

## SÍLA ZJEVU

## Oblečení mi dělá naschvály

Štěpánka Strouhalová

Psycholog, specialista na partnerské a rodinné vztahy, pedagog na FF UK v Praze **Jeronym Klimeš** je přírodní typ, ostrý hoch z vesnice, původem z Vlachova Březí. Jak říká, oblečení nemá rád a ono se mu za to mstí. „Hady mi neslušá, a když můžou zdůraznit moji neformální postavu, tak to vždycky s chutí udělají,“ stěžuje si. Ať se ale móda snaží, jak chce, Jeronym Klimeš se drží svých pravidel. „Bota musí být taková, aby se v ní mohl palec svobodně pohybovat, kalhoty volně tak, abych pohodlně strčil pěst do kapsy, a protože jsem plešatý, potřebuji mít hlavu v teple,“ vysvětluje a vzpomíná, jak nedávno kapituloval, když se musel obléknout podle bontonu na přednášku v Bruselu. „V oblekových kalhotách a červené košili jsem byl znásilněn a připadal si jako geometrický objekt,“ říká psycholog, který po našem rozhovoru dostal překvapivý nápad zavést si poradnu na oblékání. „Radil bych, jaké nosit kalhoty, aby se člověk nestal otrokem krásy.“



Foto LN - Viktor Chlad

## 1. Čepice

Nosím ji od konce září, hned jak začaly zimy. Koukala na mě ze dna skříně mezi ponožkami, je asi nějaká prastará nebo jsem ji někde našel. Mám ještě jednu černou, ale ta se mi zrovna někam schovála.

## 2. Bunda - Kenvelo

Mám rád výrazné barvy, tuhle bundu jsem dostal jako dárek. Pak mám ještě jednu strakatou a jednu červenou. Když se zpotím červená, vezmu si strakatou. Ale mám také také čtyři parádní saka – červené a zelené, ty nosím moc rád, a modré a černé, které si oblékám jen do televize. To černé sako je Hugo Boss, ale z frcu. Všechna jsou ze second handu.

## 3. Košile

Košil, těch já mám hodně. Všechny visí na drátěných ramínkách z čistiny, protože se jich vejde do skříně hrozně moc, jak jsou tenounká. Jednou jsem šel do Krachu cen a tam prodávali košile za 35 korun. Tak jsem si koupil patnáct stejných. A pak to vypadá, že Klimeš nosí jednu košili tři týdny.

## 4. Ponožky

V roce 1995 jsem nakoupil za tisíc korun ponožky, co jich máte pět párů po třiceti korunách. U Čiňana, značka Naige. Střádám je, a když je pračka plná, tak je vyperu naráz. Má to jednu velkou výhodu. Jak jsou všechny jedna jako druhá, máte jistotu, že když vytáhnete kterékoli dvě, vždycky půjdou do páru. Víte, jaká je to úspora času?

## 5. Sandály

Oblékám se podle subjektivních pocitů. Když mi mrzne hlava, vezmu si čepici, když mě studí nohy, vezmu si boty. Sandály mi vyhovují, protože se v mi nich nepotí nohy. Nosím je víc než půl roku, v létě bez ponožek a na podzim s nimi. Proč bych nemohl mít ponožky v sandálech, když mi to dělá dobře? Žena říká, že se mi nohy potí, protože mám ponožky z umělého vlákna. To je šikana.

## 6. Džiny

Jsou značky Baumwolle z obchodu Tralala v Brně, je tam takový výprodej z Německa. Jsem tam pravidelným zákazníkem, takže mám slevovou kartu na 10 procent. Tyhle džiny stály 600 korun, to byla páška! Manželka mi je hned zkrátila, ale většinu věcí si umím započít sám.

## A raz, a dva!

V obchodech se v poslední době přemnožila DVD s cvičením pro domácí použití. Lákají nás na **krásná těla** jako má Krejčík, Huff nebo Šípková. Může být ale domácí cvičení opravdu efektivní?

OLGA MOŠNOVÁ

Osobně mám ke cvičení velmi rozporuplný postoj. Jsem naturoou spíš kavárenským povaleč a dlouho mi tohle označení nevadilo. Až poslední dobou se trochu stydím přiznat, že si raději zajdu na dobrou večeři, než abych šla své tělo potrápít do posilovny. Je to hlavně proto, že větší na mých přátel se z kavárenských povalečů záhadným způsobem transformovala do sportovních nadšenců. Ten přerod u nich vznikl tak nějak přirozeně a já jsem najednou pochopila, že chci-li si popovídat se svou kamarádkou, měla bych jí doprovodit do posilovny a vyřvat si srdce při spinningu. V lepším případě na baru při popíjení iontového nápoje.

Nemám sice pocit, že by postavy mých sportujících přátel byly nějak abnormálně svalnaté, nicméně klid a pohoda jim číší z očí. Jsou tak nějak spokojenější. Čím to, sakra je?

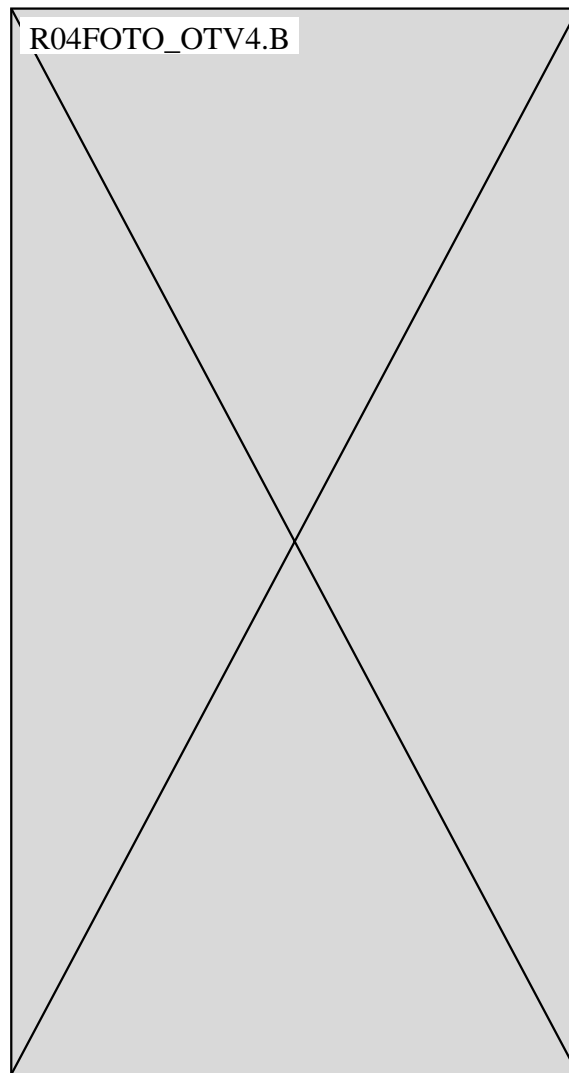
## Hon za endorfiny

Chtěla jsem té záhadě přijít na kloub. Všichni si pochvalovali, jak se při fyzické námaze vyplavují endorfiny, tzv. hormony štěstí. To chci taky! Rozhodla jsem se tedy, že do svého (už tak nabitého) programu zařadím nějakou sportovní aktivitu. Ale bylo mi jasné, že sporty, při kterých se používají složité nástroje, nejsou pro mě to pravé. Ani veselé skotačení při aerobice mě moc neuchvacuje. Tak co s tím?

„Musíš začít nějakým méně náročným, pomalejším sportem. Uvidíš, jak tě to bude bavit,“ poradil mi můj kamarád Martin, který si dokonce najal osobního trenéra.

Dobrá, půjdu tedy na powerjógu! Jogínské cvičení je přeci pomalé a vláčné a já jsem ocenila i to, že při cvičení nemusím mít žádné sportovní boty, ale vystačím si s bosou nohou. Na cvičební hodinu jsem vyrážela s úsměvem na rtech; těšila jsem se na ty endorfiny, které mi zajistí skvělou náladu. Před cvičebními sálem jsem rychle zhodnotila postavy a naturoou dalších cvičenek. Spadala jsem mezi ty nejmladší ročníky — bod pro mně. Většina z nich měly i korpulentnější postavy — opět bod pro mně. A dokonce jsem viděla i dvě těhotné — já nejsem, takže si připsuji další bod. Vypadá to, že tohle cvičeníčko zvládnou levou zadní!

Začaly jsme cvičit a prvních deset minut jsem si připadala jako hvězda. Občas mě přepadlo i zívání. Leháro! Jenomže v té chvíli jsem netušila, že se jen rozcvičujeme. Postupem času se cviky stávaly náročnější a krkolomnější. Cítila jsem, jak se potím, a evidentně jsem byla jediná, komu to pomalé cvičení aktivovalo potní žlázy. Zpoceně nohy mi při cvičení na zemi



podkluzovaly a já začala mít před očima mžítka. Poslední kapkou na powerjóze byl cvik, jehož odborný název si bohužel nepamatuji. Vím jen, že jsem při něm byla v kliku, měla předpaženou levou ruku a pravou nohu. V této poloze všechny ostatní cvičenky vydržely celou minutu. Ne tak já — po deseti vteřinách, když se mi začalo klepat veškeré svalstvo, nejspíš na protest kvůli nezvyklé zátěži, jsem se s hlasitým žuchnutím svalila k zemi. Tím jsem všechny ostatní vyrušila ze cvičební meditace. Do konce hodiny jsem podváděla a nenápadně se ulejšovala. Na powerjógu mě už nikdo nedostane!

## K šípku s powerjógu!

Z cvičebního šoku jsem se pak několik týdnů vzpamatovávala. Ale nechtěla jsem se tak jednoduše vzdát! O powerjóze jsem totiž četla jen samou chválu — zlepšuje drže-

žená minimem místa — garsoniéra s nábytkem není zrovna prostorově výhodná, ale já zase nejsem žádná obryně, takže jsem se neobávala, že bych si cvičením mohla ublížit. V mé blízkosti se ani nenacházely žádné vzácné předměty, které bych mohla v zápalu sportovní shodit, rozbít či zničit. Ve své garsonce a provizorní tělocvičně však nežiju sama, nýbrž s partnerem. Ten se však díky bohu rozhodl jít brzo spát.

A já mohla začít cvičit.

Rozcvičovací fáze podle powerjógy na DVD ještě šla, jen jsem nemožila pořádně upažit levou rukou, neb bych narazila do skříně. Zrovna jsem se nacházela v pozici kobry, když můj přítel otevřel oči. Byl rozespalý a myslím, že nevěřil vlastním očím. Viděl svého milovaného kavárenského povaleče, kterak se válí na zemi, s krůpějí potu na tvářích a s vytřeštěnými očima. Ač má powerjóga pozitivní vliv na duševní zdraví, můj partner si zajisté myslel, že jsem o zdravý rozum přišla. Pozici kobry jsem tak tak dokončila, a závěrečný pozdrav slunci provedla jen v duchu. Podle DVD jsem pak už nikdy necvičila.

„Cvičení doma je fajn, ale já osobně ho doporučuji jen jako doplňkovou záležitost. Myslím, že když někdo cvičí doma, má mnohem větší tendence k tomu, aby cvičení šidil, a proto málokdy bývá efektivní. Navíc dohled zkušeného cvičitele může odstranit nějaké špatné cvičební návyky. Někteří to při cvičení doma mohou naopak přehnat a mohou si tak také ublížit. Nehleď na to, že sociální vazby, které při společném cvičení vzniknou, jsou fajn, tak proč se tomu vyhýbat,“ říká cvičitelka powerjógy Jana Novotná.

Chápu, jenže můj poslední pokus si zacvičit a navázat nové kontakty neskončil rozvinutými sociálními vazbami, nýbrž trapasem.

„Někdy se může stát, že nemůžete přijít na hodinu cvičení, proto je fajn si pak doma zacvičit podle nějakého cvičební DVD. Ale rozhodně to doporučuji jen takovým lidem, kteří už se cvičením mají nějaké zkušenosti, třeba právě z veřejných kurzů,“ radí cvičitelka Jana.

## Zpátky do kavárny

Mé cvičební aktivity se po tomto sportovním debaklu stáhly jen na sprint do práce, běh po eskalátorech a posilování s nákupními taškami. Zatím mi to svědčí. Ale — kamarádka mi před nedávnem vyprávěla, že chodí na pilates. Je to prý takové pomalé, klidné cvičení, které báječně posiluje veškeré problémové partie. Možná se nechám přemluvit a jednu zkušební hodinu vyzkouším.

A nebo že bych šla raději do kavárny?

## MÓDNÍ ORDINACE KLÁRY KLEMPÍŘOVÉ

XXXXXXX

