

SPARTAN VE FORMĚ



30denní tréninkový plán
k proměně těla i mysli



zakladatel SPARTAN RACE

Joe de Sena a John Durant

Bizbooks

SPARTAN ve formě

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Joe De Sena a John Durant
SPARTAN ve formě – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

SPARTAN VE FORMĚ



30denní tréninkový plán
k proměně těla i mysli

Joe De Sena a John Durant

BizBooks
Brno
2018

Starověkým Spartanům,
pro moderní spartany.

Obsah

Předmluva k českému vydání 9

Prolog: oslepený a spoutaný 15

1 Cesta na start 21

2 Legenda o spartě 33

3 Agoge verze 2.0 47

4 Základy závodu 59

5 Sedm pilířů 77

6 Třicetidenní plán ke spartanské formě 119

7 Spartan elite 171

8 Případ pro olympiádu 189

Epilog: dvojitá pohroma 199

Spartanské tréninkové programy 205

Doporučená literatura 207

Slovníček 209

Spartanské recepty 211

Poděkování 243

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ

Když zazní slovo Sparta...

Co se vám vybaví?

Fotbalový klub?

Starobylé Řecko?

Bitva u Thermopyl?

300 statečných bojovníků?

Milionům lidí se před očima promítne, jak stojí na startu nejuspěšnějšího překážkového závodu světa. Ano, miliony lidí po celém světě stojí každý týden na startu a jdou vstříc překážkám, bahnu, zimě, bolesti. To, co spojuje spartské bojovníky a dnešní závodníky, je odvaha, schopnost pomoci si v závodě i mimo něj a přátelství. Ať jsi kdekoli na světě, když potkáš člověka v tričku Spartan Race, víš, koho máš před sebou a co dokázal!

Můj život spartana začal 9. června 2013. Stojím na startu prvního závodu Spartan Race v České republice a nervozita mnou lomcuje. Myslím, že většina z nás, kdo na tom startu stojíme, vůbec netuší, co nás čeká. Rok předtím proběhl první závod na Slovensku, takže většina z nás znala Spartan Race jen z videí na internetu.

Začíná odpočítávání, je odstartováno. Řítíme se nahoru do kopce, zdoláváme první překážky a v hlavě rezonuje otázka, která mi poprvé přišla na mysl v tomto mém prvním závodě, ale objevuje se v každém dalším: Proč to dělám? Proč přelézám zdi, šplhám po laně, padám, znovu vstávám, plazím se pod ostnatým drátem? Proč?

Odpověď hledám už pět let a zatím si nejsem úplně jistý, takže i v letošním roce jsem se musel několikrát postavit na start – co kdyby ta odpověď zrovna přišla?

Když jsem se tenkrát přihlásil na první závod, donutilo mě to změnit přístup k tréninku. Trénoval jsem sice pětikrát týdně v posilovně, ale vůbec jsem neběhal. Řídil jsem se heslem, že si raději nechám ujet MHD, než abych musel běžet. Přihláškou na Spartan Race ovšem začala moje celková transformace. Začátečníkům často říkám, že až jednou ochutnají bahno, už ho budou chtít do konce života. Každý den nám přináší do života nějaké překážky a o jejich velikosti rozhoduje naše hlava a náš úhel pohledu. Každá překážka, kterou překonáme v závodě, nás učí, jak překonávat překážky v životě. Hrdě a čestně.

Když v roce 2014 začali spontánně po celé České republice vznikat Spartan Race Training Groups, bylo to něco úplně nového. Nikde nic podobného jako ve střední Evropě nenajdete. Tyto takzvané SRTG spojují lidi, kterým Spartan a podobné překážkové závody učarovaly. Je to také výborná možnost pro nováčky, jak na tento závod začít trénovat. Smyslem tréninkových skupin je nabídnout tréninky pro každého, proto skupiny nejsou uzavřené a přijít může opravdu kdokoli. Každá skupina musí týdně nabídnout minimálně jeden trénink zdarma.

Dnes píšeme rok 2018 a v ČR máme 71 aktivních tréninkových skupin. Pořádají charitativní akce, podporují lokální neziskové organizace, zakládají vlastní spolky. Pod heslem „Spartan vede, Spartan pomáhá“ mění své okolí a inspirují ostatní k dosahování vysněných cílů. To, co se lidé naučili v závodě – že není překážka, kterou by nedokázali překonat, a že si navzájem pomáhají –, přenesli do každodenního života.

Spartan dokázal během pěti let zvednout ze židle hromadu lidí a stal se z něj sportovní fenomén. Pro spoustu lidí byl startovní čarou k běhání, triatlону, crossfitu, plavání – nebo jim otevřel oči jen v tom, že pochopili, že pohyb přináší radost.

Spartan Race za dobu své existence v České republice překonal několik rekordů. Stal se komerčně nejúspěšnějším překážkovým závodem a překážkovým závodem s největším počtem účastníků (rekord drží pražský závod s 8 000 závodníky). Spartan Kids je jednoznačně nejúspěšnějším dětským závodem u nás (Kutná Hora 2018: účast 1 509 dětí!). A Spartan Race ČR pořádá jediný překážkový závod ve střední

Evropě pro hendikepované děti – v Kutné Hoře se tohoto závodu Spartan Special zúčastnilo 19 dětí, z toho většina na invalidním vozíku!

Uplynulo pět let a změnila se spousta věcí, ale to hlavní se nemění.
Pochopíš až v cíli!

Jan Jirkal

Spartánský, příd. jm.

1. Striktně sebedisciplinovaný.
2. Jednoduchý, skromný nebo strohý.
3. Vyznačující se stručnou mluvou; lakonický.
4. Kurážný, když čelí bolesti, nebezpečí nebo nepřízni osudu.

PROLOG:

OSLEPENÝ A SPOUTANÝ

Jay Jackson měl zavázané oči. Ruce spoutané za zády a nohy svázané. V krku měl narvaný hadr a kolem úst omotaný povlak na polštář, aby roubík držel tak, jak má. Na hlavu mu mířila zbraň.

Hodinu a půl předtím přitom usínal ve své posteli – až do okamžiku, kdy tenhle člověk otevřel dveře jeho ložnice, rozsvítil a vytáhl zbraň.

„Otoč se,“ nařídil mu muž.

„Co to děláte?“

„OTOČ SE!“

Svázal Jayovi ruce a nohy tenkým saténovým provazem, který vytáhl z kapsy, a také tkaničkami, kravatami a společenskými košilemi, které vyndal ze skříně. Pak mu zavázal oči. Roubík mu nasadil až později – po více než hodinové bizarní konverzaci zahrnující všechno od světských detailů Jayova života (detailů, které už muž stejně znal) až po ošemetné dotazy, zda by byl Jay schopen ho policii identifikovat. Začínalo být znepokojivě jasné, že si tenhle muž nepřišel pro peníze a že s odchodem nespíchá.

Pak mu nasadil roubík.

A nastalo ticho.

Je těžké popsat ten pocit dezorientace a úzkosti, který se dostaví, když nevidíte. Lidé jsou tvory spoléhajícími na zrak; při proplování světem na něj spoléháme víc než na kterýkoli jiný smysl. Každý z nás někdy v koupelně ponořený do tmy zakopl – je totiž těžké odhadnout vzdálenost, směr, svou pozici; je snadné narazit si prst, klopýtnout a upadnout. Nejobyčejnější pohyb se promění ve složitý manévř.

Když přijdete o zrak, jedna věc je ale najednou mnohem snazší: promítnutí záblesků z vašeho života.

Jay vzpomínal na dětství, na otce, který ho nutil zápasit na zíněnce ve sklepě se starším bratrem – se zavázanýma očima. Museli se spoléhat pouze na hmat, svalovou paměť a šestý smysl – ač znevýhodnění, pohybovali se tak, aby získali výhodu, a snažili se jeden druhého přišpendlit k zemi.

Zápas se zavázanýma očima byl šíleným výmyslem jejich otce.

„Pokud trénujete v obtížnějších podmínkách, bude se vám skutečný zápas zdát jednoduchý,“ říkával.

Poté jim připomněl (zdálo se, že už po tisíci) Douga Blubaugh, olympijského vítěze v zápase z roku 1960. O tom se tvrdilo, že měl tak špatný zrak, že když si před zápasem odložil brýle silné jako popelníky, byl prakticky slepý.

„Naučte se odhadnout svého protivníka, i když ho nevidíte,“ vštěpoval jim otec.

To se snáze říká, než udělá. Jayův bratr provedl chvat, chytil ho za paži, přehodil na záda a položil na lopatky. Jay se sice časem v zápasení zlepšil, tehdy byl ale jeho starší bratr ještě mnohem silnější a mnohem zkušenější než on.

„Braň se,“ povzbuzoval ho otec. „Bojuj dál.“

Nutil je trénovat až do úplného vyčerpání (nebo dokud nezakročila matka). Když je váš otec tělocvikářem na střední škole, už to tak prostě je: o víkendech zápasíte ve sklepě a občas u toho máte zavázané oči.

Ostatní děti ve škole si myslely, že to Jayův otec trochu přehání – byl to takový ten „kritický, nepřipouštějící výmluvy, nutící vás pohnout prdelí a tvrdící, že činy jsou víc než slova“ typ člověka. Kladl důraz na tvrdou práci, ale spíš než by si vynucoval vnější disciplínu – Jay například nikdy nedostal „zaracha“ –, podporoval a kultivoval disciplínu vnitřní. Skutečnost, že jeho otec patřil k zeleným baretům, Jaye nepřekvapila. Tedy, až na to, že se o ní dozvěděl, až když mu to v osmé třídě prozradil spolužák.

Disciplinovaný, tvrdý, lakonický, skromný – takový byl Paul Jackson. A možná také trochu šílený, především v bezpečném, tichém, blahobytném životě na předměstí, kde se jeho přísná disciplína zdála

být v tom nejlepším případě staromódní, v tom nejhorším trestná. Muž připravený na horší časy. Muž, který učil své děti, aby na každou překážku nahlížely jako na příležitost. Muž dost šílený na to, aby nutil své syny trénovat zápasení se zavázanýma očima.

V okamžiku, kdy Jay nedokázal uvolnit ruce – stále svázané košilemi, kravatami, tkaničkami a provazy –, mu ale byl veškerý ten trénink k ničemu. Měl svázané i nohy, nasazený roubík a zavázané oči a v pokoji byl muž se zbraní. Uniknout by se nepovedlo ani Houdinimu.

Jay věděl, že by mohl zemřít. Místo aby zpanikařil nebo se vzdal, poslechl hlas svého otce. Pojal to jako výzvu, jen další překážku, kterou musí překonat. V podstatě jako hru.

Dokázal se tiše a nepostřehnutelně zbavit košil a kravat – protože jsou silnější, bylo snazší se vyprostit z nich než z tkaniček a provazů. Záhy toho ale musel nechat, protože muž na jeho ruce viděl, Jay je tudíž nemohl jen tak odtrhnout od sebe.

Potřeboval najít způsob, jak je zakrýt. Předstíral, že se chvěje. Muž k jeho údivu návnadu spolkl a přehodil přes něj příkrývku – ztratil tak Jayovy ruce z dohledu. Také mu navrhl, že v ložnici zhasne světlo. Většinu lidí by to vyděsilo – chystal se snad stisknout spoušť? Jenže Jay, vzpomínaje na to, jak jako dítě zápasil se zavázanýma očima, věděl, že získá výhodu. Důrazně tedy přikývl. Ruce měl schované a tma navíc pohltila i toho, kdo jej zajal.

Poté si muž, v děsivém aktu intimity, lehl vedle Jaye na postel. Jay slyšel jeho dech.

Pořád se ale soustředil na další krok: rozvázat ruce. Následující úkol byl tím jediným, na čem záleželo. Každíčký další kousíček ho o krůček přiblížil přežití. Naštěstí se předtím, když mu muž zápěstí svažoval, snažil ruce tlačit instinktivně a duchaplně od sebe, takže mezi pravou a levou dlaní zůstalo trochu místa – prostor potřebný pro to, aby se vykroutil. Pokud by předtím držel ruce v jedné rovině, nikdy by je uvolnit nedokázal.

Jay se tuhle techniku naučil na tom nejnepravděpodobnějším místě: při školní šikaně. Byl totiž jediným nováčkem univerzitního zápasnického týmu a starší spolužáci se bavili tím, že ho svázali a pohodili

na kulečníkový stůl. Jay si tehdy vůbec nedokázal představit, že by jim za to mohl být někdy vděčný. Ale zocelilo ho to.

Trvalo mu šest sedm minut, než ruce osvobodil. Poté je tiše natáhl před sebe. Měl zřejmě jen jedinou šanci muže chytit, zneškodnit a sebrat mu zbraň. Nohy měl ale stále svázané, v puse měl roubík a oči měl zavázané, takže neviděl, kde přesně muž je. Stále ale mohl *slyšet*, kde se nachází.

Jay něco zamumlal.

„Co jsi říkal?“ zeptal se muž.

To Jayovi stačilo k tomu, aby ho lokalizoval. Vrhł se na něj svýma, nyní už volnýma, rukama, chytil a objal jeho tělo, poté se zaměřil přímo na jeho ruce. Šokovalo ho, že i když muž předtím tvrdil, že má zbraň, nahmatal Jay jeho ruce a dlaně prázdné – blafoval. Nebo mu snad zbraň vypadla?

Díky bohu, že se dřív věnoval zápasu a nehrál třeba tenis.

Jakmile získal kontrolu nad mužovým zápěstím, nacpal jeho hlavu mezi postel a židli, svalil ho z postele, sedl si na něj a přitlačil mu záda k zemi. Teprve poté se Jayovi podařilo sundat si pásku z očí a vyndat roubík. Dokud se snažil nepřítele zneškodnit, nemohl si ale rozvázat nohy. Muž se vzpouzel, tlačil svýma nohama na provaz kolem Jayových kotníků. Ty hořely a krvácely, ale Jay bolest ignoroval. Pokud by se muž postavil, bylo by po všem.

Jay ho potřeboval knokautovat, nikdy předtím ale souboj na život a na smrt nezažil. Začal tedy muže hlavičkovat, pořád a pořád a pořád dokola, dokud nebyly jejich obličeje celé krvavé.

Následujících patnáct minut zápasili na podlaze. (Univerzitní zápasnický souboj trvá sedm minut.) Přesunuli se podél nohou postele na druhou stranu, kde muž chňapnul po šňůře od telefonního sluchátka – tu mu Jay vytrhl, omotal kolem krku a pravou rukou utáhl, zatímco mu loktem přitlačil ruku k zemi. Levou rukou pak Jay sebral telefon a vytočil 911.

Zpočátku se zdálo, že mu policisté nevěří. Byly čtyři hodiny ráno a takové věci se prostě v Palo Alto nestávají. O pět minut později už ale stála policie před jeho dveřmi.

Dispečer na telefonu Jaye požádal, aby otevřel.

Ten však byl samozřejmě poněkud zaneprázdněný.

„Řekněte jim, ať ty dveře vyrazí!“

Dispečer ale, k nevíře někoho, kdo holýma rukama bojuje s nezvaným hostem, prohlásil, že policie dveře vyrazit nemůže. Bylo totiž zapotřebí povolení nadřízeného. Vyřídít ho trvalo dalších dvacet minut. To znamenalo, že Jayův život závisel na tom, jestli po více než pětatřicet minut udrží dospělého muže na lopatkách – zatímco své vlastní nohy měl svázané a někde poblíž se válela pistole. Policisté nakonec přeci jen dorazili, vytáhli své zbraně a bylo po všem.

Jay se podruhé narodil. Zvedl telefon, zavolal otcí a poděkoval mu. Později se dozvěděl, že se stal mezi výjezdovkou uctívaným hrdinou. Nikdy předtím totiž neviděli nikoho zbitého tak těžce jako onoho vetřelce, a navíc jen jediným člověkem.

Jayův životní zápas neproběhl na zíněnce. Boj neměl žádná pravidla, žádného rozhodčího s píšťalkou, žádnou časomíru ani žádné přestávky na občerstvení. Podmínky byly nepředvídatelné, nespravedlivé a měnily se za pochodu. A jak se Jay (a posléze i jeho soupeř) naučil, mezi tréninkovým soubojem a bojem o život je obrovský rozdíl.

Být připraven na všechno, co vám život přichystá – o tom je kniha *Spartan ve formě*.

1

CESTA NA START

Nejodvážnější jsou nepochybně ti, kdo mají jasnou představu o tom, co je čeká, ať už jde o slávu, nebo nebezpečí, a přesto tomu jdou vstříc.

— Thukydides

Jmenuji se Joe De Sena, a pokud hledáte pouze tréninkový program, tak v šesté kapitole najdete seznam cvičení a na straně 211 začínají recepty.

Nebo abych to *opravdu* zjednodušil: rovnou vyrazte ven a utíkejte tak daleko, jak jen dokážete. Pak udělejte tolik angličáků, kolik zvládnete. Poté utíkejte, běžte nebo se plazte domů. Jezte kvalitní potraviny, vynechte dezert, neopíjejte se, nachytejte pár slunečních paprsků, sprchujte se studenou vodou, zvedejte něco těžkého, chodte po schodech, meditujte nebo se modlete, najděte si někoho, koho budete milovat. Zhasínejte v osm hodin večer.

Tady máte svůj program – běžte a řiďte se jím.

Podívejte, kdyby bylo tak jednoduché dostat se do formy, že by k tomu stačil jen seznam správných cvičení, internet by už krizi obezity zastavil. Najdete na něm miliardy cvičebních programů! Tým Spartan Race zveřejňuje nová cvičení každý den – je tam všechno a všechno je zdarma. Máte veškeré informace na dosah ruky. Vaší hlavní překážkou tedy není nedostatek informací.

Vaší hlavní překážkou jste vy.

Vy jste ale zároveň svou největší příležitostí.

A platí to úplně stejně pro mě jako pro kohokoli jiného.

Účelem této knihy je pomoci vám překonat jakékoli fyzické nebo duševní překážky – a využít příležitosti, kterou v sobě máte. Být spartanem ve formě.

Tato kniha obsahuje třicetidenní program, který vás připraví na dokončení Spartan Race, překážkového závodu, který jsem založil a na který dohlížím. Spartan Race přivádí závodníky na hranice jejich možností, takže je mohou překonat. Naším heslem je „Pochopíš až v cíli“ – a je to tak – já ale trávím většinu času tím, že lidi z celého světa přivádím na start, což je mnohem těžší. Když se tam dostanou, může závod začít.

Dostat některé lidi na start je těžké, ale stále mě přivádí v úžas, co ti stejní lidé dokážou *poté*, co projdou cílem. Jay Jackson nezápasoval s páskou přes oči proto, že by si býval myslel, že mu to jednou možná zachrání život; trénoval svůj sport a jeho život to ovlivnilo takovým způsobem, jaký vůbec nemohl předvídat. Po oné zkušenosti odstartoval novou kariéru, stal se učitelem na střední škole a společně s námi vytvořil učební plán Spartan Edge, který pomáhá dětem překonávat jakékoli překážky díky odvaze a houževnatosti. Dostal jsem desítky tisíc e-mailů od zmrzačených veteránů, od lidí, kteří přežili rakovinu, i od těch úplně obyčejných, kteří poté, co prošli cílem, začali dělat mimořádné věci. Jsem odhodlán pomáhat druhým k vybudování větší síly a odolnosti, aby dosáhli svých cílů ve sportu i v životě. Velmi rád ostatní inspiroji k dosažení zdánlivě nemožného.

Jsem sportovcem s extrémní výdrží, který měl to štěstí, že si mohl zazávodit v extrémních soutěžích po celém světě. Dokončil jsem více než padesát ultramaratonů a víc ironmanů, než si vůbec pamatuji. Většina z těch závodů byla sto šedesát a více kilometrů dlouhá a zkombinoval jsem je s pár tradičními maratony. V průběhu jednoho týdne jsem absolvoval Vermont 100¹, ironmana v Lake Placid a Badwater Ultra².

1 Vytrvalostní závod na 162 kilometrů, konaný tradičně v červenci od roku 1989 na Silver Hill Meadow ve West Windsor ve Vermontu. Je to jediný známý extrémní závod v USA, kde účastníci soutěží ve dvou různých, ale souběžných závodech s jezdci na koních.

2 Závod považovaný za nejnáročnější běžecký závod vůbec. Start leží 85 m n.m. v Badwater Basin v kalifornském Údolí smrti a cíl je 2 548 m n. m. ve Whitney Portal. Koná se tradičně v nejextrémnějších podmínkách uprostřed července, kdy se teploty pohybují kolem 54 °C. Tento závod zvládne dokončit jen hrstka účastníků.

Poslední z těchto závodů vede z Údolí smrti k Mount Whitney, měří téměř 220 kilometrů a koná se uprostřed léta. Toho roku bylo 57 stupňů Celsia. Mé tričko tálo. I přesto – bez ohledu na to, jak velká výzva to byla – jsem vůbec nepřemýšlel nad tím, jestli závod dokončím. Výstřel ze startovní pistole mě vždycky ponoří do vzduchoprázdna, kde neslyším nic jiného než zvuk vlastního dechu a tlukot svého srdce. Mé tělo se pohybuje kupředu, ale vše ostatní zůstává na místě. Nepřemýšlím o nadějích nebo zklamáních, o tom, co budu mít k večeri nebo co dělají moje děti. To jediné, na co myslím (jestli se to vůbec dá za přemýšlení považovat), je opakující se *zvuk* mých chodidel došlapujících na chodník. Dokončím to, bez ohledu na to, jak daleko budu muset jít, abych dosáhl cíle. Prostě to tak mám.

Pokud jde o to, proč mám takové nutkání soutěžit, musím se vrátit do dětství, které jsem prožil v newyorském Queensu v sedmdesátých letech. Matka mě seznámila s jógou, starověkou holistickou metodou, která upoutala její pozornost a uklidnila její rozbouřenou mysl, což jí změnilo život. Skuteční jógoví mistři dokážou v pozicích vydržet minuty, hodiny, nebo dokonce dny. Prakticky nepoznají rozdíl, protože čas se pro ně zastaví. Rovnováhu mezi tělem a duší dovedli na tak mistrnou úroveň, že pro ně obojí zcela splynulo a tím jediným, na čem záleží, je zvuk jejich dechu a tlukot jejich srdce.

I když ale budete praktikovat jógu, meditovat nebo dlouhé hodiny bez přestávky běhat, život vás stejně nachytá nepřipravené. Postaví před vás překážky a vy se budete muset rychle přizpůsobit, ušklíbnout se v takové té „běžecké euforii“. Tak nějak všim proplouváte a zdá se vám, že máte situaci pod kontrolou? Výborně. A co když cesta najednou skončí, promění se ve skalní terén a vy si zlomíte kotník? Co budete dělat pak? A co se stane, když budete muset vyšplhat na skalní stěnu, abyste vůbec mohli pokračovat – jen se nad tím zamyslete, nic takového jste netrénovali a mohli byste snadno spadnout a zlomit si vaz. Přizpůsobíte se, nebo to vzdáte, protože to jediné, co znáte, je zvuk chodníku a ten je najednou pryč?

Zapomeňte na výzvy vytrvalostního závodu – někteří lidé se s neočekávanými věcmi jen těžko vypořádávají, takže studené kafe nebo dopravní zácpa jim rozhodí celý den. Jen zřídka se probouzíme s tím, že

před sebou máme všechno perfektně naplánované. Mě vždycky fascinovalo, jak je spousta lidí nepřipravena na běžné denní události, když ponecháme stranou ty mimořádné. Jejich trénink nereflektuje na složitosti života. Taková událost, jako je vytrvalostní závod, který spousta lidí považuje za výzvu, je lehce předvídatelný – což je přívlastek, který se dá jen zřídka aplikovat na velké životní změny, takové, které nás definují jako lidské bytosti. Pokud je pětikilometrový závod dobrým impulsem pro zlepšení vašeho zdraví, zvažte alternativu, která není tak úplně naplánovaná, která ale posílí vaše tělo stejně jako vaši mysl. Zvažte Spartan Race.

Spartan Race jsem stvořil v roce 2010, abych otestoval celkovou lidskou kondici, která zahrnuje vytrvalost, sílu, odolnost, rychlost a zdatnost. Také jsem chtěl prověřit schopnost fyzické adaptace lidí – a co bylo možná ještě důležitější, také *psychické* – především na překvapení. Chtěl jsem zátěžový test odhalující slabosti, které nás ve složitém a někdy nebezpečném světě, v němž chaos bitevního pole ještě lépe vykresluje povahu běžného života a každodenní společnosti, činí zranitelnými. Podle mé teorie by takový test přinesl pro život člověka širší důsledky než obyčejné posilování. Věřil jsem, že účast ve Spartan Race naučí lidi zvládat překážky každodenního života a dovolí jim fungovat na vysoké úrovni jako rodičům, zaměstnancům, státním úředníkům nebo v jakékoli jiné roli, kterou jim život přinese.

Tahle připravenost je mezi spartany považována za „imunitu vůči překážkám“, tedy schopnost posunout se kolem, skrz nebo přes to, co jim život postaví do cesty. Při závodech stavíme soutěžícím do cesty bahenní příkopy, přelézání zdi a další výzvy pro jejich fyziku – ať už jde o jakoukoli překážku, jejím účelem rozhodně není jen podrážet závodníkům nohy a nechat je dělat 30 angličáků. Překážky jsou metaforami nástrah, kterým čelíme v průběhu našich životů. Překážkou je třeba diagnóza rakoviny. Nebo výpověď ze zaměstnání. Překážkou je i rozpad manželství. Život nám překážky klade neustále.

Spartan Race měl být původně testem, ale nikdo by neměl závodit – alespoň ne takhle – bez adekvátní přípravy. Nedostatek fyzické kondice by totiž vedl k neúspěchu, jednoznačnému a naivnímu.

Největší životní posun se tedy, podle mého odhadu, projevuje spíše díky *tréninku* na závod než díky závodu samotnému.

Sportovec připravující se na Spartan Race čelí stejným výzvám jako jazzový muzikant připravující se na vystoupení. Je zapotřebí pečlivější přípravy, ale jen těžko se dá odhadnout, co bude obsahem. Muzikanti se nemohou připravovat na koncert tak, že si budou neustále přehrávat to, o čem vědí, že budou na koncertě hrát; bez improvizace by jazz nebyl jazzem. Musejí tedy trénovat nebo cvičit všechny nezbytné dovednosti, které budou potřebovat k tomu, aby mohli improvizovat efektivně. Musejí cvičit prstoklad, experimentovat s různými stupnicemi, dostávat se do neznámých hudebních situací a hledat cesty, jak si s nimi poradit. Úspěšný jazzový muzikanti si nemohou dovolit přístup: „Když budu mít vystoupení, budu na ně cvičit přesně to, co budu hrát.“ Musejí se rozvíjet.

Jak by měl někdo trénovat na takový překážkový závod, jaký ještě nikdo nikdy neviděl? Při absenci ustanoveného plánu dávali lidé dohromady seznam toho, co by mohli očekávat. I tenhle přístup ale přinášel otázky. Abyste přelezli dvouapůlmetrovou zeď, měli byste si jednu takovou postavit a několikrát týdně na ní trénovat? Byla by to příprava na úkol, ale byla by to ta nejlepší příprava? Možná byste měli radši věnovat nějaký čas posilování, klikům, trénování zápěstí a tak podobně – pro případ, že by zeď příště byla vyšší, převrácená nebo kluzká. Seznam připomínek byl nekonečný.

Spartan ve formě navazuje na mou předchozí knihu *Spartan* (Bizbooks 2015), která se v květnu 2014 dostala na seznam bestsellerů *New York Times*. Nová kniha je návodem, podle kterého by lidé měli sestavovat svá cvičení a jídelníčky. Cvičební program *Spartan ve formě* je smysluplným prostředkem pro všechny, kteří se rozhodnou zvednout z gauče a začít žít. Kniha *Spartan* inspirovala lidi, aby překročili své hranice tím, že přijmou smělou výzvu. Ti, kteří to udělali, díky tomu rozvinuli víru v sebe sama a ve své schopnosti. Mají naději. Mají sebedůvěru. Jsou připraveni změnit způsob, jakým spí, hýbou se a jedí. *Spartan ve formě* bude jejich průvodcem.

Načrtnul jsem třicetidenní cvičební program a dietní plán, který vás dostane z jakéhokoli stavu, ve kterém se nacházíte, až ke kondici pro

Spartan Sprint, což znamená, že budete dostatečně fit na to, abyste zvládli náš nejjednodušší závod, který ale není ani trochu jednoduchý. Chtěl jsem, aby tato kniha byla praktickým průvodcem, který vám, začínajícím spartanům nebo spartanům, kteří si chtějí vypilovat své schopnosti, pomůže aplikovat spartanské principy na jejich zdraví a cvičení. Jakmile dočtete tuto knihu, budete mít k dispozici nástroje potřebné k tomu, abyste pokračovali ve spartanském způsobu života, a co je ještě důležitější, pomohli ostatním dosáhnout jejich vlastních úspěchů.

„Záleží pouze na prvních třiceti dnech,“ říká Joe DiStefano, který společně s Jeffem Godinem, Ph.D., a naší tréninkovou jednotkou připravil certifikační kurz SGX pro trenéry spartanů, sportovce a fanoušky. „Jestliže se připravuješ na závod, chceš zhubnout nebo dělat shyby – ať už chceš dosáhnout čehokoli –, prvních třicet dnů ti připraví jeviště a bude rozhodujících pro tvá další vystoupení. A co víc, bude působit jako odrazový můstek, když bude cesta hrbolatá a zlepšování bude přicházet pomaleji.“

Díky programu Spartan ve formě je ale tahle výzva zábavnější. Při chytrém tréninku musíte rozvíjet od všeho trochu. Je to program pro všestranné jedince, ne pro specialisty. Důležitá bude síla, ale také výbušnost a svalová vytrvalost. Musíte zapracovat na aerobní kapacitě, ale také je potřeba zvýšit anaerobní práh. Pro takové případy je dobré zvolit vysoce intenzivní intervalový trénink (HIIT³), který pomáhá zvládat únavu, jež se objevuje, když mezi jednotlivými částmi běhu narazíte na překážky. Pokud máte dobrou aerobní kapacitu, dokážete se po některých překážkách, které musíte v průběhu závodu zdolat, dát dohromady rychleji než běžní lidé. Zároveň budete moci přistoupit k další překážce s potřebným úsilím.

Tato kniha vás naučí, jak se připravit na Spartan Race, zároveň jsme ale zjistili, že vás tento trénink připraví i na většinu ostatních sportů. Cvičební program a rady, jak se stravovat, obsažené v této knize, mohou být skutečně aplikovány na jakýkoli vytrvalostní závod, ať už je to běh, zápas, nebo lyžování – doslova jakýkoli sport, na který si

3 Zkratka pro *high-intensity interval training*.

vzpomenete. A co víc, připraví vás na každodenní život! Pomůže vám dát se dohromady po zranění, zlomeném srdci, emocionálním traumatu a stresu.

I když se nechcete zúčastnit závodu, je tento program skvělým způsobem, jak se dostat do formy. Možná chcete zhubnout a hubnutí je součástí celkového obrazu, i když jen nepatrnou – takovým bonusem. Spálíte tuky, narostou vám svaly, zvýšíte svou vytrvalost a začnete si tvořit odolnost vůči překážkám, takže vás nic nevyděsí. Budete mít víc energie, zbavíte se mozkové mlhy a depresí. A ano, pokud chcete vypadat skvěle, být přitažlivými pro svého partnera a rozdávat si to jako zvířata, pomůže vám to i s tím. Vaše sebevědomí, stejně jako kondička, vyletí ke hvězdám.

Možná se divíte, jak by mohl někdo očekávat, že by po třicetidením tréninku zvládl dokončit vytrvalostní a náročný závod, jako je Spartan Race. Věřím, že pokud na tom závisí jejich život, jsou lidé schopni heroických vytrvalostních výkonů. Řekněme, že vaše auto stojí porouchané na kraji silnice a vy musíte ujít 42 kilometrů a 165 metrů, abyste našli jídlo a vodu... Udělali byste to? Nebo byste zemřeli? Věřím, že byste to udělali, ale bohužel, v reálných situacích, jako je tato, to spousta lidí neudělá. Sakra, vždyť i z těch lidí, kteří mají brát prášky nezbytné pro to, aby vůbec zůstali na živu, je bere jen 55 procent, takže, i když zázračná pilulka existuje, lidé si ji často nevezmou. Špatné zdraví ohrožuje miliony obyvatel této země a spousta z nich ví, že jejich život závisí na určité změně, ale přesto se rozhodnou ji neudělat. Věřím, že tento problém je z větší části založen na tom, že nevědí, jak začít.

Slibuji, že díky této knize dosáhnete velkých změn, ale předtím než se nadchnete příliš, musíte vědět, že udělat rozhodující krok není nikdy jednoduché. Řídit se mými radami možná nebude tak lákavé jako sezení na gauči. Řiďte se ale programem Spartan ve formě a věřím, že zachráníte svůj život nebo si ho alespoň prodloužíte.

Tenhle krok ke zdraví, stejně jako jakákoli jiná drastická změna životního stylu, je obtížný, protože lidé jsou stereotypními tvory. Víme, kdy v televizi běží náš oblíbený pořad, kdy dorazit na letiště, abychom stihli letadlo, kdy si vyčistit zuby. V pondělí jdeme do práce a v sobotu pak vyspáváme. Někteří z nás chodí do kostela, jiní koukají na fotbal.

Rádi předpokládáme, že sníme další jídlo, prožijeme další den, zaplatíme další šek a že naše vnímání této jasně dané a spolehlivé cesty k nějakému cíli nenaruší nic nečekaného. Někdy se do této rutiny postrádající sebeuvědomění ponoříme natolik, že se probudíme na neznámém místě, zamrkáme a zeptáme se: „Jak jsem se sem dostal? Byl jsem tady celou tu dobu?“ Zvyky v nás hluboce zakoření a převezmou jedinečnou a mocnou kontrolu nad našimi životy, takže je někdy potřeba víc než jen silná vůle, abychom se vzepřeli.

Jen pár vyvolených je vůči stereotypnímu životu jako ve snu imunních. I ti nejlepší z nás mohou natolik zpohodlnět, že se jejich dny rozplynou v týdny, týdny v měsíce, a než nám to dojde, žijeme život, který se z větší části odehrává ve snu. Kruci, před dvaceti lety, když jsem byl obchodníkem na Wall Street a vesele si kynul ve své kancelářské židli, vůbec jsem netušil, co se s mým zdravím děje. Věděl jsem jen, že se vůbec necítím tak dobře, jak bych se cítit měl. Spousta z nás teď žije jako ve snu. Pokud se brzy neprobudíme, můžeme skončit někde, kde nechceme být, nebo ještě hůř: nikde.

Pokud člověk prochází životem jako ve snách, může nevědomky odmítnout skvělou příležitost, protože ji shledá zvláštní, nekonvenční, a proto nekompatibilní s tím, co je „normální“. Nemohlo by to ale být tak, že „normální“ neznamená správné? Že ten dobrý život byl postupně schováván a stahován ke dnu něčím jiným, až k úplnému pohřbení, ve kterém se v tuto chvíli nacházíme? Nemohlo se stát, že by nám to, co jsme dosud *považovali* za život, celou dobu bránilo skutečně žít? Co by mohl být skutečný život, když ne toto? Takže nás pravda překvapí, zneklidní, možná dokonce vyděsí, protože násilně rozdrtí naše uspořádané a úhledné představy a náš cit pro to, co je normální. Pravda si toho žádá tolik. Museli bychom změnit úplně všechno. A co víc, ty rady, systémy a prostředky, které máme ke zlepšení našeho života použít, jsou tak paralyzující. Jsou podpěrami a berličkami pro naši mysl, která kvůli nim ztrácí svou schopnost adaptovat se a překonávat překážky.

Zvyky, které si utváříme, jsou natolik pevné, že věříme, že je nemožné je změnit. To ale vůbec není pravda. Změna je vlastně jistotou, otázkou je jen to, jak jí dosáhnout. Pokračujte ve svém dosavadním životě a změny, které zažijete, budou negativní: upadající zdraví, nulová

motivace, nedostatek energie a úspěchu. Naše limity jsou vězením pro naše vlastní činy, s mřížemi postavenými z našich malých rozhodnutí sedět a čekat, akceptovat realitu, kterou nám připravili všichni ostatní, jen ne my sami. Ve stereotypním životě je vše předurčené. Když si nerozšíříme obzory, můžeme to rovnou ukončit.

Lidé, kteří uvízli v tom, co je normální a známé, skončí při prvním náznaku nepohodlí. Nejčastěji to vídám u těch s nedostatečnou kondicí. Jednoho dne posbírají dostatek motivace, aby vyrazili do posilovny: „Cha, na jeden den jsem se nadřel až až – teď se vrátím domů ke svému smartphonu nebo videohrám.“

Spartani ale nemají strach z bolesti ani vyčerpání, protože vědí, že pokaždé, když překročí hranice možného, vyjdou ven silnější a větší, než byli předtím. Pro spartana je pokrok dostatečnou motivací. Když se k němu blíží peklo, usmívá se, protože ví, že z něj vyjde silnější.

Spartani vždycky přijímají výzvu, ale především respektují své zdraví. Jestliže je život důležitý a smysluplný, pak musí mít zdraví nejvyšší prioritu. To zdraví je bohatstvím, ne zlato a stříbro.

Zdraví neznamená pouze momentální absenci nemoci nebo zranění; je tím nejlepším možným fyzickým a mentálním stavem lidské bytosti. Pokud člověk maximalizuje své zdraví jako skutečný spartan, nejen že zvládne každodenní život bez únavy; také získá schopnost užívat si života každý den, naplněný pocitem dobré nálady, zdraví a schopnosti. Nebojí se vzdálenosti, výšky ani námahy. Pravý spartan je připraven na všechno, co mu život postaví do cesty.

Spartan Race pomáhá tuto schopnost rozvíjet a poté, co je pevně zakořeněna, ji autorizovat a prodloužit její platnost. Lidé se mají snažit a růst. Od narození až do smrti se miliardy našich buněk neustále rozmnožují a regenerují. Lidé mají makat, potit se a radovat se z vyčerpání, jež velké úspěchy často provází. Lidé mají být zdraví a jejich tělo má fungovat dlouho a efektivně. Máme vyšší poslání než jen sedět, koukat na televizi a cpát se. A nemluvím jen o fyzickém zdraví: námaha a pachtění se dávají našemu životu hlubší smysl. Nikdo se nerodí ve skvělé fyzické kondici. Každý, kdo získal fyzičku, ji nabral díky tisícům jednoduchých rozhodnutí – rozhodnutí, která činil každý den: hýbat se, cvičit, zbavit se svých nedostatků, jíst co nejzdravější jídlo a svůj život

zasvětit dosahování důležitých cílů. Možná jste z formy nebo máte chatrné zdraví, ale změna je možná. Když se zvednete z gauče a skočíte do toho po hlavě. Vaše mysl jde v čele a tělo ji následuje.

Předtím vám ale může hlavou problesknout spousta výmluv:

„Nemám čas.“

„Jsem z formy.“

„Bojím se, že se zraním.“

„Celá tahle fitness věc je jen módním výstřelkem.“

Pokud si myslíte, že nemáte čas, pravděpodobně ho nemáte. Pokud si myslíte, že jste z formy, pravděpodobně je to pravda. Přesto je možné na každý problém, kterému čelíme, najít řešení, stačí tomu věnovat čas a energii. Jestliže je fitness módním výstřelkem a za módní výstřelek je považováno i to, že se budete každý den cítit tak dobře, jak je to jen možné, pak je módním výstřelkem i lidský život samotný. Nebojte se. Dřív než si to vůbec uvědomíte, bude po všem a pak se na výsluní dostane nějaký jiný druh, který jako nový módní výstřelek přednese svou inaugurační řeč.

Žádám vás, abyste se probudili. Nastartovali. Zvedli se z gauče. Odložili hranolky. S tím, co bylo doteď normální, ať už je to pasivita, průmyslově zpracované potraviny, nebo hranice vašeho potenciálu, je konec. Přichází nová verze toho, co je normální. Skládá se z neustálého pokroku, dosahování vašich cílů a nezdolného žití postaveného na těch nejlidštějších principech. Pokud je vaše mysl nastavena spartansky, pustíte se do cvičení se stejnou pravidelností, s jakou si čistíte zuby; a ne zdravé, ale nezdravé jídlo si odteď budete dopřávat jen výjimečně. To, co uvidíte v zrcadle, se vám bude líbit, ale pravděpodobně budete natolik zaneprázdněni tím, jak si budete dávat do těla, že se do něj ani nebudete obtěžovat podívat.

Tento návod je určen všem, kteří chtějí překonat hranice svých možností a dosáhnout toho, co považovali za fyzicky nemožné. Pro někoho to může být zaběhnutí maratonu. Pro jiné cesta do obchodu s potravinami. Nejsem tu od toho, abych vám říkal, že jste tlustí. Nechci z vás udělat šílené fitnessáky. Jsem tu, abych z vás udělal blázna do života, připomněl vám, kdo jste, a vyzdvihl váš vnitřní potenciál.

Jak už jsem řekl, nikdy se neptám, jestli závod dokončím – přestože jsem jich pár nedokončil. A v okamžiku, kdy budete spartanem ve formě, o svém potenciálu také nebudete pochybovat. Trénink vás přivede do okamžiku, kde vás ani pochyby, ani strach z neúspěchu neodradí od toho, abyste se postavili nové výzvě. Místo toho s pocitem jistoty, nebo dokonce nevyhnutelnosti budete vzhlížet k vítězství.

Nejprve ale to zásadní: cesta na start.

Rádi říkáváme: „Pochopíš až v cíli!“ Ale je tu něco, co vám dojde už na startu. Když jste obklopeni tisíci křičících lidí – profesionálními sportovci i amatéry, členy Námořnictva Spojených států amerických, těmi, kdo překonali rakovinu, hasiči a kadeřníky, muži a ženami, mladými a starými, lidmi z různých prostředí.

Když vám žilami koluje adrenalin. Když máte trochu strach, ale jste připraveni zvládnout všechny překážky, které máte před sebou. Když jste spartanem ve formě.

V tu chvíli vám dojde, že je to víc než jakýkoli závod.

Je to životní styl a hnutí.

2

LEGENDA O SPARTĚ

Jdi, poutníče, a zvěstuj Lakedaimonským, že my tu mrtvi ležíme, jak zákony kázaly nám.

— Epitaf Sparťanům padlým v bitvě u Thermopyl

Lidé v kalifornské Santa Monice si žijí skvěle.

Pořád tu svítí slunce, teplota se po celý rok lenivě plíží mezi patnácti a dvaceti stupni, vlhkost vzduchu není špatná a pláže jsou stejně zlaté a upravené jako lidská těla.

Já bych tu ale žít nedokázal.

Zdejší život je *příliš* skvělý, *příliš* předvídatelný, *příliš* jednoduchý. I tak je to ale pěkné místo, které stojí za návštěvu.

Procházel jsem se po pláži táhnoucí se od Santa Moniky k Venice, která je domovem jednoho z nejslavnějších projektů moderního fitness: Muscle Beach. Všechno to začalo ve třicátých letech dvacátého století cvičením pod širým nebem, které později přerostlo ve fitpark. Prostor pro venkovní posilování – původní Muscle Beach – se z mola v Santa Monice přestěhoval na Venice Beach, kde i dnes můžete vidat namakané svalouše pracující na svých bicepsech. Kousek dál zase můžete zahlédnout gymnasty. Nesmělá žena se chytá kruhů a poté se energicky a ladně pohupuje od jednoho ke druhému. Opodál balancují na laně dredatí surfaři. Pár kluků zápasí v písku.

Vlastně je to úžasná scéna. A zaručuji vám, že v překážkovém závodě by to ti štíhlí, silní gymnasté a surfaři oněm výstavním kulturistům natřeli.

Jen pár bloků odsud – na Second Street v Santa Monice – otevřel v roce 1939 průkopník fitness Vic Tanny první klub zdraví. Ten se pak rozrostl v první národní řetězec posiloven. Vic Tanny v podstatě objevil to, co dnes lidé nazývají „fitkem“: místnost s koberci, zrcadly a uživatelsky přívětivým vybavením – včetně měsíčních poplatků a agresivní prodejní taktiky. Nenávidím fitka, která nejsou ničím jiným než depresivními kobkami.

„Gym“ je zkratka anglického slova „gymnasium“, venkovního sportovního komplexu, kde staří Řekové trénovali, družili se a učili. Skutečné fitko tedy není jen řadou činek, „strojů“ a neobsazených běžeckých pásů v obchodním centru; jsou jím všichni ti lidé, kteří si venku společně hrají a trénují – běhají, skáčou, houpou se, balancují, zápasí a pak se vrhnou do osvěžující lázně. Staré řecké slovo *gymnos* znamenalo „nahý“ a *gymnasion* byl místem, kde staří Řekové trénovali nází. Přeljel jsem pohledem po všech těch téměř nahých lidech na California Beach – příliš se toho nezměnilo. Staří Řekové se tehdy možná vydali správnou cestou.

Vždyť přece vymysleli olympijské hry. Všechny válčící řecké městské státy vyhlásily každé čtyři roky příměří, aby mohli sportovci, převážně válečníci, dorazit do pořadatelského města a zúčastnit se atletických soutěží.

Panhelénská kultura si sportovců vážila, ale jen jeden z městských států dokázal vytvořit elitní třídu válečníků, která se svou sportovní a válečnickou zdatností proslavila po celém světě: Sparta.

Jak to dokázala?

Důvodem nebyla lepší genetická výbava Sparťanů oproti jejich sousedům. Svou hrůzostrašnou pověst si Sparta nezískala ani díky svým hrdinům (i přesto, že byli Sparťané považováni za následovníky Herakla, božského hrdiny, kterého známe jako Herkula). Tajemství se skrývá v moderním výkladu slova „spartan“, které v sobě nese: 1. přísnou sebedisciplínu; 2. prostotu, skromnost, asketičnost; 3. stručnou mluvu, lakoničnost; 4. odvalu v okamžiku, kdy člověk čelí bolesti, nebezpečí nebo nepřízni osudu. Žádná z těchto spartánských kvalit nezmiňuje prostou sílu, syrovou rychlost nebo neuvěřitelnou vytrvalost – přesto v ně styl života ve starověké Spartě tak jako tak ústil.

Co se tedy můžeme od starověkých Spartánů díky jejich metodám naučit? Abych na tuto otázku našel odpověď, chystal jsem se sejít s jedním z mých osobních hrdinů – s autorem bestsellerů Stevenem Pressfieldem. Poznal jsem během svého život spoustu zajímavých lidí a Pressfield je jedním z mála, kteří mě naprosto ohromili. O starověké Spartě, vojenské historii a přednostech válečníků toho ví mnohem víc než kdokoli jiný na světě.

Pressfield napsal více než desítku knih, včetně *The Legend of Bagger Vance*⁴ (o golfu), *Války umění*⁵ (o psaní), *The Warrior Ethos* (o válečnických hodnotách) a jedné z mých vůbec nejoblíbenějších, *Ohnivě brány*. Tento historický román je impozantním převyprávěním bitvy u Thermopyl, kde král Leonidas a tři stovky jeho Spartánů položili své životy, aby zdrželi hordy Peršanů, zatímco řecké městské státy seskupovaly větší sílu... Pressfield je bývalým mariňákem a jeho kniha byla na americké námořní akademii West Point a na Marine Corps Basic School v Quanticu zařazena mezi povinnou četbu.

Když jsme se sešli na pláži, bylo asi devět hodin ráno. Pressfieldovi už je přes sedmdesát, vlasy má bílé, ale jeho stisk je stále mariňácky pevný. Po krátké zdvořilostní konverzaci jsme se dostali k věci.

„Mohl jste psát o čemkoli, ale zvolil jste si Spartány. Proč právě je?“ zeptal jsem se ho.

„Víš, Joe, věřím tomu, že autor si nevybírá knihu, ale kniha si vybírá autora. V Herodotovi jsem narazil na pasáž o Dienekovi, nejstatečnějším ze Spartánů v průsmyku u Thermopyl. Ten poté, co se doslechl, že perských lučištníků je tolik, že jejich šípy zastíní slunce, odpověděl: ‚Dobře. Budeme tedy bojovat ve stínu.‘ Když jsem si to přečetl, měl jsem pocit, jako bych toho muže znal.“

Znal jsem tu větu z filmu *300: Bitva u Thermopyl*, který vznikl téměř 2 500 let poté, co Herodotos onu pasáž napsal.

„Spartané si během historie získali špatnou pověst,“ pokračoval Pressfield. „Všichni pořád mluví jen o Athéňanech, kteří postavili

4 Kniha ještě nevyšla v českém překladu. Známa je pouze zfilmovaná verze jako *Legenda o slavném návratu*.

5 V českém překladu vyšla v roce 2017. Původní název: *The War of Art: Break Through the Blocks and Win Your Inner Creative Battles* (2002).

Parthenon a bla bla bla. Sparťané byli vždycky vykreslováni jako brutální hrdlořezové, kteří všechny seřezali a kterým scházel smysl pro humor. Říkal jsem si, že bych chtěl jejich kulturu trochu polidštit, přenést ji do moderního světa, aby se s ní lidé mohli lépe ztotožnit. Vždycky mi totiž připadala, jako by pocházela z jiné planety, byla tak extrémní. Prostě mě fascinovala, a tak jsem se do ní ponořil.“

Možná proto jsem se starověkými Sparťany tolik svázaný. Dělán spoustu extrémních věcí a lidé se na mě dívají jako na šílence. A, kouknete, *jsem* šílený – je v tom ale schováno mnohem víc. Má šílenost je metodická.

„Jak dlouho vám zkoumání Sparťanů trvalo?“

„Nevím, nakolik se orientuješ,“ odpověděl Pressfield, „ale skuteční Sparťané po sobě nezanechali moc písemností. Sparta totiž byla natolik uzavřenou společností, že skrývala úplně všechno. Spoustu toho o ní ale ve svých dílech napsali ostatní autoři starověkého světa – Athénané a další. A tak jsem to prostě všechno přečetl. Velkou část knihy *Ohnivá brána* tvoří moje představy promítnuté do tehdejšího světa.“

Sparta a její kultura válečníků sice byly velmi skutečné, ale její vnitřní fungování bylo i pro starověké spisovatele záhadou a její vznik je opředen legendou. Pressfield mi příběh o vzniku Sparty v krátkosti převyprávěl.

„Pár set let předtím, než se Sparta stala Spartou, byla jen obyčejným řeckým městským státem. Ještě nedosáhla onoho spartánského étosu. V létě, stejně jako všechny ostatní městské státy, vyrazila do války a v polovině případů dostala na prdel. Pak se ale zjevila hrdinná postava: Lykurgos.“

Lykurgos byl podle starověkých historiků královým mladším bratrem. Když král zemřel, nárokoval si Lykurgos trůn, ale vzápětí ho přenechal čerstvě narozenému dítěti svého bratra. Poté, co byl falešně obviněn z osnování vraždy onoho dítěte předtím, než by dosáhlo plnoletosti, Lykurgos ze Sparty odešel. Dlouhá léta cestoval starověkým světem – po Krétě, Egyptě, západní části Malé Asie (Ionia) –, studoval formy řízení státu a čerpal ponaučení z Homéra a dalších spisovatelů starověku. Lidé ve Spartě si časem uvědomili svou pošetilost a prosili Lykurga, aby se vrátil a usedl na trůn. Po svém návratu pak Lykurgos

zavedl spoustu reforem – dnes jsou známy jako Lykurgovy zákony nebo Spartská ústava –, jež ovlivnily každý aspekt života Sparťanů a vytvořily neuvěřitelný spartský odkaz, který trvá dodnes.

„Z původní Spartské ústavy se dochovalo jen pár zlomků slov,“ řekl Pressfield. „Lykurgos nechtěl na Sparťany tlačit psanými zákony. Byly proto předávány ústně, aby si je lidé zažili díky tomu, že podle nich žili.“

Pár úvodních zákonů se, samo sebou, netýkalo vojenské připravenosti, ale politické rovnosti a ekonomické zdrženlivosti. Lykurgos nejprve zřídil radu starších, aby omezil moc dvou spartských králů a v některých případech také občanů. Poté zkonfiskoval veškerou půdu a rozdělil ji mezi občany rovným dílem, aby měl každý dostatek jídla pro „patřičnou tělesnou zdatnost a zdraví“. Také se pokusil přerozdělit veškerý hmotný majetek a dobytek, ale občané se vzpírali, a tak alespoň zakázal používání zlatých a stříbrných mincí a nahradil je železnými (které byly mimo Spartu prakticky bezcenné). Aby Sparta zůstala soběstačná a neposkvrněná exotickým luxusem, zakázal také dovoz zboží.

Plnoprávní občané – nazývaní *spartiaté* (resp. Sparťané) – byli elitní třídou profesionálních válečníků, kteří se nezabývali obchodem ani manuální prací a byli ostatními považováni za vládnoucí vrstvu („rovné“). Mnohem početnější *perioikové* („pobývající poblíž“) byli lidmi z okolí, které si Sparťané podmanili a začlenili do své kultury. Jednalo se o svobodné neobčany, zabývající se především obchodem a řemesly, kteří měli větší svobodu cestování a obchodování než samotní spartští obyvatelé a bojovali po boku armády spartských občanů jako rovnocenní. A *heilóti* – nejpočetnější ze všech – byli podrobení obyvatelé, kteří primárně pracovali na půdě jako otroci. Vědci se stále dohadují o povaze a vztahu mezi nimi a ostatními třídami. Například víme, že heilóti měli zákonitě možnosti posunout se ve struktuře výš (díky vojenské službě), ale zároveň vůči nim docházelo k těžkým brutalitám (masovým jatkám, která měla zamezit povstáním).

Aby se chlapci mohli stát občany, museli absolvovat tvrdý přípravný výcvik, který Spartu ve starověkém světě proslavil víc než cokoli jiného a pro nás z ní učinil legendu: *agoge*.