



POKOŘIT SEDMERO VOD

ABHEJALI BERNARDOVÁ JE DESÁTÝM ČLOVĚKEM NA SVĚTĚ, KTERÝ DOKONČIL PLAVECKOU VÝZVU SEDMIČKA OCEÁNŮ. PŘITOM NENÍ PROFESIONÁLNÍ SPORTOVKYNÍ, TRÉNUJE SE SAMA A PRACUJE V KNIŽNÍM VYDAVATELSTVÍ. KROMĚ DÁLKOVÉHO PLAVÁNÍ BĚHÁ A PŘES DVACET LET SE VĚNUJE MEDITACI.

LUCIE ŠMOLDASOVÁ



Jak často trénujete a jak trénink vypadá?

Záleží, jestli mám zrovna konkrétní cíl. Snažím se denně plavat nebo běhat, to je někdy jednodušší, můžu běžet i do práce. Když trénuju na závody na severní polokouli, ty jsou většinou v létě, tak chodím od jara třikrát týdně plavat na pět deset minut ven, aby si tělo zvyklo na studenou vodu. K tomu začínám víc plavat v bazénu, hlavně rychlostní tréninky. Jak se otepluje, trénuju více venku, třeba na Brněnské přehradě. Když se blíží přeplavba, snažím se o prodloužené víkendy, kdy plavu opakovaně šest hodin, aspoň jednou i deset. V téhle fázi prodlužuju vytrvalost, na rychlost už moc nemám sílu.

Jdete si pak do práce odpočinout?

Po dlouhém, protrénovaném víkendu někdy ano. Jsem ráda, že v práci sedím a po fyzické stránce si oddychnu.

Při závodě plavete výhradně kraulem, protože je to rychlejší. Při tréninku styly střídáte?

Na rozplavání a vyplavání pro zábavu ano. Dřív jsem plavala hlavně prsa, to je můj relaxační styl, ale většina tréninku je v kraulu, aby si tělo zvyklo. Teď jsme měli o víkendu plaveckou šestihodinovku, kterou jako maraton tým pořádáme, na to jsem neměla čas trénovat, ale zbylo jedno místo v dráze, tak jsem zkusila plavat

Sedmička oceánů:

Znamená zdolání sedmi obtížných průlivů: kanál La Manche, Gibraltarské úžiny (ta je nejkratší, 18 km), kalifornské Cataliny, Cugarského průlivu mezi japonskými ostrovy, havajského kanálu Kaiwi (nejdelší, 42 km), Severního průlivu mezi Skotskem a Irskem a Cookovy úžiny mezi Severním a Jižním ostrovem Nového Zélandu.

prsa, abych si vyzkoušela a užila jiný styl.

Při kraulu i sezení u klávesnice se mohou zkracovat prsní svaly, jak to kompenzujete?

Měla bych se víc protahovat, ale znáte to. Když přijdu po tréninku domů, jsem už docela znavená a protahuju se v podstatě jenom, když cítím, že se blíží nějaký problém.

Jak se běžně stravujete? Měníte něco před plaveckou výzvou?

Jsem vegetariánka, a když je to studená výzva, tak musím nabrat trochu tuku. Celkově se snažím jíst zdravě a vyváženě, jenom když opravdu potřebuju přibrat, přidám méně zdravé věci nebo více cukru.

FOTO: IRENA ZLÁMALOVÁ

ABHEJALI (ABEDŽALI) BERNARDOVÁ (1977)

Dálková plavkyně a běžkyně pochází z Chebu, žije ve Zlíně. V únoru 2018 se přeplaváním Cookovy úžiny stala desátým člověkem na světě, čtvrtou ženou a prvním Čechem, který dokončil plaveckou výzvu Sedmička oceánů. Zúčastnila se i dalších extrémních závodů, například šestidenního běhu v New Yorku, kde uběhla 616 km, nebo Beskydské sedmičky. Každoročně se účastní Mírového běhu Sri Chinmoye.

Přes 20 let se věnuje meditaci, stejnou dobu je vegetariánka, vede bezplatné kurzy meditace, pracuje v nakladatelství Madal Bal, mimo jiné jako překladatelka, zpívá mantry v hudební skupině. Abhejali v překladu znamená Čistá voda, jméno získala od svého učitele Sri Chinmoye, původním jménem je Petra. Více na abhejali.cz.

Jako vegetariánka se nemůžete vykrmovat bůčkem. Jaké tuky do stravy zařazujete?

Mám ráda ghí, dělám na něm polévky, přidávám ho do kaší. Používám víc másla a oleje, ráda mám třeba dýňový.

Řešíte během přeplavby skladbu jídla, nebo se řídíte intuicí?

Žaludek se při výkonu překyseluje, a navíc někdy mívám mořskou nemoc, to je těžká kombinace. Důležité je nezatížit tělo ještě víc. Dávám si různé kaše s ovocem a polévky, vybíráme zahřívací potraviny. Kořenovou zeleninu, dýni, skořici, zázvor. Na extra energii přidáváme do pití i jídla maltodextrin. Zdroje bílkovin jsou hůř stravitelné, proto je při přeplavbě neřeším. Dlouhodobě by mi jich asi víc neškodilo. Jím hodně luštěnin, vajíčka, ale je potřeba na to myslet.

Maso nejíte z etických nebo zdravotních důvodů?

Vegetariánkou jsem se stala, když

chci vzdát. Mořská nemoc do šesti hodin přejde, tělo si zvykne.

Když jste začínala s výzvami, plánovala jste celou Sedmičku?

Vůbec ne. Vlastně jsem ani nezačínala plaváním, začala jsem běhat, abych měla zdravé tělo a dokázala sedět v meditaci. Od dlouhých běhů jsem se dostala k dálkovému plavání, při přeplavbě La Manche někdo mluvil o Sedmičce oceánů, o žralocích a medúzách, tak jsem si řekla, že to není nic pro mě. Pak vše ale přicházelo tak, že jsem se nakonec do té Sedmičky pustila.

Která přeplavba byla nejtěžší?

Na Severní kanál byla těžká příprava, chodili jsme plavat do jedenácti stupňů a celou dobu jsem mrzla. Přeplavba pak byla celkem v pohodě. Nejtěžší nakonec byla ta, o které jsem si myslela, že bude nejsnazší, Havaj. Relativně teplá voda, ale 42 kilometrů v kombinaci s dlouhou mořskou nemocí, kdy mi

VĚTŠINOU ANI NECHCI VĚDĚT, JAK JE TO DALEKO. ČLOVĚK PAK ZAČNE KALKULOVAT. TAKŽE NEKALKULOVAT, NEPOČÍTAT, NEDÍVAT SE DOPŘEDU A PLAVAT, DOKUD VODA NESKONČÍ.



jsem se začala věnovat meditaci, protože maso má takovou zvířecí, agresivní nebo neklidnou energii, zatímco rostliny mají vyrovnanou energii. A při meditaci je potřeba klid. Etické důvody jsou také důležité, navíc vidím, jaký vliv to má na ekologii.

Když jste vyčerpaná a chce se vám to vzdát, co vám dá sílu plavat dál?

Meditace. Mentálně jsem nikdy nebyla v bodě, kdy bych si řekla, že to

bylo 12 hodin špatně. A taky mě pozhahala medúza.

Po jak dlouhé době ve vodě vám začne být zima?

Zima by vám být neměla. Můžete cítit chlad, ale když už začnete drkotat zuby, tak je to hodně špatné. Samozřejmě je potřeba se při tréninku otužovat. Pravidelně si dávám studené sprchy a někdy i vany s ledem, přitáčím si studenou. Nikdy jsem z toho nastydlá, tělo se vycvičí a imunita se vyburcuje.

Stoupá intenzita tréninku, když se blíží plavecká výzva? A jak pak vypadá samotná plavba?

Stoupá, kromě práce a tréninku mi na nic jiného nezbyvá čas. Při klasických přeplavbách máte povolené jen plavky, brýle, čepice a špunty do uší. Je to podle kapitána Webba, který první přeplaval La Manche. Před plavbou se vždy namažu – pod plavkami, pod čepičkou, mezi stehny. Není to kvůli zimě, ale protože se člověk odírá.

Vnímáte při plavání čas?

Dopředu člověk neví, jak dlouho to bude trvat. Většinou ani nechci vědět, jak je to daleko. Člověk pak začne kalkulovat. Takže nekalkulovat, nepočítat, nedívat se dopředu a plavat, dokud voda neskončí. Břeh se zdá docela blízko, ale i tak to trvá dlouho k němu doplatat, navíc tam jsou proudy, které vás můžou hodit jinam. To se hodí i v běžném životě, kdy někdy příliš plyneme energií na to, co bude, místo abychom byli přítomní tady a teď.

Co mají běh a plavání společného a v čem jsou jiné?

Když mluvíme o těch dlouhých bězích, tak společné je to, že člověk potřebuje mít silnou hlavu. Občas něco zabolí a po chvíli to přejde, je potřeba nezačít nad tím hloubat a moc to pozorovat. Při plavání je člověk víc v živlech, nemůže tak jednoduše zastavit a odpočinout si. Při běhu si sednu na občerstvovací stanici a tam zůstanu. Kdybych víc odpočívala při plavání, proudy mě můžou odnést úplně jinam.

Jaký je váš recept na regeneraci?

Po plavání je na rozdíl od běhání dobré, že bolí hlavně vršek těla, můžete normálně chodit. Pomáhá masáž nebo koupel se slanou vodou. Na regeneraci i otužování je skvělá sauna. Čím je tělo starší, tím víc také potřebuje kompenzaci v podobě dalších sportů. ■