a shybů v maximálním počtu opakování** (v kvalitním technickém provedení, samozřejmě) podle daných podmínek. Všechny cviky jsou vysvětlené v kapitole o silovém tréninku, pro lepší představu o technice si je tedy můžete nalistovat.

³⁵ DEFranco, Joe. „How Strong/Fit Are You?! [Try These 4 Simple Tests & Find Out].“ *DeFranco's Training*, 7 Oct. 2021, www.defrancotraining.com/how-strong-fit-are-you-try-these-4-simple-tests-find-out/. [cit. 17. 8. 2025].

GOBLET DŘEP*	MUŽI	ŽENY
Podmínky	• 50 % hmotnosti • plný rozsah pohybu • mohou být podložené paty • odpočinek mezi opakováními maximálně dva nádechy a výdechy	• 33 % hmotnosti • plný rozsah pohybu • mohou být podložené paty • odpočinek mezi opakováními maximálně dva nádechy a výdechy
ÚROVEŇ:		
Nízká	1–9	1–9
Podprůměrná	10–15	10–15
Nadprůměrná	16–20	16–20
Vysoká	21–24	21–24
Elitní	25+	25+

***Goblet dřep**, tedy dřep s externí zátěží drženou před hrudníkem, provádějte podle podmínek uvedených výše. Sám Joe DeFranco v rámci testu povoluje využití zátěžové vesty nebo řetězů okolo krku, protože si je stejně jako já vědom, že držení poloviny, respektive třetiny hmotnosti v rukách je velmi náročné. Pokud tedy máte zvedat například 30 kg, můžete si vzít jednoruční činku vážící 25 kg a pěti-kilovou zátěžovou vestu nebo řetěz okolo krku a tím snížit nároky na horní končetiny.



Goblet dřep



Libor Pozníček

POHYBEM K DLOUHOVĚKOSTI

Průvodce cvičením, které vás dovede až ke stovce

Fotografie Jaroslav Hejzlar
Sazba a redakce Matěj Barták
Korektura Patrik Václavek

Vydal Pavel Jeřábek – Nakladatelství PLOT, Bělohorská 10,
169 00 Praha 6, www.plotknihy.cz, jako svou 464. publikaci

Tisk FINIDR, s.r.o., 2025

Vydání první, Praha 2025

ISBN 978-80-7428-500-4