

## Příloha č.1 – dotazník MASS

### MASS – Muscle Appearance Satisfaction Scale

Prosím, odpovězte na následující otázky tak, jak se k vám vztahují za poslední čtyři týdny. Nejsou zde žádné správné nebo špatné odpovědi. Prosím, odpovídejte na každou otázku upřímně. Veškeré informace, které poskytnete, zůstanou důvěrné.

\*Prosím, zakroužkujte to, co se nejvíce shoduje s vaší odpovědí.

	zcela nesouhlasím	spíše nesouhlasím	nevím	spíše souhlasím	zcela souhlasím
1. Když vidím své svaly v zrcadle, často cítím spokojenost s velikostí svých svalů.	1	2	3	4	5
2. Když jsem nucen vynechat den cvičení, cítím se rozrušený.	1	2	3	4	5
3. Často se ptám přátel a/nebo příbuzných, zda vypadám velký.	1	2	3	4	5
4. Jsem spokojen s velikostí mých svalů.	1	2	3	4	5
5. Často utrácím peníze za výživové doplňky.	1	2	3	4	5
6. Je v pořádku užívat steroidy pro nárůst svalové hmoty.	1	2	3	4	5
7. Často se cítím závislý na cvičení.	1	2	3	4	5
8. Když mám špatný trénink, zkaží mi to celý den.	1	2	3	4	5
9. Zkusil bych všechno, aby mi narostly svaly.	1	2	3	4	5
10. Často pokračuji v tréninku, i když mě svaly nebo klouby bolí z předchozího cvičení.	1	2	3	4	5

	zcela nesouhlasím	spíše nesouhlasím	nevím	spíše souhlasím	zcela souhlasím
11. Často trávím mnoho času sledováním svých svalů v zrcadle.	1	2	3	4	5
12. Trávím s posilovně více času, než většina jiných, kdo posilují.	1	2	3	4	5
13. Abych by člověk velký, musí překonat hodně bolesti.	1	2	3	4	5
14. Jsem spokojen se svými svaly.	1	2	3	4	5
15. Moje sebeúcta je spojena s tím, jak vypadají mé svaly.	1	2	3	4	5
16. Často překonávám při cvičení hodně bolesti.	1	2	3	4	5
17. Musím mít větší svaly za každou cenu.	1	2	3	4	5
18. Často hledám ujištění od ostatních, že jsou mé svaly dost velké.	1	2	3	4	5
19. Často se mi těžko odolává zkoumání velikosti mých svalů.	1	2	3	4	5

## **Příloha č. 2 – rozhovory s respondenty**

### **Struktura rozhovoru:**

- Jaký je Váš věk?
- Jste student, nebo pracujete?
- Jak bydlíte?
- Jaký je Váš rodinný stav?
  
- Jak často cvičíte?
- Kdy jste s cvičením začal?
- Co Vás ke cvičení přivedlo?
- Co Vás ke cvičení motivuje nyní?
- Věnujete se i jiným sportům?
  
- Jak jste spokojen se svojí postavou a tréninkovými výsledky?
- Vzpomenete si na sebe před tím, než jste se věnoval cvičení?
- Bylo pro vás cvičení někdy jen jako doplněk k jinému sportu?
- Než jste začal cvičit, jak jste se cítil sebevědomý a atraktivní?
- Jak se nyní cítíte sebevědomí a atraktivní?
- Jaký mělo cvičení vliv na Vaše zařazení do kolektivu?
- S jakými reakcemi od okolí se setkáváte?
- Jak byste popsal Vaše denní stravování?
- Užíváte nějaké potravinové doplňky?
- Kolik přibližně utratíte za potravinové doplňky?
- Zvyšujete množství stravy, které konzumujete?
  
- Působí Vám cvičení, nebo zabývání se vlastní postavou nějaké problémy?
- Máte nějaké problémy se zažíváním a trávením?
- Máte nějaké zdravotní problémy se svaly a klouby, například bolesti zad?
- Zanedbal jste někdy nějakou školní nebo pracovní povinnost kvůli dodržení tréninkového plánu?

- Zanedbal jste někdy někoho ze svého okolí kvůli tréninku?
  - Jak se cítíte, když nemůžete cvičit, například z důvodu nemoci?
  - Myslíte často na cvičení?
  - Když máte jakýkoli problém, například v práci, je pro Vás cvičení příjemné?
  - Pokračoval byste ve cvičení i přes zranění?
- 
- Setkal jste se někdy v dětství se šikanou?
  - Měl jste nějaké problémy v rodině?
  - Zažíval jste neúspěchy u opačného pohlaví?
  - Měl jste v dětství nějaký vzor?
  - Jak byste popsal sám sebe v dětství a během dospívání?
  - Jak jste na tom byl dříve s nadváhou?
  - Snažil jste se někdy vyrovnat svým vrstevníkům za každou cenu?
  - Jak se cítíte šťastný?

## **Respondent č.1 – Jáchym**

V: Já chci na začátek říct, že tento rozhovor bude anonymní, a že máš možnost kdykoliv z něj odstoupit a výsledky nebudou použity.

R: Dobře.

V: Takže se zeptám, kolik ti je?

R: 25 let.

V: Pracuješ, nebo studuješ?

R: Pracuji.

V: Bydlíš doma?

R: Bydlím doma.

V: A jsi svobodný?

R: Jsem svobodný.

V: Jak často cvičíš?

R: Tak do posilovny jako takový chodím třikrát týdně.

V: A ještě doma cvičíš?

R: Vyloženě cvičím jen v té posilovně.

V: Kdy jsi se cvičením začal?

R: Začal jsem, dá se říct, v nějakých 14 letech, když jsem začal veslovat. Tam jsem přišel do kontaktu poprvé s posilovnou. Takže tak ve 14-15.

V: Co tě ke cvičení přivedlo?

R: Tak určitě jsem jakoby s tím začínal, když jsem vážil 70 kg, člověk chtěl vypadat trošku líp, mít nějakou sílu.

V: Co tě ke cvičení motivuje teď?

R: Cejtím se po tom dobře. Je to zvyk a sport jako takovej mě baví. Je to i údržba kondice a samozřejmě se snažim bejt lepší a lepší.

V: Věnuješ se i jiným sportům?

R: Věnuju. 10 let jsem závodně vesloval. Tento rok už to nedělám. Ale hodně se věnuju cyklistice.

V: Ještě něco dalšího?

R: Když je čas tak hokej, fotbal. Ale 90% je cyklistika nebo posilovna.

V: Jak jsi spokojen se svojí postavou a tréninkovými výsledky?

R: Co se týče tréninkových výsledků, poslední dobou to celkem ujde až na 1 - 2 cviky, kde se úplně nedařilo. Co se týče postavy, samozřejmě by to mohlo být o poznání lepší.

V: A s tím kolik zvedneš a tak, jak jsi s tím spokojený?

R: Jsou určitý cviky, kde jsem spokojený, ale jsou cviky, kde by to mohlo být lepší. Celkově relativně spokojený jsem, ale mohlo by to samozřejmě být lepší.

V: Vzpomeneš si na sebe před tím, než ses začal věnovat cvičení?

R: Určitě si na sebe vzpomenu.

V: A jak na sebe vzpomínáš?

R: Mám to spojené s tím veslováním, takže to víceméně neprožívám. Nemůžu říct, že bych se vyloženě pozoroval v zrcadle, takže to zas tolik neprožívám.

V: Než jsi začal cvičit, jak ses cítil sebevědomý a atraktivní?

R: Nejsem si jistý, jestli ta atraktivita je spojená s velikostí svalů. Myslím, že je to spíše spojené s dobou. Když člověk byl mladší, tak nebyly takové nároky na to, jak člověk vypadá, jaký má oblečení. Tahle doba je na to zaměřená víc, nejde ani tak o to cvičení, jako o tlak okolí.

V: Jak se nyní cítíš sebevědomý a atraktivní?

R: Myslím si, že je to v normálu. Atraktivnost je pro každého jiná. Je to v pohodě.

V: Jaký mělo cvičení vliv na tvoje zařazení do kolektivu?

R: Když jsem chodil do školy, na střední, začínal jsem s tím někdy 3 roky před tím, než jsem tam skončil, takže člověk se díky tomu stane trochu populární. Ať už díky fyzickým výkonům, nebo díky tomu, že člověk vypadá líp. Ta popularita do určité míry stoupá. Ale je to relativní, kdyby člověk „šel dolu“, tak lidi rychle zapomenou.

V: S jakými reakcemi okolí se setkáváš?

R: Převládají pozitivní reakce. Na sport jako obecně. Někdo z rodiny může říkat, že by to člověk neměl přehánět. Dělán jen to, na co jsem zvyklý, takže je to v pohodě.

V: Jak bys popsal svoje denní stravování.

R: Tam ty mezery jsou, nebudu říkat, že ne. To by chtělo vylepšit. Jím tak 5x – 6x denně. Snažím se držet tu stravu tak, jak by si tenhle sport žádal, ale není to úplně na 100%. Chtělo by to zlepšení do budoucna.

V: Užíváš potravinové doplňky?

R: V současné chvíli mám proteinový nápoj a kreatin. Z dlouhodobého hlediska kromě nějakých sacharidů nic jiného nepoužívám.

V: Kolik přibližně utratíš za potravinové doplňky?

R: Někdy nic, někdy 1000 – 1500,-Kč. Záleží, jak dlouho to vydrží. Průměr je 500 – 700,- Kč měsíčně.

V: Zvyšuješ množství stravy, které zkonsumuješ v průběhu toho, jak pokračuje cvičení?

R: To závisí, v jaké jsem fázi. Kdybych se chtěl zaměřit na to něco shodit, tak by toho jídla mělo být míň. Ale záleží spíš na tom, co se jí a na druhu jídla.

V: Působí ti cvičení nebo zabývání se svojí postavou nějaké problémy?

R: Myslím, že určitě nepůsobí. Když jsem byl mladší, tak jsem víc pozoroval, jestli se zlepšuju, ale teď už to nezkoumám.

V: Máš problémy se zažíváním nebo trávením?

R: Nemám. Vše v pořádku.

V: Máš zdravotní problémy, třeba bolesti kloubů, svalů nebo zad?

R: Poslední dobou ne. Ale když jsem vesloval, tak jsem měl problémy se zádama. Když jsem skončil, tak se to zlepšilo a teď problémy nemám.

V: Zanedbal jsi někdy nějakou školní nebo pracovní povinnost kvůli dodržení tréninkového plánu?

R: Když jsem chodil na střední a byla nějaká odpoledka, tak jsem šel radši na trénink. To bylo opravdu minimum. Vždy se to dalo nějak udělat. Co se týče práce, pracovní den jsem kvůli tréninku nikdy nevynechal.

V: Zanedbal jsi někdy někoho ze svého okolí kvůli tréninku?

R: Dá se to tak říct. Když jdu na trénink, tak nemám čas někam jít s rodinou nebo s kamarádama. Je to pro mě prioritní, takže se dá říct, že asi zanedbávám, ale trénink se nesmí ošidit.

V: Jak se cítíš, když nemůžeš cvičit třeba kvůli nemoci?

R: To se cítím vždycky špatně, protože vím, že budu zesláblej a že týden nebo deset dní se do toho budu dostávat. Vždy je to nepříjemné po nemoci.

V: Myslíš často na cvičení?

R: Tak úplně normálně. Přes den nijak extra. Až když přijdu na trénink, tak na to začnu myslet, ale přes den normálně ne.

V: Pokračoval bys ve cvičení i přes zranění?

R: Kdyby to bylo zranění, které by mě limitovalo přímo v tom cvičení, tak bych musel počkat, až se to dá dohromady, ale záleží, jak moc by mě to limitovalo. Ale určitě bych se snažil udělat všechno pro to, abych mohl pokračovat ve cvičení.



V: Setkal ses někdy v dětství se šikanou?

R: Mám za to, že neseťkal. Myslím, že ne.

V: Měl jsi nějaké problémy v rodině?

R: Myslím, že takový ty klasický věci, ale nikdy nic závažného.

V: Zažíval jsi neúspěchy u opačného pohlaví?

R: Jo, to určitě, to je normální věc. Musí být neúspěchy, aby byl úspěch. Musí se to zkoušet.

V: Měl jsi v dětství nějaký vzor?

R: Dá se říct, že asi Jaromíra Jágra. To byl můj sportovní vzor. Nebo určitě lidi jako Stallone nebo Schwarzenegger.

V: Když jsi vyrůstal, chtěl jsi být jako oni?

R: Nemůžu říct, že jako oni. Ale když jsem hrál hokej, tak jsem měl dres Jágra a chtěl jsem hrát jako on.

V: Jak bys popsal sám sebe v dětství a během dospívání?

R: Můj názor nebo pohled se moc nezměnil. Samozřejmě po čase se ty názory trošku mění, ale plus mínus je to u mě pořád podobný.

V: Jak jsi na tom byl dřív s nadváhou?

R: Já jsem nikdy nadváhou netrpěl. Když člověk posiluje a skončí s tím veslováním nebo sportem, tak přibere trošku tuku, ale nadváha se tomu říkat nedá. Nikdy jsem tím netrpěl.

V: Snažil ses někdy vyrovnat svým vrstevníkům za každou cenu? Třeba i v rámci sportovního klubu?

R: Člověk se vždy snažil být nejlepší, ale vždy to úplně nešlo. Na tréninku jsem makal naplno. Snažil jsem se porazit toho nejlepšího, párkrát jsem ho porazil. Ale abych ho porážel dlouhodobě, to se mi nepovedlo. Určitě jsem dělal všechno pro to, abych byl nejlepší, ale nikdo vám to nezaručí.

V: Jak se cítíš šťastný?

R: Dá se říct, že je to jak kdy. Když trénuju nebo po tréninku je ta nálada lepší. Ale v průběhu dne je to leckdy i špatný. Je to tak půl na půl. Spíš převládají horší nálady.

## **Respondent č.2 – Josef:**

V: Já Ti chci na začátek říct, že tento rozhovor bude anonymní, a že máš možnost kdykoliv z rozhovoru odstoupit a výsledky nebudou použity.

V: Kolik je ti let?

R: 24

V: Studuješ, nebo pracuješ?

R: Studuji a zároveň pracuji na recepci hotelu, ale to jen dvě noci v týdnu.

V: A bydlíš doma?

R: Ano, bydlím s našima.

V: Jak často cvičíš?

R: Vždycky cvičím tři dny a pak mám jeden den pauzu, takže tak pětkrát, šestkrát do týdne.

V: Kdy jsi se cvičením začal?

R: Asi v šestnácti letech? Jo, v šestnácti, tak nějak po tom, co sem byl na gymplu.

V: A co Tě ke cvičení přivedlo?

R: Vždycky sem chtěl mít velký svaly, no a v těch šestnácti člověk tak nějak pořádně začne řešit holky a to jak vypadá, tak sem chtěl mít namakanou postavu.

V: A co tě ke cvičení motivuje teď?

R: Chci se posunout o kus dál, chci začít soutěžit a bejt v tom dobrej. Myslím, že mám pro to dobrej základ. Taky mi hodně jde silovej trojboj, v tom jsem už vyhrával na gymplu. Taky se mi líbí ta myšlenka bodybuildingu. Říká se, že je to, jako by měl člověk mít svoje tělo jako sochu. Ale spousta lidí to nechápe. Myslí si, že mi jde akorát o to mít obrovský svaly. Ale to ne, já chci mít svoji postavu dokonalou.

V: A jak jsi spokojen se svojí postavou?

R: Určitě tam vidím rozdíl oproti tomu, jak jsem vypadal dřív, ale jinak tak nějak normálně. Určitě je tam ještě hodně co zlepšovat.

V: A jak jsi spokojen s tréninkovými výsledky?

R: Jako s tím co zvednu? Tak tam je možnost se pořád posouvat, že jo. Nebo pak člověk začne s jiným cvikem a trvá to dlouho, než vidí nějaký výsledky.

V: Vzpomeneš si na sebe předtím, než ses věnoval posilování?

R: Tak já sem od malička sportoval, žejo, a to, že jsem byl hubenej bylo taky věkem. Když mi bylo 15, tak jsem měl tak šedesát kilo, ale to sme všichni vypadali tak. Hlavně jsem si tenkrát myslel, kdovíjaký nemám svaly. Úplně vidím, jak jsme tenkrát s kamarádem pózovali a fotili si svaly.

V: Bylo pro tebe cvičení někdy jen jako doplněk k jinému sportu?

R: Tak já hrál fotbal jako malej, ale pak už jsem žádněj jinej sport nedělal. Vlastně jsem pak rovnou začal naplno s posilovnou.

V: Než jsi začal s posilováním, jak jsi se cítil sebevědomý a atraktivní?

R: Byl jsem takovej střízlík hubenej, ale tenkrát jsem to moc neřešil. Jasně, oproti jinejm sem si připadal malej, docela sem se s nima srovnával pořád. Taky mě štvalo když byl někdo těžší než já a porazil mě třeba v páce, a to nikdy nesportoval.

V: A jak se cítíš teď sebevědomý a atraktivní?

R: Tak já nevím, to je pro každého asi jiný. Jsou třeba holky, co se jim moje svaly líbí, ale jsou některý lidi, co jim to nic neříká. Asi se nedá říct, že ta atraktivita je o svalech, ono asi záleží na tom, jak se člověk chová a i třeba jak se obléká. Nebo prostě asi nemyslím, že bych byl atraktivní jen kvůli svalům. Pak je spíš člověk středem pozornosti, ale ne, že by hned byl atraktivní.

V: Jaký mělo cvičení vliv na tvoje zařazení do kolektivu?

R: No tak on se tím člověk tak nějak zviditelní, asi ho pak ostatní víc berou.

V: S jakými reakcemi od okolí se setkáváš?

R: Někdo mi občas řekne, že mi závidí, a většinou to lidi docela berou. Jen jednou mi řekla holka, že se jí nelíbím, právě kvůli svalům. Ale jinak dobrý. A doma mi taky nic neříkají. Žádný takový, že to už přeháním a tak.

V: Jak bys popsal svoje denní stravování?

R: Jako co jím? No po ránu třeba miskou vloček, mám vždycky hlad po ránu, a když se nenasnídám pořádně, tak je mi zle. Když cvičím dopoledne tak si dám jen něco málo před cvičením, hlavně nějaký sacharidy, a po cvičení proteiny, Gainer si dám a pak oběd, kuře s rýží třeba. Pak odpoledne, ale to záleží na tréninku nějakou svačinu, aspoň tvaroh a tak, a pak večeři pořádnou, no a pak už necvičím, to bych akorát nemohl spát.

V: Užíváš nějaké potravinové doplňky?

R: No teď akorát Gainer, Whey, proteinovej nápoj si dělám a občas tyčinky před cvičením.

V: Kolik přibližně utratíš za měsíc za potravinové doplňky?

R: No, to tak ty dva tisíce?

V: Zvyšuješ množství stravy, které konzumuješ?

R: No tak to záleží na tréninkovém plánu, podle toho, jestli chci spíš nabrat nebo shodit váhu.

V: A z dlouhodobého hlediska? Sníš toho víc, než třeba před lety?

R: No to asi jo, i když mám období, kdy to víc hrotím, ale teď třeba tolik ne.

V: Působí ti cvičení, nebo zabývání se postavou nějaké problémy?

R: Nemyslím si to, nějak si vůbec nevybavuju, že by mi to dělalo nějaký problémy. Žiju si prostě svůj život a věnuju se posilovně.

V: Máš nějaké problémy se zažíváním a trávením?

R: Vůbec.

V: Máš nějaké zdravotní problémy se svaly nebo klouby? Například bolesti zad?

R: Jo, mám problémy s pravým ramenem, docela mě to omezuje třeba při benchpressu. A taky mě bolely dřív hodně záda, měl jsem to, když jsem cvičil mrtvej tah a připravoval sem na závody.

V: Zanedbal jsi někdy nějakou školní nebo pracovní povinnost kvůli dodržení tréninkového plánu?

R: Nezanedbal, ale docela sem si to musel zařizovat tak, abych mohl trénovat. Třeba teď na škole sem si psal přednášky tak, aby mi to sedělo a měl jsem čas na posilovnu.

V: Zanedbal jsi někdy někoho ze svého okolí kvůli tréninku?

R: Tak jako zanedbal, spíš jsem neměl tolik času co ostatní, tak jsem s nima nechtěl třeba chodit do hospody nebo tak. Když jsem s nima šel, tak mě štvalo, že nemůžu trénovat. Ale zanedbával jsem je, jen jsem to měl tak nastavený, že jsem se spíš věnoval tréninku, než kamarádům. A s rodinou jsem často.

V: Jak se cítíš, když nemůžeš cvičit, například z důvodu nemoci?

R: No to je zlý, to nejen, že člověk ztratí několik dnů, ale ještě ten trénink pak za nic nestojí, zase se do toho musí dlouho dostávat. Nedovedu si představit nemoci cvičit třeba měsíc.

V: Myslíš často na cvičení?

R: No ani ne, to spíš jen při tréninku se na to pořádně soustředím. Ale takle přes den ani ne, to mám jiný starosti. Ale jako napadá mě to, občas se přistihnu něco dělám a přitom jsem hlavou v posilovně a projíždím si dnešní plán.

V: Když máš jakýkoliv problém, třeba v práci, je pro Tebe cvičení příjemné?

R: No tak jasně, v posilovně si člověk vyčistí hlavu a je to relax. Pak si připadám úplně báječně. Hlavně jak se tam zaměstná mozek tím cvičením, tak pak nemyslím na jiné problémy. To bych doporučil každému.

V: Pokračoval bys ve cvičení i přes zranění?

R: Tak pokud by šlo jen o bolest, a věděl bych, že si tím nic nepoškodím, tak jasně. Třeba teď s tím ramenem, jen to bolí, ale vypadá to, že s tím nic není. Ale kdyby mě to pak mělo nějak omezit, tak to bych si dal pozor.

V: Setkal jsi se v dětství se šikanou?

R: Ani ne, já byl vždycky docela sportovní a se všema jsem vycházel.

V: Měl jsi nějaké problémy v rodině?

R: Tak normálně, naši byli jeden čas od sebe pryč, já byl v pohodě, ale sestra to nesla hůř.

V: Zažíval jsi neúspěchy u opačného pohlaví?

R: No tak v těch patnácti, šestnácti klasika, kdo to nezná. To byl člověk takovej blbej. No a teď, tak já si nemůžu stěžovat, ale spíš se tolik nestarám, mám dost školy a práce, tak není tolik času co bych chtěl.

V: Měl jsi v dětství nějaký vzor?

R: Tak klasika, akčňáci, Van Damme, Stallone, Schwarzenegger. Ale kdo by to neměl rád tenkrát. Vzpomínám, jak jsem prosil mámu, že chci na karate, abych byl jako Van Damme. A když jsem tam přišel, tak mě to hned nebavilo, tam totiž nikdo jako Van Damme nevypadal.

V: Jak bys popsal sám sebe v dětství a během dospívání?

R: No to se těžko popisuje, takovej spíš menší a hubenej, žádněj borec ve třídě, ale tak nějak sem se uměl prosadit. Spíš mě brali ostatní jako šaška.

V: Jak jsi na tom byl dříve s nadváhou?

R: Jako malej? To sem byl hlavně hubenej hrozně. A pak taky když jsem cvičil hodně na objem, tak sem pak zjistil, že přibírám i dost tuku, tak sem s tím pak docela bojoval. To je tak dva roky nazpátek.

V: Snažil jsi se někdy vyrovnat svým vrstevníkům za každou cenu?

R: No to si nemyslím, nějak sem tak všechno dělal kvůli sobě.

V: Jak se cítíš šťastný?

R: No tak mohlo by to bejt lepší, žejo. Nepřipadám si jako někdo, kdo by byl nějak šťastný, ale moc si toho nemám na co stěžovat. Ale momentálně nic moc.



### **Respondent č.3 – Jakub:**

V: Já chci na začátek říct, že tento rozhovor bude anonymní, a že máš možnost kdykoliv z něj odstoupit a výsledky nebudou použity.

V: Kolik ti je let?

R: 24 let.

V: Studuješ nebo pracuješ?

R: Pracuju jako sekuriťák v obchodě.

V: Bydlíš s rodiči, sám nebo s kamarády?

R: Bydlím v bytě se spolubydlícím.

V: Jak často cvičíš?

R: Snažím se každý den. Stane se, že den vynechám, ale pak to doháním intenzivnějším tréninkem.

V: Kdy jsi se cvičením začal?

R: Na střední škole.

V: Co tě ke cvičení přivedlo?

R: Na základce jsem hrál fotbal. Když jsem přešel na střední, kamarád mě přivedl ke kickboxu. Ten mi moc nešel, ale právě tam jsem se začal víc zajímat o svojí postavu. Všichni kluci tam byli namakaný. Já jsem teda taky nebyl žádná chudinka, ale byl jsem spíš takovej vyběhanej. Zalíbila se mi představa větších svalů. Tak jsem začal chodit do posilky.

V: Co tě ke cvičení motivuje teď?

R: Tak určitě si chci udržet kondici a nechci spadnout zpátky tam, kde jsem byl, než jsem začal s posilováním. Teda jako co se týká postavy. A taky bych chtěl vypadat ještě o něco líp.

V: Věnuješ se i jiným sportům?

R: Dřív jsem si ještě s kamarádem šel zaboxovat, ale teď už jenom ta posilka.

V: Jak jsi spokojený se svojí postavou a tréninkovými výsledky?

R: No mohlo by to bejt lepší. Samozřejmě když to porovnáš s minulostí, tak ta postava vypadá o dost líp, ale ještě to není stoprocentní.

V: Vzpomeneš si na sebe, jak jsi vypadal před tím, než jsi začal se cvičením?

R: No byl jsem takovej spíš šlachovitej a vyběhanej díky fotbalu.

V: Bylo pro tebe cvičení někdy jen jako doplněk k jinému sportu?

R: Nejdřív jsem to bral jako součást k tomu kickboxu, ale pak jsem přestal s kickboxem a pokračoval už jen v posilování.

V: Než jsi začal cvičit, jak ses cítil sebevědomý a atraktivní?

R: Tak normálně. Jako neměl jsem se sebevědomím žádný problémy. Samozřejmě když jsem pak chodil mezi kluky na tréninky, tak jsem nebyl úplně ve své kůži, takže jsem se snažil je dohnat, co se týkalo fyzicky a postavy. Ale jinak to bylo v pohodě.

V: A jak se cítíš teď sebevědomý a atraktivní?

R: Myslím, že jsem na tom pořád stejně.

V: Jaký mělo cvičení vliv na tvoje zařazení do kolektivu?

R: Tak ve škole jsem se zařazením do kolektivu neměl problém. Byl jsem nejstejně spíš na trénincích kickboxu, protože jsem prostě nebyl na úrovni ostatních kluků. Stejně jsem toho po roce nechal.

V: S jakými reakcemi od okolí se setkáváš?

R: Tak vesměs s pozitivníma. Ale je fakt, že některým lidem přijde divný, že tomu cvičením dávám tolik času.

V: Jak bys popsal svoje denní stravování?

R: No tak já cvičím hodně ráno, takže hlavně snídani a velkej oběd, ale pět jídel denně. Snažím se to dodržovat, je to pak znát na tý energii co člověk má při tréninku.

V: Užíváš nějaké potravinové doplňky?

R: Mám hlavně proteinový sypání, třeba Whey, aminokyseliny a sacharidy.

V: Kolik za ně přibližně utratíš?

R: Já nevím, měsíčně tak tisíc až dva tisíce.

V: Zvyšuješ množství stravy, které konzumuješ?

R: Jo, řekl bych, že jo. Jdu docela nahoru za poslední půlrok.

V: Působí ti cvičení nebo zabývání se vlastní postavou nějaké problémy?

R: Neřekl bych. Někteří lidi z mého okolí to občas moc nechápou, ale žádný výrazný problémy s tím nemám.

V: Máš nějaké problémy se zažíváním a trávením?

R: To nemám.

V: Máš nějaké zdravotní problémy se svaly a klouby, například bolesti zad?

R: Tak to je jasný. Občas když to na tréninku přeženu, tak to pak bolí. Občas mě bolí kolena.

V: Zanedbal jsi někdy nějakou školní nebo pracovní povinnost kvůli dodržení tréninkového plánu?

R: Tak na střední jsem občas zatahoval odpolední hodiny a šel radši cvičit. V práci tohle nejde, takže práci zanedbávám.

V: Zanedbal jsi někdy někoho ze svého okolí kvůli tréninku?

R: Tak určitě se s kámošema nescházím tak často jako dřív. Cvičení má prostě přednost, to se musí dodržet.

V: Jak se cítíš, když nemůžeš cvičit, například z důvodu nemoci?

R: To je špatný no. Když jsem nemocnej, tak mě to hodně štve. Vždycky trvá dlouho, než se člověk úplně zotaví a může začít zase trénovat. Já to léčení teda flákám a po pár dnech už pomalu začínám s tréninkem, samozřejmě odlehčeně. Ale je to nepříjemný no, snažím se nemocem vyhýbat, беру hodně vitamíny.

V: Myslíš často na cvičení?

R: Tak normálně. Většinou během dne myslím na to, jak budu trénovat, a těším se na to.

V: Když máš nějaký problém, třeba v práci, je pro tebe cvičení příjemné?

R: Jo, když jsou problémy, tak mi trénink vždycky pomůže se od nich odreagovat.

V: Pokračoval bys ve cvičení i přes zranění?

R: No to záleží, jaký by to bylo zranění. Kdyby mě to neomezovalo ve cvičení, tak bych cvičil normálně. Kdyby mě to nějak omezovalo, tak bych asi cvičil jen ty partie, který by byly v pořádku.

V: Setkal ses někdy v dětství se šikanou?

R: Neseťkal. Ve škole se objevovalo takový to klasický pošťuchování a vtípky, ale se šikanou vyloženě ne.

V: Měl jsi nějaké problémy v rodině?

R: Když jsem byl malej, tak byly problémy s tátou, ale tenkrát jsem to moc nevnímal, vím to od mámy. A když jsem byl v devítce, tak se naši rozvedli.

V: Zažíval jsi neúspěchy u opačného pohlaví?

R: Tak asi jako každé. Byly neúspěchy, ale i úspěchy.

V: Měl jsi v dětství nějaký vzor?

R: Když jsme byli malý, tak jsme s klukama obdivovali hodně fotbalisty. Pak se mi začaly líbit akční filmy, takže to pak byly akční hrdinové. Ale asi nikdo konkrétní.

V: Jak bys popsal sám sebe v dětství a během dospívání?

R: Byl jsem normální kluk, co měl rád fotbal, hodně jsme lítali s klukama venku a kopali si s míčem. Na střední mě pak chytlo to cvičení. Bylo to takový běžný dospívání, nic výstředního. Akorát pro mě pak začlo bejt důležitý to cvičení, to mě hodně chytlo a trochu jsem se distancoval od kamarádů.

V: Jak jsi na tom byl dříve s nadváhou?

R: S nadváhou jsem nikdy problém neměl. Spíš mi pak v jednom období přišlo, že vážím míň, než bych chtěl.

V: Snažil ses někdy vyrovnat svým vrstevníkům za každou cenu?

R: Tak jak už jsem říkal hlavně na tom kickboxu. To pro mě v tu chvíli bylo dost důležitý. Chtěl jsem se tam hodně vyrovnat jednomu klukovi, akorát jsem tam pak přestal chodit a začal se víc věnovat posilování.

V: Jak se cítíš šťastný?

R: No je to jak kdy. Někdy jsem v pohodě, někdy se mám skvěle a někdy nic moc. Při cvičení a po něm se většinou cejtím fakt dobře. Po večerech to bývá horší

#### **Respondent č. 4 – Jonáš:**

V: Chtěl bych na začátek říct, že tento rozhovor bude anonymní, a že máš možnost kdykoliv z něj odstoupit a výsledky v práci nebudou použity.

V: Kolik Ti je let?

R: 34 mi teď je

V: Pracuješ?

R: Ano, jsem zaměstnaný.

V: Jak momentálně bydlíš?

R: Tak momentálně žiju sám ve vlastním bytě.

V: Jak často se věnuješ tréninku? Jak často cvičíš?

R: Tak pětkrát, spíš šestkrát za týden. Záleží na práci.

V: Kdy jsi se cvičením začal?

R: No, tak v těch 28.

V: Co tě ke cvičení přivedlo?

R: No tak potřeboval jsem zhubnout. Nelíbil jsem se sám sobě a odhodlal jsem se k tomu, že už je s tím opravdu potřeba něco dělat. Měl jsem tenkrát dost času po práci a žádný stres, tak jsem se tomu začal věnovat naplno. Vlastně to bylo po tom, co se se mnou rozešla přítelkyně a já sem se chtěl dát do kupy.

V: A co tě ke cvičení motivuje nyní?

R: Cítím se skvěle, úplně cítím, jak mě lidi hned berou jinak. Posilování mě rozhodně dostalo někam, kam bych se nedostal se svým dřívějším přístupem. Začal jsem se snažit a pak se začalo dařit i v práci. A taky je to dost o zvyku, když se člověk dostane do tréninkového režimu, tak ho to podrží.

V: Věnuješ se i jiným sportům?

R: Ne, teď už ne. Dřív jsem docela jezdil na kole.

V: Jak jsi spokojen se svojí postavou a tréninkovými výsledky?

R: Mám pořád na čem pracovat. Potřebuju teď změnit trénink, abych trochu vyrýsoval. Pořád mi vadí, že mám na sobě dost tuku.

V: Vzpomeneš si na sebe předtím, než jsi se věnoval cvičení?

R: No tak já měl trochu problém s nadváhou. Teda nic hrozného, ale spíš mi vadilo to, jak vypadám. Moc jsem si nevěřil a ani třeba jít do bazénu se mi nechtělo.

V: Bylo pro tebe cvičení někdy jen jako doplněk k jinému sportu?

R: Ne, když jsem začal s posilkou, věnoval jsem se jí naplno.

V: Než jsi začal cvičit, jak jsi se cítil sebevědomý a atraktivní?

R: No se sebevědomím jsem problém neměl, ale je pravda, že jsem se trochu styděl za svoje tělo. Ne, že bych byl přímo tlustej, ale měl jsem břicho a nerad jsem se někde ukazoval.

V: A jak se cítíš nyní sebevědomý a atraktivní.

R: No je fakt, že si v hodně věcech teď věřím asi víc. Je to znát z toho tréninku, kdy člověk ví, že musí dřít, aby něčeho dosáhnul. A s tou atraktivitou, to je individuální. Nějak to asi neumím posoudit, každý to vnímá jinak.

V: Jaký mělo cvičení vliv na Tvoje zařazení do kolektivu?

R: Tak asi jsem si tím získal trochu pozornosti, ale neřekl bych, že mě teď lidi berou jinak, než dřív.

V: S jakými reakcemi od okolí se setkáváš?

R: No už jsem i slyšel, že to trochu přeháním, ale jinak vesměs pozitivní ohlasy. Když jsem začal, tak si lidi dost všímali změn a podporovali mě.

V: Jak by si popsal svoje denní stravování a jídelníček?

R: Tak šest jídel denně. Snažím se to dodržovat. K snídani třeba misku vloček a jogurt, pak si dám gainer a jdu do práce. K svačině stačí pořádný chleba se sýrem nebo šunkou. K obědu třeba kuřecí maso s rýží. Pak třeba chleba, tvaroh a sýr. Pak třeba těstovinový salát s tuňákem a k večeři míchaná vejce. Po cvičení ještě proteinovou tyčinku.

V: Užíváš nějaké potravinové doplňky?

R: Gainer a kreatin, no a různý proteiny.

V: Kolik přibližně utratíš za potravinové doplňky?

R: No to netuším, nepočítám to. Nevím, tak 700 za týden? Dva tisíce za měsíc? Možná víc.

V: Zvyšuješ množství stravy, které zkonsumuješ?

R: Tak ono to roste spolu s tím objemem svalů. Když chce člověk nabrat, tak prostě musí jíst, jinak to nahoru nejde. Je třeba toho sníst fakt hodně, cokoliv se do tebe vejde, protože jinak to neroste.

V: Působí ti cvičení, nebo zabývání se postavou nějaké problémy?

R: Tak dám tomu hodně času a tak mi toho času moc nezbývá, ale rozhodně bych nemluvil o nějakých problémech.

V: Máš nějaké problémy se zažíváním a trávením?

R: Ne, ne. Vůbec.

V: A máš nějaké zdravotní problémy se svaly a klouby? Třeba bolesti zad?

R: Tak nějak to co je s posilováním spojený. Záda bolí, když se cvičí špatně. Svaly bolí, když třeba zkouším nový cviky. Ale to k tomu už tak nějak patří.

V: Zanedbal jsi nějakou školní nebo pracovní povinnost kvůli dodržení tréninkového plánu?



R: Na škole jsem ještě necvičil, no a práci bych nezanedbal. Ale naštěstí mám tu práci takovou, že si můžu ten čas udělat.

V: Zanedbal jsi někdy někoho ze svého okolí kvůli tréninku?

R: Nedá se mluvit o nějakém zanedbávání, ale uznávám, že toho času mám prostě málo.

V: Jak se cítíš, když nemůžeš cvičit, například z důvodu nemoci?

R: No ta nemoc je hodně znát, ta kondice jde rychle dolů a dlouho trvá, než se to dožene. Mám pak pocit promarněného času. Stejně tak si dávám pozor, abych nemusel trénink vynechat, protože je to pak znát. Nic příjemného, když nemůžu trénovat.

V: Myslíš často na cvičení?

R: Asi jo, často myslím na to, jak na tom v čem jsem a co bych mohl zlepšit. V práci často myslím na to, jak půjdu pak na trénink a co zrovna budu cvičit. Taky se hodně pohybuju na různých diskuzích a hledám, co a jak. Je to docela věda a musíš si to hodně rozmyslet, než se pustíš do tréninku.

V: Když máš jakýkoliv problém, třeba v práci, je pro Tebe cvičení příjemné?

R: No tak jasně, když má člověk problémy, tak si v posilovně odpočine. Soustředí se na cvičení a na starosti zapomene. Navíc Tě cvičení naplní energií, člověku padají ramena, ale cítí se psychicky odpočatý.

V: Pokračoval bys ve cvičení i přes zranění?

R: Pokud by to šlo s tím zraněním, tak asi jo. Ale nechtěl bych si to nijak zhoršit, nebo tak. Jako, že bych byl s tím opatrný. Ale přes drobná zranění se cvičí normálně. Každý má nějaký bolesti.

V: Setkal jsi se někdy v dětství se šikanou?

R: No asi nic vážného, ale jo. To je normální, že na základce se něco děje. Za vyloženě šikanu bych to nepovažoval.

V: Měl jsi nějaké problémy v rodině?

R: Tak otec odešel, když jsem byl malý, a já zůstal sám s mámou. Takže si nepamatuju ani žádné hádky.

V: Zažíval jsi někdy neúspěchy u opačného pohlaví?

R: Tak asi nejdřív ano, ale kdo ne. Pak jsem dlouho chodil s holkou, a když se se mnou rozešla, tak jsem asi byl nějakou dobu dost neúspěšný. Nebo, ono to bylo spíš víc prožívaný.

V: Měl jsi v dětství nějaký vzor?

R: Kromě Vinnetoua? Vzpomínám, jak jsem koukal na Rockyho, jak trénuje, a to mě fascinovalo.

V: Jak bys popsal sám sebe v dětství a během dospívání?

R: Možná takový tichý dítě. Trochu oplácáný. Jinak mám docela dobrý vzpomínky. Měl jsem dost kamarádů.

V: Jak jsi na tom byl dříve s nadváhou?

R: No přímo nadváha to nebyla, ale byl jsem takovej měkkej, oplácanej, to jo. Nejdřív jsem to nevnímal nijak, to až pak.

V: Snažil jsi se někdy vyrovnat svým vrstevníkům za každou cenu?

R: No ani bych neřekl. I posilovat jsem začal kvůli sobě, a ne kvůli tomu, abych se někomu vyrovnal. Lidi z mého okolí zrovna moc nesportují. Ale jako v dětství? Tak to každý chce asi zapadnout a vyrovnat se.

V: Jak se cítíš být šťastný?

R: Tak občas nic moc nálada, ale jinak jsem vlastně docela šťastný. Jsem z toho všeho trochu unavenej, ale jinak dobrý.

### **Příloha č. 3 - Fouad Abiad - jídelníček a suplementace**

Fouad Abiad, kanadský profesionální kulturista, nám nabízí ke shlédnutí svůj aktuální jídelníček a suplementační plán. Kanadčan sponzorovaný společností SCITEC NUTRITION v současné době váží 131 kilogramů.

Ihned po probuzení:

- 10 g BCAA
- 10 g glutaminu

1. jídlo:

- 80 g Wheylsolate
- šálek vloček
- tři čtvrtě šálku celozrnných cereálií
- šálek konopného mléka

Doplňky k prvnímu jídlu:

- 1100 mg vitamínu C
- 1 tableta multivitamínu
- 400 iu vitamínu E
- 50 mg zinku
- 50 mg koenzymu Q10
- 1000 mg CLA
- 1 tableta kyseliny alfa-lipoové
- 1 tableta glukosaminu
- 1 tableta MSM
- 2000 mg rybího oleje
- 1 tableta B-komplexu

2. jídlo:

- 300g steak
- 1,5 šálku rýže
- 1 grep

### 3. jídlo:

- 8 bílků
- 5 celých vajec
- 4 plátky celozrnného chleba (bez přidané mouky)
- 3 plátky krůtí slaniny

### 4. jídlo:

- 300g steak
- 1,5 šálku rýže
- 1 jablko

### Před tréninkem:

- 10 g BCAA
- 10 g glutaminu
- 5 g kreatinu
- 6 tablet Swolex FX

### Během tréninku:

- 5 g BCAA
- 5 g glutaminu
- 5 g kreatinu

### Po tréninku:

- 15 g BCAA
- 10 g glutaminu
- 5 g kreatinu
- 30 g Vitargo

### 5. jídlo:

- cca 300 g kuřecích prsou
- 300 g brambor

Svačina:

- půl šálku nesoleného oříšků - mix

6. jídlo:

- 80 g WheyIsolate
- šálek vloček
- tři čtvrtě šálku celozrnných cereálií
- šálek konopného mléka

Doplňky k prvnímu jídlu:

- 1100 mg vitamínu C
- 1 tableta multivitamínu
- 400 iu vitamínu E
- 50 mg zinku
- 50 mg koenzymu Q10
- 1000 mg CLA
- 1 tableta kyseliny alfa-lipoové
- 1 tableta glukosaminu
- 1 tableta MSM
- 2000 mg rybího oleje
- 1 tableta B-komplexu

Co se dalších věcí týká, Fouad prozradil, že:

denně vypije 6 až 8 litrů vody

k dochucení jídel používá ostrý kečup

Během týdne si dá buď dvakrát sushi, či žebírka, nebo jednou v týdnu, většinou v neděli, si dopřeje cokoliv, na co zrovinka dostane chuť.

<http://www.kulturistika.com/>