

WEAKNESS IS NOT AN OPTION



Fitenss

OSAMLJENI VUK FITNESSA

Svjetska trenerska legenda Steve Maxwell onaj je tip čovjeka od kojeg biste nešto naučili već samo da obojica sjedite za istim stolom i šutite. Mi nismo šutjeli, postavljali smo pitanja. I slušali. I naučili nešto novo – baš kao što ćete, vjerujemo, i vi

TENA OŽEGIĆ | FOTO XXXXXXXXX

Z

ZAGREB JE NEDAVNO PONOVRNO POSJETIO STEVE MAXWELL, trenerska i legenda *jiu-jitsua*, *grapplinga* i fitnessa općenito. Moram priznati da nisam znala mnogo o njemu prije negoli sam dobila zadatak napraviti intervju s tom trenerskom ikonom, raspolagala sam osnovnim informacijama: Steve je vrhunski sportski trener i jedna od najutjecajnijih osoba u svijetu *jiu-jitsua* i *grapplinga*. Da, znala sam i da ima 63 godine. Očekivala sam da ću vidjeti prosječnog starčića koji se za svoje godine dobro drži. Eh, kako sam bila u krivu! Iz automobila je izašao vitak, vitalan i, moram priznati, vrlo privlačan muškarac, čije su oči zračile životnošću kakva se rijetko susreće. Već tada sam shvatila da je on rijedak primjerak ljudi koji te osvoje na prvu svojom energijom, pameću i nevjerojatnom karizmom. Nakon prvih nekoliko rečenica koje smo razmijenili, preplavio me osjećaj nevjerojatne časti i ponosa što sam u društvu tako jedinstvenog čovjeka. Bez pretjerivanja, on je prva osoba koja je na mene od prvog trenutka ostavila tako dubok dojam.

Prije razgovora, odlučili smo napraviti nekoliko fotografija. Steve nije gubio vrijeme i odmah je izvadio svoju *putnu teretanu*: uže za preskakanje i TRX traku iz domaće radinosti. Preskakivao je uže s tolikom lakoćom da sam osjetila potrebu da i sama na povratku kući kupim uže. Javio mi se isti osjećaj koji sam imala nakon filma *Karate kid*, kada sam mislila da sve te pokrete mogu i sama izvesti, toliko su jednostavno izgledali.

Nakon zagrijavanja, bacio se na kompleksnije vježbe i sve prisutne ostavio bez riječi. Svi smo izvadili mobitele kako bismo ga fotografirali, snimali i pokušali uhvatiti tu energiju za trajno sjećanje. Nakon fotkanja sjeli smo na kavu kako bi mi ispričao svoju priču.

Naručio je kavu s natreenom; čovjek voli slatko ali ne konzumira šećer. Svi mi imamo svoje skrivene slabosti.

Čitala sam o vašim prehrambenim navikama i spomenuli ste da često prakticirate post na vodi. Možete li mi reći nešto o svojim dnevnim ritualima i koliko često prakticirate post?

Post prakticiram svaki dan, doduše poludnevni post. Budim se oko 5.30 i prvih šest sati ne unosim nikakvu hranu. Tako omogućavam svojem tijelu da lakše potroši masnoće i riješi se neželjenih stanica. S godinama je sve teže održavati težinu pa je to odličan način za održavanje vitkosti. Prije sam doručkovao, ali shvatio sam da doručak pomičem sve kasnije i kasnije u danu. Sad se osjećam odlično! Ustanem, popijem kavu ili matcha čaj i odradim trening. Oko 11 h doručkujem - danas sam doručkovao svježe bobičasto voće s jogurtom.

Svi moji obroci pažljivo su planirani i nikada ne kombiniram mnogo namirnica u jednom obroku, obično je riječ o dvije-tri namirnice. Za ručak obično kombiniram neku vrstu bjelanjčevina i povrća, bilo da je kuhano bilo sirovo, na salatu. Recimo, danas sam ručao pureću roladu i salatu od miješanog povrća. Navečer konzumiram namirnice

bogate škrobom, tako da sam sinoć večerao samo slatki krumpir. Znači, voće, bjelanjčevine u kombinaciji s povrćem i na kraju dana škrobni obrok, uvijek se držim tog redosljeda.

Moji obroci ovise o zemlji u kojoj se nalazim, a kako stalno putujem, pakiram male obroke, posudice svježe salate ili slična zdrava jela jer mi ne pada na pamet jesti obroke koje poslužuju u zrakoplovima.

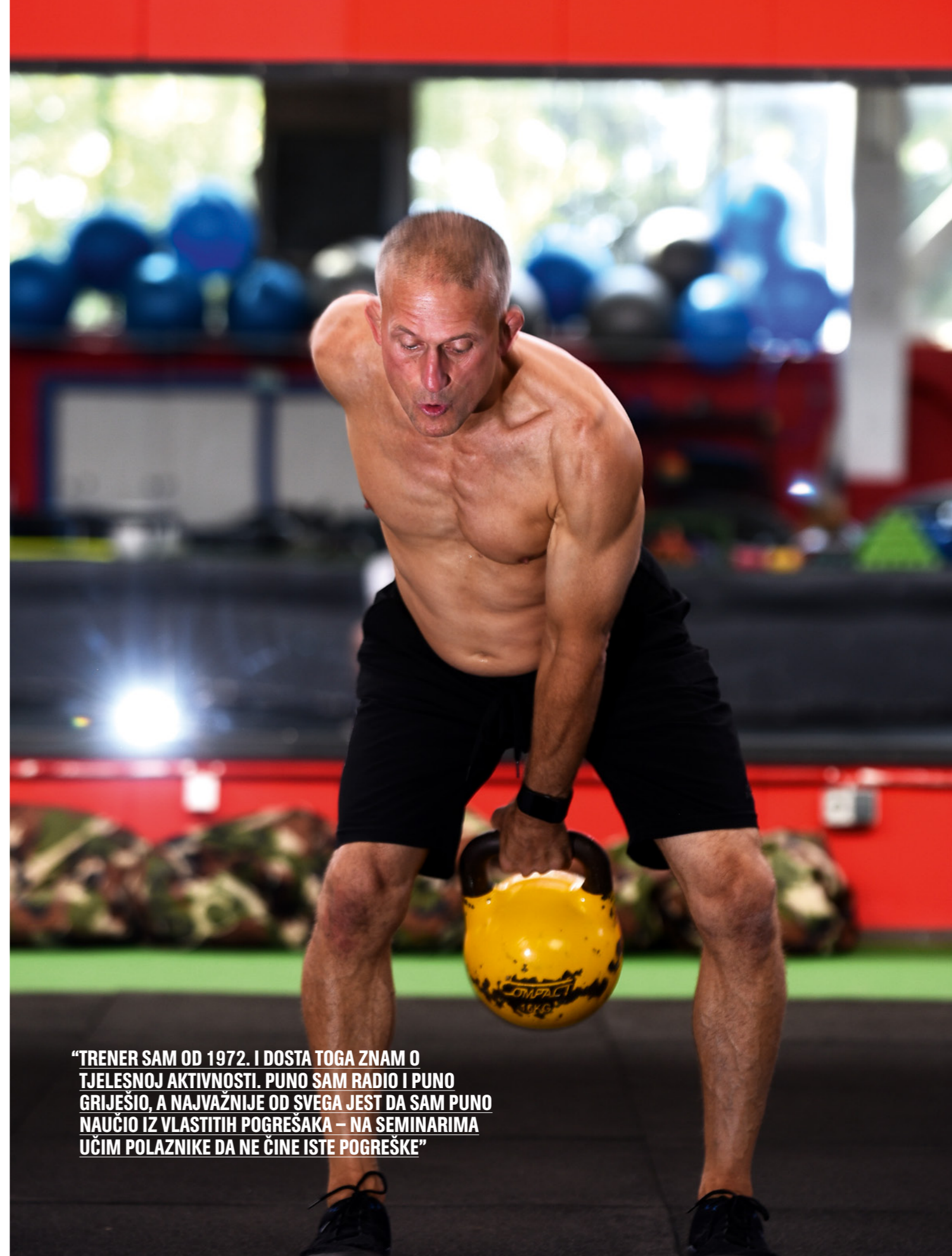
Većina nutricionista tvrdi da je doručak najvažniji obrok, a vi ga svjesno izbjegavate?

Ne slažem se s njima. Još prije 400 godina jogiji su rekli kako se u prvom dijelu dana organizam rješava svih otpadnih tvari, a ako pojedete velik obrok, taj se proces remeti. Živim na ovaj način već 20 godina i, kao što sam već spomenuo, on je odličan za kontrolu unosa kalorija. Isto tako, držim se prehrambenih navika s Okinawe - oni imaju izreku "Hara hachi bu", u slobodnom prijevodu "Jedi dok ne budeš 80 posto sit". Tako izbjegavam prejedanje i nepotreban unos prevelike količine hrane.

Kada osjetim da me lovi prehlada, počnem postiti. Tako jačam imunitet i pomažem mu da se izbori protiv bolesti. Nisam išao liječniku već 35 godina. U vrijeme takvog posta uzimam samo vodu i zeleni čaj. Bitno je naglasiti da tijekom posta čovjek mora mirovati, a ne vježbati. Ako baš moram raditi, onda sam na laganoj vočnoj dijeti. Post za obranu od prehlade obično traje dan-dva, a jednom godišnje prakticiram post na vodi koji traje 5 do 7 dana.

Volite li hranu ili je smatrate samo pogonskim gorivom?

Jedem da bih živio, a ne živim da bih jeo - i jedem jako, jako polako. Smatram da je bitno jesti polako i dobro prožvakati hranu, tada je tijelo zadovoljnije i nećete pojesti previše. Tako se izbjegava i osjećaj težine, nadutosti i smanjuju se problemi s probavom. No mogu reći da volim hranu, pogotovo određene namirnice. Najdraža hrana su



"TRENER SAM OD 1972. I DOSTA TOGA ZNAM O TJELESNOJ AKTIVNOSTI. PUNO SAM RADIO I PUNO GRIJEŠIO, A NAJVAŽNIJE OD SVEGA JEST DA SAM PUNO NAUČIO IZ VLASTITIH POGREŠAKA – NA SEMINARIMA UČIM POLAZNIKE DA NE ČINE ISTE POGREŠKE"



mi bobičasto voće i piletina. Piletinu ne doživljam kao meso, ali mi jako godi taj okus. Volim bjelančevine, meso, sir i bobice. Voćni smoothie također je često na mojem jelovniku. Kad je hladno, najviše volim jesti toplu juhu i razna variva. Smanjio sam unos crvenog mesa pa meso ne jedem svakoga dana. Tri dana u tjednu imam vegetarijanske obroke, ali s obzirom na to da sam fizički aktivan, bjelančevine životinjskog podrijetla daju mi snagu.

Vi ste vjerojatno najpoznatiji i najutjecajniji beskućnik na svijetu. Kako je došlo do toga i zašto?

Nemam kuću, stan ni automobil, jedini ključ koji imam kod sebe jest onaj od hotelske sobe. Tako živim već 15 godina. Sve je krenulo tako što sam radio po mnogim teretanama duž Amerike, najviše u Pennsylvaniji. Onda sam 1990. otvorio vlastitu teretanu, Maxercise, koju sam vodio s bivšom suprugom. Teretana je bila specijalizirana za trening girjama i imala je prvu školu brazilskog jiu-jitsua na istočnoj obali SAD-a. Supruga i ja vodili smo je zajedno 16 godina i onda smo se razveli. Teško je raditi sa suprugom... Nakon toga kupio sam kamper i živio u njemu tri godine. Upoznao sam i djevojku, ali djevojka me ne sviđa život u prikolici - živjela je sa mnom godinu

dana, a onda smo se razišli. I meni je takav život dosadio pa sam počeo voditi seminare. Nisam ni slutio da je ljudima to toliko zanimljivo.

Trener sam od 1972. i imam veliko znanje o tjelesnoj aktivnosti. Puno sam radio i puno griješio, a najvažnije od svega jest da sam puno naučio iz vlastitih pogrešaka. Na seminarima pokušavam ljudima pomoći da ne čine iste pogreške koje sam ja činio. Jako je važno slušati nekoga tko ima znanje i iskustvo. Ja sam učio od učitelja starih 70-80 godina. Ono što danas ljudi rade u fitnessu nije dobro jer riskiraju ozljede. Smatram da je crossfit čista ludost, to nije dobro za tijelo. Kada se ljudi počnu međusobno natjecati, primjerice koliko tko može napraviti sklekova, zaboravi se kvaliteta izvedbe. Osim toga, tip koji je izmislio crossfit debeo je i samim time ne pruža dobar primjer.

Kada je počela vaša ljubav prema sportu i kada ste se počeli baviti tjelovježbom?

Počeo sam trenirati s 10 godina. Otac mi je kupio utege jer sam u školi imao problema s nasilnom djecom. Bio sam sitan i slab pa sam morao ojačati kako bih se mogao obraniti. Otac je bio borac i pripadnik američke mornarice u II. svjetskom ratu. Mene i mlađeg brata naučio je boksati.

Brzo sam shvatio da sam ojačao zahvaljujući tim jednostavnim vježbama, ali sam ostavio utege i prešao na hrvače. Tada mi je bilo 12 godina i u tome sam doista uživao, a bio sam i vrlo talentiran za taj sport. Već prve godine pobijedio sam na natjecanju, ali to je bio jedini sport u kojem sam bio dobar. Nikad nisam trenirao samo radi izgleda, nego zato da postanem bolji sportaš, bolji hrvač. Kvalitetna je izvedba najvažnija. Kod nas postoji izreka: Ne želite izgledati kao Tarzan, a boriti se kao Jane. Radije bih izgledao kao Cheetah.

Putujete li samo zbog održavanja seminara ili si katkad priuštite i kakvo putovanje za dušu?

Katkad putujem kako bih stekao dodatno znanje. Bio sam u Pekingu i ondje učio qi gong i životinjsko pužanje. U ruskom Krasnodaru učio sam tehnike vojnog sustava borbe, iz kojeg su nastale neke od borilačkih vještina.

Osim seminara nudite i online programe treninga. Kako sve uspijevate?

Održavanjem seminara zarađujem za životne troškove. Uz to imam online treninge i programe prehrane s individualnim pristupom svakom klijentu. Na početku klijentima po-

stavim općenita pitanja o prehranbenim navikama, tražim da mi pošalju fotografije cijelog tijela te stopala i koljena kako bih vidio stanje kralježnice. O svemu vodim računa kako bi klijenti dobili najbolji program prehrane i vježbi za sebe. Riječ je o jednostavnim vježbama, ničim nemogućem.

Tako je lakše trenirati muškarce nego žene jer zbog raznih obaveza i brige o djeci one često ne uspiju uvesti tolike promjene u način prehrane. Problematične su i vrlo debele žene. Uz to, mnoge su žene jako slabe i ne mogu izvesti jednostavne vježbe, ali imao sam i uspjeha i neuspjeha. Isto tako, mnogima sam predložio da nađu osobnog trenera. Muškarci su također teški, mnogima nije jasno da ako ne napreduju, problem je u tome što ne rade dobro.

Oporavak je najmanje shvaćeni dio treninga. Ljudi mi se javljaju i za pomoć u vezi s jiu-jitsuom jer je to vrlo zahtjevan sport i velika je opasnost od ozljeda.

Kakav je trening vama najdraži, možete li nam dati primjer takvog treninga?

Volim intervalni trening u omjeru 40:20. Nakon zagrijavanja trčite 30 sekundi na 30% snage, onda 20 sekundi na 70% snage, pa 20 sekundi na 100%; ponovite 12 puta. Odmarajte se hodajući 1 minutu, ponovite trčanje 4 puta,

MAXWELLOV PRIMJER INTERVALNOG TRENINGA

Ponovite sve 3 do 5 puta; ukupno je to trening od 45 minuta. Za početak možete cijeli niz vježbi ponoviti samo 2 puta pa postupno povećavati broj ponavljanja. Ovo je kombinacija kardiovježbi i vježbi za snagu, izdržljivost i mobilnosti – odličan trening za cijelo tijelo. Vježbe vlastitom težinom izvrsne su jer tako uvijek imate teretanu sa sobom.

100
PRESKOKA
PREKO
UŽETA

20
HINDU
ČUČNJEVA

20
KORAKA
HODANJA U
ČUČNJU

100
PRESKOKA
PREKO UŽETA
– 40 SEKUNDI

10
HINDU
SKLEKOVA

10
SPIDERMAN PUZANJA ILI
MEDVJEDEG PUZANJA –
20 SEKUNDI

100
PRESKOKA
PREKO
UŽETA

PODIZANJE
NOGU PREKO
GLAVE – ODMOR

5
ZGIBOVA ILI
10 VESLANJA
VLASTITOM TEŽINOM

6 8 12 16 24

“NIKAD NISAM TRENIRAO SAMO RADI IZGLEDA, NEGO ZATO DA POSTANEM BOLJI SPORTAŠ, BOLJI HRVAČ. KVALITETNA JE IZVEDBA NAJVAŽNIJA. KOD NAS POSTOJI IZREKA: NE ŽELITE IZGLEDATI KAO TARZAN, A BORITI SE KAO JANE. RADIJE BIH IZGLEDAO KAO CHEETAH”



ponovno hodajte minutu, pa ponovite. Na taj način možete i biciklirati ili preskakati uže 10 do 12 minuta visokim intenzitetom. Odličan trening je i zamah girjom, to je kardiotrening s utegom. Svake minute izvedite 20 zamaha girjom, a ostatak minute se odmarajte. Sada mogu podići 16 kg, nekada sam vježbao girjom od 24 kg. Budući da zbog stalnih putovanja nemam uvijek girju pri ruci, upotrebljavam elastičnu traku za vježbanje jer je ona može zamijeniti; trebate je samo zavezati ili umetnuti jedan kraj trake između vrata i imitirati pokrete girjom. Volim intervalni trening, on je pogotovo odličan za starije ljude jer potiče metabolizam.

Naglasili ste da su tehnike disanja vrlo važne.

O disanju držim seminare i radionice. Dok sam studirao, na fakultetu nas nikada nisu učili o disanju. O tehnikama disanja učio sam iz joge, ruskog sustava i gracie jiu-jitsua - Relson Gracie nikada nije ostao bez zraka, ali mi nije htio otkriti svoju tehniku disanja, ona je tajna.

Bitno je da dok dišete ne radite grimase. Isto tako svojim klijentima kažem da moraju držati gutljaj vode u ustima i disati na nos. Treba disati iz dijafragme, a ne iz pluća jer to potiče napadaje panike. Disanje iz pluća potiče preveliku proizvodnju adrenalina i organizam misli da je u opasnosti pa su mogući napadaji panike. Osim toga, organizam tako ne dobiva dovoljno kisika.

Izvodite li tešku vježbu, možete izdisati na usta, ali trudite se imati zatvorena usta i ne udisati na njih. Pokušajte vježbati s vodom u ustima. Ako to ne možete izvesti,

znači da vam pluća nisu dovoljno jaka.

Puno sam proučavao tehnike disanja, rusku tehniku *buteyko*, kineske tehnike te disanje iz joge i pilatesa. U biti je ideja svagdje ista: ne dišite na usta. Prije spavanja mnogi ljudi stavljaju traku preko usta kako ne bi hrkali i to doista pomaže. Način pročišćavanja dišnih putova iz ajurvede tzv. *netty* potom sjajna je stvar za olakšavanje disanja.

Svi znamo da je stres najgora stvar za organizam i uzročnik mnogih bolesti. Kako se vi rješavate stresa?

Treba utišati buku u glavi. To činim s pomoću afirmacija, meditacije i molitve. Primjenjujem lagane metode meditacije, fokusiram se na disanje i koristim afirmacije. Najviše volim meditaciju u pokretu, zen trčanje - kada ste potpuno usredotočeni na korake, tehniku i trčanje. Theta-valovi i lagana glazba ili vođena meditacija također su odličan način za borbu protiv stresa. Svaki dan pokušavam meditirati, ali ako sam zaposlen, ne stignem. Kad se probudim, meditiram od 10 do 30 minuta. Katkad meditiram umjesto popodnevnog drijemanja.

Što mislite o hrvatskim sportašima, imate li favorita?

Hrvati su odlični sportaši i u to se uvjerim svaki put kad posjetim Hrvatsku. Jako cijenim Mirka Filipovića, on mi je na vrhu, ali najdraži od svih mi je ipak Marino Bašić.

Stevea Maxwella možete pratiti na njegovoj internetskoj stranici www.maxwellsc.com.

