

A black and white close-up portrait of Sylvester Stallone, looking directly at the camera with a serious expression. His hair is slightly graying and styled. The background is dark.

**SYLVESTER
STALLONE**

ŽÍT SVŮJ SEN

JAK ZÍSKAT DOKONALÉ TĚLO

Žít svůj sen

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.xyz.cz

www.albatrosmedia.cz



Sylvester Stallone

Žít svůj sen – 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** a.s.

SYLVESTER STALLONE

ŽÍT SVŮJ SEN

Můj zaručený návod, jak získat dokonalé tělo



**Můj prověřený
program,
díky kterému
zhubnete,
vypracujete si
svaly, získáte
sílu a splníte
si své sny.**

**ŽÍT
O
SVŮJ
SEN**

OD SYLVESTERA STALLONEA

Ve spolupráci s Davidem Hochmanem

Tato kniha slouží jen a pouze jako zdroj informací. Údaje z knihy ale nesmí být za žádných okolností považované za náhradu rady profesionálního lékaře. S ním byste se měli vždy poradit před tím, než vyzkoušíte novou dietu, cvičení nebo zdravotní režim.

Před psaním knihy probíhaly pečlivé průzkumy a veškerá snaha směřovala k tomu, aby všechny informace byly ke dni vydání naprosto přesné. Všechna cvičení, pozice a postoje byste si měli pečlivě nastudovat, abyste jim porozuměli dříve, než je budete sami zkoušet doma. Autor i vydavatel knihy se výslovně distancují od zodpovědnosti za jakékoli vedlejší účinky, škody nebo ztráty plynoucí z použití a aplikace informací uvedených v této knize.

Veškeré fotografie pořídila Isabel Snyderová, kromě těch na následujících stranách:
Soukromá kolekce Sylvestera Stallonea: vi, 11, 13, 14, 18, 25. Hunter Martin: 3.
Tony Dizino: 8–9, 23, 184–185, 200. Se svolením MGM CLIP+STILL: 21, 31.
Ken Regan: 22. Peter C. Borsari: 27. Se svolením Knihovny Ronalda Reagana
35. George Pipasik: 36, 39. Roland Neveu: 41. Miramax Films: 43.
Todd Warshaw/Getty Images: 188. Denise Truscello/WireImage: 196.
Chris Haston/NBC Universal: 206. Dave Bjerke/NBC Universal: 208.

SLY MOVES: MY PROVEN PROGRAM TO LOSE WEIGHT, BUILD STRENGTH, GAIN WILL
POWER, AND LIVE YOUR DREAM. Copyright © 2005 by Rogue Marble Productions of
Florida, Inc. All rights reserved. Printed in the United States of America. No part
of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written
permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and
reviews. For information address HarperCollins Publishers, Inc.,
10 East 53rd Street, New York, NY 10022.

HarperCollins books may be purchased for educational, business, or sales
promotional use. For information please write: Special Markets Department,
HarperCollins Publishers, Inc., 10 East 53rd Street, New York, NY 10022.

Designed by Timothy Shaner

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data is available upon request.
Published by arrangement with HarperCollins Publishers

Copyright © Sylvester Stallone, 2005
Photos © ČTK/ZUMA/Armando Gallo, 2018

Translation © Lukáš Pečeně, 2018
© NAKLADATELSTVÍ XYZ, 2018
ISBN tištěné verze 978-80-7505-972-7

Tuto knihu věnuji všem, kteří změnilí můj život.

Doufám, že vám to oplácím stejně.

A také své rodině, která mě naplňuje láskou
a občas mě vytáčí k nepřičetnosti.

Děkuji Kevinu Kingovi, Esther Newbergové, Jeffu Bergovi, Andree Eastmanové,
Kerry Pearsové, Kathy Huckové, Michelle Begové, Paulu Blochovi
a Megan Newmanové.



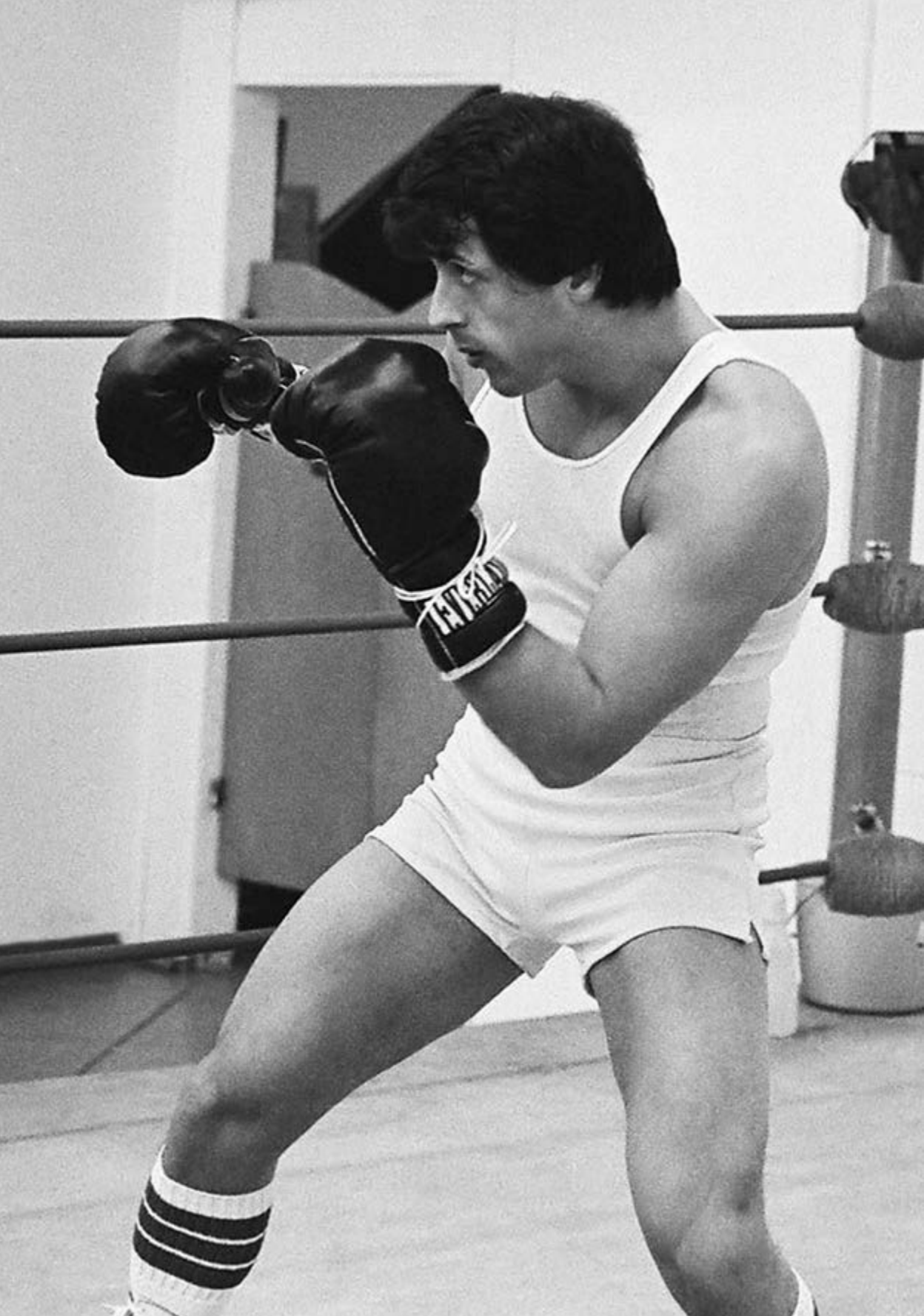
OBSAH

| | |
|--|-----------|
| ÚVOD: FAKTOR ROCKY | 13 |
| ČÁST PRVNÍ: SLY O SLYOVI | 21 |
| Stvoření bojovníka | 23 |
| Šance jedna k milionu | 30 |
| Jedna dvě rány | 36 |
| Cesta k Rambovi | 41 |
| Písek a pot | 47 |
| Životní role | 52 |
| Slyova výzva | 57 |
| ČÁST DRUHÁ: DOSTAŇTE SE DO FORMY SE SLYEM | 59 |
| Cviky | 63 |
| Tréninkový plán | 118 |
| Klasický režim | 119 |
| Pokročilý režim | 119 |
| Super režim | 120 |
| Sedm způsobů, jak nastartovat vaše cvičení | 122 |
| Boxerský trénink | 124 |
| Slyovy finty pro ženy | 127 |

| | |
|---|------------|
| ČÁST TŘETÍ: JÍDELNÍČEK PODLE SLYE | 155 |
| Řekněte dietě sbohem | 158 |
| Řekněte to nahlas a jasně: „Jsem velký, ale silný!“ | 160 |
| Kde začít | 162 |
| Sly hodnotí diety | 163 |
| Chytré jídlo podle Slye | 168 |
| Jezte několikrát denně | 170 |
| Sacharidová pohádka | 171 |
| Dobré cukry, špatné cukry | 173 |
| Proteiny: Plusy a minusy | 174 |
| Hubení mluví o tucích | 176 |
| Mléčné výrobky | 178 |
| Džusy | 179 |
| Podpora trávení | 179 |
| Jezte pro radost – víkendová odměna | 180 |
| Válka proti touhám | 182 |
| Projezte se dnem: Jídelníčky | 183 |
| Spojenec: Výživové doplňky | 192 |

| | |
|---|------------|
| ČÁST ČTVRTÁ: SLYOVY FINTY V AKCI | 197 |
| Tři dny se Slyem | 202 |
| Dejte stresu pauzu | 211 |
| Eye of the tiger: Získejte všechno, co chcete | 212 |
| Rady mým dcerám pro dobrý život | 217 |
| Poznatky z The Contender | 219 |

| | |
|-----------------------------|------------|
| TEĎ MŮŽETE VZLÉTNOUT | 221 |
|-----------------------------|------------|



Úvod

FAKTOR ROCKY

POKUD NĚKDY PANOVALY pochybnosti o mém místě v popkultuře, rozplynuly se jedné noci roku 2003, kdy jsem se vrátil do Filadelfie, abych se zúčastnil otevření nového stadionu fotbalistů Eagles. Stál jsem na vrcholu věže u severní koncové zóny a sledoval, jak 70 tisíc lidí skanduje to jediné slovo, na které v ten okamžik mysleli: „Ro-cky! Ro-cky! Ro-cky!“

Vím, že až do smrti se na mě bude vzpomínat díky roli Rockyho Balboya, bezvýznamného boxera z jižní Filadelfie, který se chopí své mizivé šance a utká se v ringu se světovým šampionem v těžké váze. Je jedno, kolik dalších filmových rolí (včetně Ramba) nebo jiných projektů spojím se svým jménem, svět už mě bude vždycky vidět jako toho chlápka v ošklivém šedivém tílku, který křičí: „Adriano!“ a zdolává schody Filadelfského muzea umění. Když jsem byl mladší, chtěl jsem s tímhle faktem bojovat, dnes už jsem ho přijal.

Jsem za to dokonce vděčný, protože Rockyho životní filosofie je podobná tomu, o co se snažím já – mít v sobě vnitřní hlas, který říká: „Nikdy nezapomeň, čím se chceš stát.“ Spousta lidí prochází životem s nenaplněnými ambicemi, a ať už je ten krok, který by jim pomohl dosáhnout vnitřního klidu, jakýkoli, váhají ho udělat. Zmáhá je totiž tlak každodenního života. Teď je ale čas chytit život pod krkem a nepustit ho, dokud vám nedá to, co chcete.

V průběhu života jsem musel měnit své tělo kvůli různým rolím a neustále jsem se nutil do dalších fyzických výzev. Díky tomu jsem si ověřil, které diety, cvičení a mentální naladění fungují, a které naopak vůbec. Pro můj životní styl neexistoval žádný návod a všechny vědomosti jsem musel získat těžkou cestou pokus omyl. Nikdo mi nikdy nedal knížku o tom, jak si vypracovat Rockyho břišní svaly, jak získat Rambova záda nebo Cliffhangerovy nohy. Nebo jak nabrat osmnáct kil a vzápětí se jich zase zbavit, jak jsem to udělal pro film *Země policajtů*. Šlo prostě o obrovský experiment a já v něm byl za pokusné morče.

Dlouho jsem chtěl tyto cenné lekce sepsat, abych je mohl sdílet s ostatními a usnadnit jim jejich snahu o osobní přeměnu. Kniha, kterou právě držíte v rukou, je výsledkem celoživotních pokusů a chyb, vzestupů a pádů ve snaze získat svaly, sílu, energii a odolnost. To všechno bez bolesti a složitostí, které jsou obvykle s tak dramatickou změnou člověka spojovány.

V první části knihy, která je retrospektivou toho, jak jsem trénoval pro různé role, zjistíte, že jsem vyzkoušel prakticky všechny známé komplikované diety a cvičební režimy. Díky nim jsem si uvědomil, že nejlepší způsob, jak být fit a cítit se skvěle, je také ten nejjednodušší. Proto jde můj jedinečný tréninkový plán až ke kořenům. Druhá a třetí část knihy pak zdůrazňují můj program tvarování těla a chytrého stravování. Jde o vychytaný režim, díky kterému nebudete ztrácet čas a bezpochyby vám přinese výsledky. Ve čtvrté části se pak dozvíte, jak tyto jednoduché techniky zabudovat do vašeho běžného, každodenního života.

TĚLO VAŠEHO ŽIVOTA

Když jsme mladí, máme pocit, že budeme žít navždy. Občas svému tělu věnujeme pozornost, ale většinou vůbec ne. Jíme zdravě a cvičíme, anebo to vůbec neřešíme. Ať už to máme jakkoli, většina z nás přežije onu dobu, kdy se naše tělo dokáže postarat samo o sebe. Ale když dosáhnete věku kolem čtyřicítky, musíte se rozhodnout – buď to vzdáte, anebo se rozhodnete poprat s časem. Někteří lidé přistoupí na to, že si užijí ještě pár produktivních let a pak ustoupí



SLY si užívá vřelé přijetí od fanoušků Philadelphia Eagles v roce 2003

stranou a přenechají místo nové generaci. Vy na to nepřistupujte. Čím starší člověk je, tím je moudřejší a tím moudřeji žije. Úžasných věcí můžete dosáhnout i ve svých padesáti, sedmdesáti nebo i více letech – stačí jen opravdu chtít. Tak jednoduché to je. Potřebujete pouze dvě věci: touhu žít lépe a vášně, abyste se cítili opravdu živí.

Skutečně je to tak snadné, pokud se na to dopředu připravíte. Tím myslím vaše zdraví a kondici. To, jak jíte a jak cvičíte, spouští ve vašem těle ohromné množství reakcí – fyzikálních, mentálních a občas i duchovních. Neexistuje nic lepšího, co by vás dokázalo natolik přiblížit sobě samým a díky čemu byste se cítili tak hrdí, než když si vytvoříte zvyk pravidelně pečovat o zdraví svého těla. Ať už každý den seběhnete a vyběhnete čtyři patra schodů, odepřete si různé nezdravé svačinky nebo začnete se vzpíráním – opravdu není lepší cesta, jak začít mít sám sebe rád. Když pravidelně posilujete a správně se staráte o své tělo, když děláte věci, do kterých se vám občas nechce, porazíte nakonec negativní stránky své osobnosti a dojdete do bodu, odkud se můžete dostat kamkoli. Nebudete se bát žádné výzvy.

Pokud tohle čtete a je vám 25 nebo 30 let, možná si říkáte: „Co ten o tom ví?“ Chápu vás, protože jsem to kdysi vnímal stejně. Když jsem byl mladší, nestál jsem o žádné dobře míněné rady. Ale věřte mi, že na rozdíl od mnoha samozvaných radilů, kteří na vás číhají, já žiju podle toho, co kážu. Zdraví a kondice mě provedly mnoha těžkými časy a jen díky nim jsem měl vůli pouštět se do každé nové výzvy, kterou mi život přichystal. Smiřte se s tím, že ono staré klišé je pravdivé: nezáleží na tom, jak bohatý nebo slavný jste, bez pevného zdraví nejste nic.

JE V POŘÁDKU BÝT VELKÝ, JEN SE SNAŽTE ZŮSTAT SILNÝ

Asi vám nemusím vykládat, že obezita je velkým problémem naší společnosti, ale musíme být realističtí. Naše země, a vůbec celá naše planeta, v nejbližší době určitě nezhubne. Rozhlédněte se kolem sebe. Projděte se libovolným obchodákem nebo letištěm v Americe. Nadváha tady je a bude i dál. Smutné je navíc to, že jídlo je zpracováno a naplněno chemikáliemi

tak, *abyste chtěli jíst ještě víc*. Tváří v tvář odpadu, který se maskuje za jídlo, je úkol udržet si svou váhu pro většinu lidí neřešitelný. Ale mám pro vás povzbuzující zprávu: naše hmotnost není totéž co naše zdraví. Sám vážím o devět kilogramů víc, než jsem vážil při natáčení prvního *Rockyho*, a o 18 víc, než jsem měl, když jsem dělal *Rockyho III*. Přesto jsem nikdy své tělo nevnímal tak pozitivně jako teď.

Mnoho předních fyziologů a výživových specialistů postupně přichází na to, že cvičení a moudré stravování jsou z dlouhodobého hlediska pro zdraví člověka důležitější než hmotnost. Na dalších stránkách se s vámi podělím o několik úžasných výzkumů, které dokazují, že i obézní lidé mohou díky aspoň troše pohybu snížit riziko onemocnění vážnými chorobami, jako je například cukrovka nebo rakovina. Tři desetiminutové procházky denně mohou mít obrovský dopad na to, jak vypadáte a jak se cítíte. Jedna studie prokázala, že lidé s nadváhou, kteří však pravidelně cvičí, přežijí hubené lidi, kteří se nehýbou – a to v poměru 2 : 1.

Důležitou součástí rovnice je, abyste se zavázali k pravidelnému pohybu – to je všechno, co po vás chci. V této knize se s vámi podělím o svoje oblíbené cviky a posilovací strategie. Většina z nich je známá od samých začátků posilování, protože fungují výjimečně dobře bez ohledu na vaši aktuální formu. Ukážu vám klasické, pokročilé či dámské cvičení, ale i tvrdé posilovací série určené pro chvíle, kdy potřebujete extrémní výzvu. Dobrou zprávou je, že můj cvičební program vám nezabere víc než tři nebo čtyři hodiny týdně, a až si ho osvojíte, budete ho milovat. Zamilujete si totiž to, jak se díky němu cítíte. Nevadí, jestli máte nadváhu. Společně možná přijdeme na to, jak zařídit, abyste se cítili lépe než v minulosti.

Žiju velmi aktivním stylem. Chodím do posilovny, hraju si se svými dětmi, honím se po zahradě za svým šilným psem. Ale také jím všechno, co chci – s mírou. Když mám chuť na zmrzlinu, dám si. Pizza? Jasně, přineste mi ji. Záleží jen na tom, abyste našli zdravou rovnováhu, a já vám ukážu, jak na to. Pevně věřím, že se člověk může dostat do formy, aniž by se vzdal věcí, kvůli nimž je rád na světě. Já sám bych se jich nevzdal, tak to nemůžu chtít ani po vás.

DIETY NEFUNGUJÍ!

Grapefruitová dieta, zelná dieta, Atkinsonova dieta, dieta ze South Beach, vysokoproteinová, nízkoproteinová či vysokohorská vysokouhlíková dieta. Všechny jsem je vyzkoušel a zjistil jsem jediné: nakonec vás zklame každá dieta. Podle Federal Trade Commission (obdoba České obchodní inspekce, pozn. překl.) se 95 procent lidí, kteří začnou držet jakoukoli dietu, vrátí na svou předdietní hmotnost anebo přiberou ještě víc. To je 95procentní pravděpodobnost selhání! Na trvalé zhubnutí pomocí diety tak máte takřka stejnou šanci jako na to, že se stanete úspěšným hercem. Zkuste se rozhlédnout. Kdyby všechny ty skvěle prodávané knihy o hubnutí byly tak účinné, jak tvrdí, proč tedy většina z nás není schopna vyjmenovat aspoň pět lidí, kteří zhubli podstatnou část své váhy a udrželi si novou hmotnost déle než rok?

A přesto stále zkoušíme diety, protože většina z nás je krátkozraká. Když najedete na přísnou dietu, zhubnete rychle. To je na první pohled skvělé, jenže většinu vašeho úbytku tvoří voda a svaly a to je velmi špatné. Brzy vás dostihnou bolesti z hladu, složité přípravy jídla, nedostatek chuťových radostí a celkově špatný pocit. To vás zažene zpátky k vašim starým zvykům a starému obvodu pasu. Ale má to háček: pokud neposilujete, tak kila, která nabereíte zpátky, nejsou ty důležité svaly, které jste ztratili. Je to tuk. Vy si to uvědomujete, ale z frustrace začnete zoufale hledat novou „zázračnou“ knihu o hubnutí. Takovou, která vám slíbí „kouzelnou“ formulku, díky níž navždy změníte svůj život. Není tedy divu, že hubnoucí produkty vydělávají víc než miliardu dolarů ročně. A to navzdory tomu, že vás neustále dokola zklamávají.

CO BY UDĚLAL HERKULES?

Diety jsem vzdal před mnoha lety a od té doby mám svou váhu pod kontrolou jako nikdy předtím. Odkopnout dietní zvyky může být to nejmoudřejší, co v životě uděláte, a vaše tělo se bude cítit skvěle.

Kdyby se náhle objevil zákon, který by vám nařídil vybrat si jednu národní kuchyni a podle ní se stravovat do konce života, vsadím se, že většina z vás by zvolila italskou. A proč ne? Skvěle chutná a mimochodem – je nejdřívější.

Lidem prospívá čerstvé ovoce a sezonní zelenina, celozrnná strava a luštěniny, olivový olej jako primární zdroj tuku, ryby a střídme množství telecího, jehněčího a kuřecího masa. Takový jídelníček je bohatý na antioxidanty, naopak s malým množstvím tuku a cholesterolu. Z takové stravy si vaše tělo má co vzít. A ano, červené víno je dobrá věc.

Až vám představím svůj typický týdenní jídelníček, zjistíte, že už 40 let jím stejné základní potraviny. A i když jsem nikdy nebyl velký gurmet, objevil jsem způsob, jak si užít lahodné jídlo bez nutnosti něco obětovat pro své zdraví. Ale rozhodně mi pomáhá, že si v každém týdnu vyhradím jeden den, kdy můžu bez výčitek jíst všechno, co chci. A vás to naučím taky.

ŽIJTE JAKO BOJOVNÍK

Pokud se chcete cítit skvěle, musíte se umět ovládat. Musíte sami se sebou uzavřít rozumné dohody. Jen vy sami se musíte rozhodnout, že se chcete dostat do formy, začít jíst zdravěji a cvičit. V závěrečné části této knihy vám ukážu, jak se zbavit po léta zažitých zlovyků. Jak si stanovit dosažitelné cíle tak, abyste zdolali největšího protivníka na vaší cestě zůstat fit: sami sebe. Přístup, který si člověk během let vytvoří k jídlu a cvičení, se mění jen velmi těžko. Ale když aspoň trochu zlepšíte své chování k vlastnímu tělu, dramaticky se to projeví na vašem dlouhodobém zdravotním stavu.

Chcete změnit to, jak vypadáte a jak se cítíte? Chcete mít víc energie a lepší náladu? Skvěle! Nikdy nebyl lepší čas s tím začít než teď. Všechny ty hříšné odpolední svačinky, hodiny strávené poleháváním na gauči, všechna nenaplněná novoroční předsevzetí... na ničem z toho nezáleží. Dávám vám šanci začít s čistým štítem. Změnit své tělo tak, aby to nejlepším možným způsobem ovlivnilo i vaši psychiku. Ukážu vám to nejlepší, co můžete dělat, aniž byste otočili svůj svět vzhůru nohama.



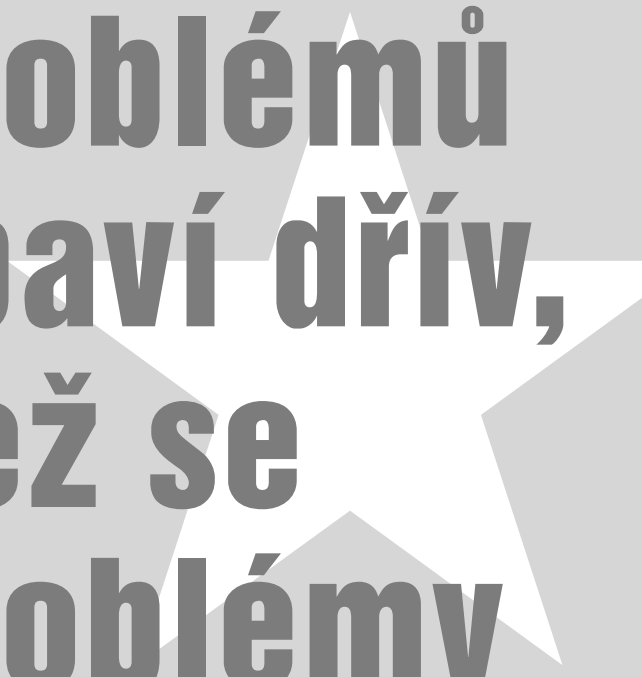




★ ČÁST PRVNÍ

SLY O SLYOVI

**Vítězové se
problémů
zbaví dřív,
než se
problémy
zbaví jich.**



STVOŘENÍ BOJOVNÍKA

VYRŮSTAL JSEM V SILVER Spring v Marylandu a sobotní odpoledne jsem pravidelně trávil v Silver Theatre. Byl to starý orientální palác zasvěcený filmu, v němž jsem během odpoledních představení obdivoval své idoly, kterými byli Commando Cody, Maskovaný Marvel nebo Kapitán Sindibád. Stejně jako u komiksových hrdinů i u těch filmových jsem žasl, jak na nich hrál každý sval a jak díky skvělé kondici byli neporazitelní. Nemohl jsem se nabažit jejich příběhů. Přesto na mě nikdo z nich neudělal takový dojem jako mocný smrtelník zvaný Herkules.

Když jsem poprvé viděl v roli Herkula Stevea Reeve-se, bylo mi dvanáct. To léto jsem ten film viděl snad patnáctkrát nebo šestnáctkrát. Byl jsem z toho u vytržení. Viděl jsem fyzicky perfektního jedince, který byl zároveň superhrdinou i člově-

Mladý Sly (vlevo) pózuje s přáteli



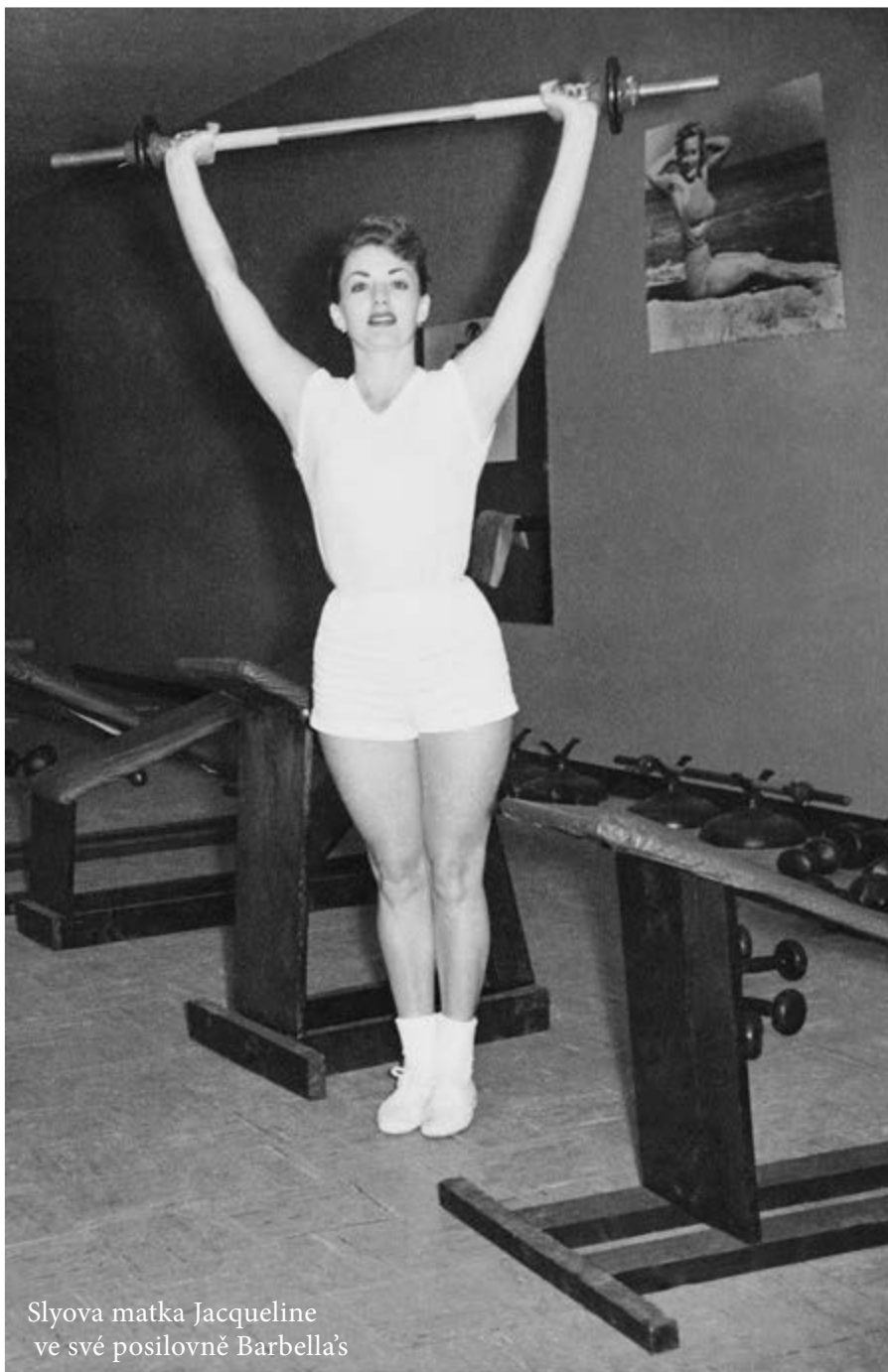
kem. Poprvé ve svém životě jsem začal přemýšlet o tom, jak bych chtěl, aby vypadalo mé tělo. Dumal jsem nad tím, jaké proporce by mělo mít a jak se v tomto směru rozvíjet. Takže mi neříkejte, že filmy nemají na děti trvalý vliv. Tím, kým jsem dnes, jsem díky tomu, jak mě tehdy v tom temném kině uchvátily obrázky, které jsem sledoval na plátně.



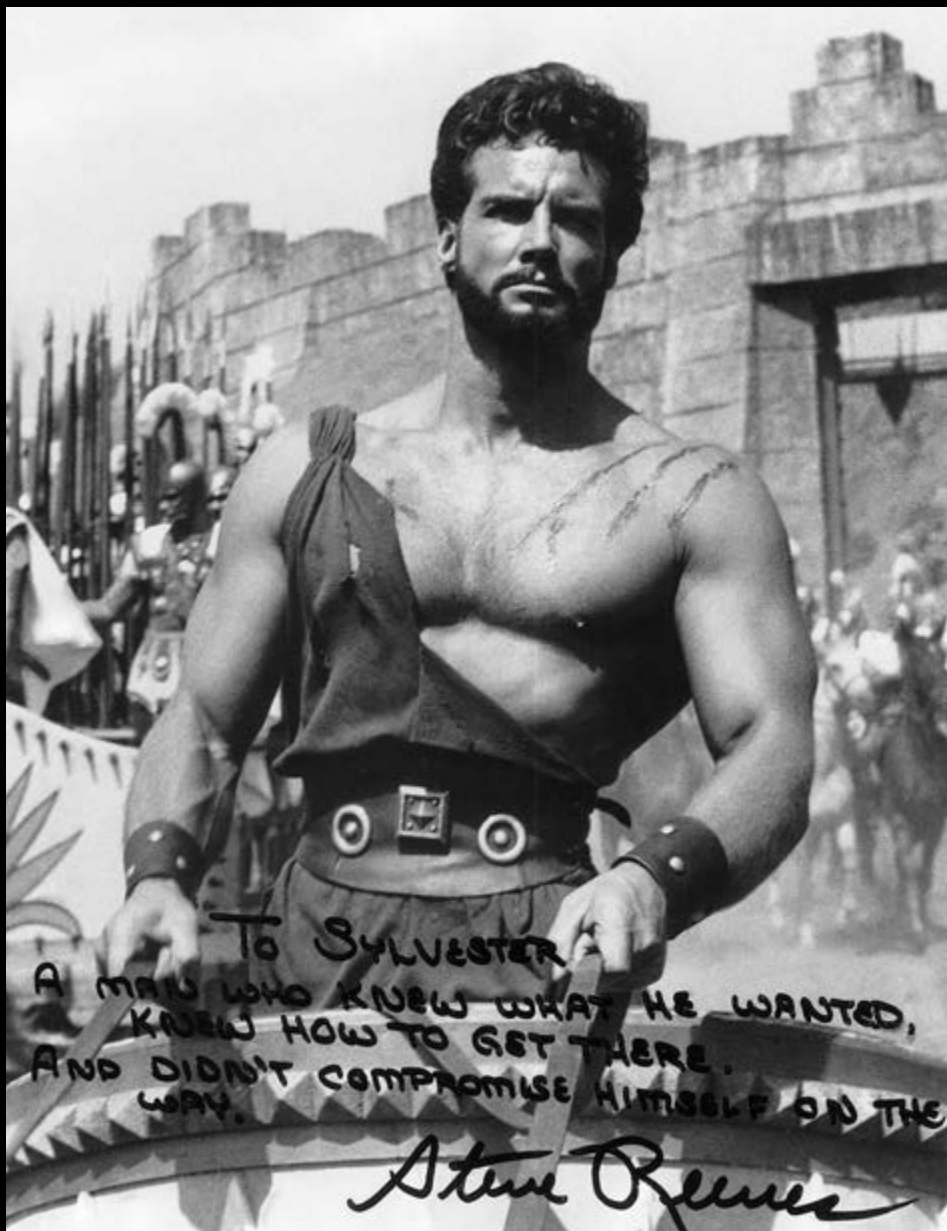
MŮJ ŽIVOT PŘITOM v té době nikterak hrdinský nebyl. Narodil jsem se na klinice na rohu Desáté avenue a Čtyřicáté deváté ulice ve čtvrti Hell's Kitchen v New Yorku v parném létě roku 1946. Kvůli komplikacím při porodu jsem měl ochromený motorický nerv v levé části tváře. Následkem toho jsem měl zkroucená ústa, trochu šilhavé oko a svůj, později slavný, zvláštní výraz obličeje. Jak jsem vyrůstal, lidé si ze mě neustále dělali legraci a ze mě se stalo zlobivé dítě. Navíc jsem nebyl nijak velký nebo hezký. Když k tomu přidáte řečovou vadu, kterou jsem trpěl, a také jméno Sylvester, pochopíte, že můj život byl v té době jako krutý vtip, jemuž chyběla pointa. Kvůli kázeňským problémům jsem přestupoval z jedné školy do druhé. Jeden učitel mě novým spolužákům představil slovy: „Třido, dnes tu máme nového studenta. Jmenuje se Sylvester, jako ten kocour z komiksu.“ Takže po zbytek roku na mě všichni volali: „Hej, Tweety!“ nebo: „Jak je, zlobivá kočička?“ Super, ne? Ideální pro budování sebevědomí.

Můj otec mě doma učil, jak být silný. Sledovat ho pro mě byla pokaždé lekce z fungování kinetické energie. Nezvedal činky, ale neustále přenášel nějaké kameny, sekal dříví a tlačil sem tam těžké stroje. Vůbec to nevypadalo elegantně, ale ten chlap byl vážně ve skvělé formě. Nazval bych ho silným vesničanem. I matka byla fyzicky zdatná, ale měla k tomu o něco vědeckější přístup. Její otec byl okresní soudce, který svého času bydlel s Charlesem Atlasem, nejslavnějším kulturistou všech dob. Když byla malá, nutil ji, aby pravidelně boxovala do pytle a házela s medicinbalem.

Matka byla podnikavá a jedna z nejpodivnějších věcí, do které se pustila, bylo otevření ženské posilovny ve Washingtonu v roce 1954. Tehdy sotvakdo chodil do posiloven. A ženy už vůbec ne.



Slyova matka Jacqueline
ve své posilovně Barbella's



Slyův dětský hrdina Steve Reeves v titulní roli ve filmu *Herkules*

Když jsem chodil do šesté třídy, byl jsem posedlý touhou stát se Supermanem. Dokonce jsem na tom i pracoval. Jednou jsem vyrazil do obchodu, koupil si červenou barvu a voskovky a namaloval na triko velké písmeno S. Holicí žiletkou jsem ho pak vyřízl a nalepil na modré celotělové plavky. Několik dní jsem tenhle bizarní převlek nosil pod oblečením. Jako bych se sám sebe snažil přesvědčit, že když to budu dostatečně chtít, přeměna na superhrdinu započne.

Bohužel jsem se o tuhle supertajnou informaci podělil se svým kamarádem Jimmym. Přísahal na svou smrt, že o tom nikomu neřekne. Jenže samozřejmě to vyžvanil učitelce. Ta mě zavolala k tabuli a před celou třídou řekla: „Děti, dnes tu máme speciálního hosta. Supermana.“ A donutila mě svléct se. Když jsem tam stál ve svých pytlovitých plavkách a s nohama do X, všichni se mohli pokochat tím, jak vypadá opravdová parodie superhrdiny. Když se smích utišil, vzal jsem nohy na ramena a můj zmuchlaný hrdinský plášť za mnou pateticky vlál.

Ale neodradilo mě to. Věděl jsem, že v Herkulovi jsem našel superhrdinu, kterého můžu napodobit. Pomáhala mi i skutečnost, že Reeves byl mimo plátno stejně fascinující, jako býval ve filmech. Syn farmáře z Glasgow v Montaně začal jako teenager s posilováním a rychle si vypracoval nevídanou fyzičku. Po návratu z druhé světové války získal ocenění jako Mr. America, Mr. World nebo Mr. Universe. A pak z něj Hollywood udělal jednu z největších hvězd tehdejší doby.

Když jsem byl starší, s Reevesem jsem se spřátelil. Nejvíc jsem na něm obdivoval jeho skromnost. Nikdy nebyl pozér, nikdy se nevytahoval. Neměl potřebu předvádět světu, jak skvěle namakaný je. Naopak, Steve raději nosil o číslo větší oblečení. Měl nejlepší tělo na světě a schovával ho.

Reeves byl opravdu úctyhodný člověk a jeho vliv na můj život je zcela klíčový. Díky němu jsem našel cestu ven ze svého trapného dětství. Nebyl jsem se sebou šťastný. Najednou však existovala šance, i když třeba jen maličká, že ze sebe můžu vysochat člověka, kterým jsem toužil být.

Po jednom z těch sobotních odpoledních představení jsem se rozhodl, že začnu posilovat. Šel jsem na skládku a začal cvičit se vším, co se tam válelo – rozbitý

buben, půlka blatníku, sloupek od volantu. Všechno se mi hodilo. Svazoval jsem velké balvany lanem. Místo činek jsem zvedal břidlicové bloky, které jsem si svázel motouzem. Moji kamarádi si nejspíš v té době říkali: „Ále, zase ho to přejde.“

Jenže já brzy objevil posilovnu Iron City, která trochu připomínala středověký žalář. Byla hodně staromódní. Tvrdí chlapi z města v ní posilovali a u toho kouřili cigarety. Byly tam vlastně jen železné tyče, žádné moderní cvičební stroje. Pro náhodného kolemjdoucího to vypadalo jako jáma pekelná, pro mě to ale byl dar z nebes.

Začal jsem chápat, že tělo je jen naprosto férový stroj, který vás nikdy nepodvede. Vratí vám přesně to, co do něj vkládáte – dobré i zlé.



PALEC DOLŮ JÍDLU V KINĚ

Pro mnoho lidí není film filmem bez pořádného jídla. Jako dítě jsem nemohl do kina vkročit bez dvou nebo tří pytlíků bonbonů a krabice máslového popcornu. Zapil jsem to jednou nebo dvěma limonádami a můj filmový zážitek byl dokonalý. Nebylo to zrovna zdravé, ale zdaleka to nejde srovnat s tím, co se s jídlem v kině stalo od té doby.

Standardní krabice popcornu z roku 1950 obsahovala tři šálky popcornu a měla 174 kalorií. Dnes je běžně v jedné krabici šálků hned dvacet jedna, a má tak neskutečných 1 700 kalorií. Kelímek limonády měl dřív 200 mililitrů. Dnes má buď půl litru, nebo litr a dvakrát víc kalorií. Vznikla navíc celá řada dalších pokušení, která vám mohou zpříjemnit divácký zážitek: sušenkové zmrzliny, kysaná smetana s cibulovými kroužky, nachos se sýrovou omáčkou.

Psychologie okolo jídla v kině je fascinující. Jakmile světla zhasnou, máme podvědomý pocit, že můžeme jíst, cokoli se nám zachce. Je to jako nějaký druh voodoo. Kde jinde než v kině spořádáte extra velké balení čokoládových bonbonů? Majitelé kin jsou z toho samozřejmě nadšení a těžko jim to mít za zlé. Čtyřicet procent svého zisku vydělávají právě na dodatečném prodeji. Ale příště, až budete před návštěvou letního blockbustera stát frontu na nějakou tu pochoutku, vzpomeňte si, co je uvnitř:

| | | | | |
|---------------------------------------|-----------|---------------|-----------|---------------|
| Reese's Pieces (lentilky) | 220 gramů | 1 200 kalorií | 60 g tuku | 138 g cukrů |
| Skittles | 190 gramů | 765 kalorií | 9 g tuku | 166,5 g cukrů |
| Twizzlers (sladké žížaly) | 170 gramů | 600 kalorií | 4 g tuku | 136 g cukrů |
| Goobers (studentská směs) | 88 gramů | 525 kalorií | 35 g tuku | 55 g cukrů |
| Raisinets (rozinky v čokoládě) | 88 gramů | 380 kalorií | 16 g tuku | 64 g cukrů |
| Sno-Caps (čokoládové bonbony) | 88 gramů | 360 kalorií | 16 g tuku | 60 g cukrů |
| Milk Duds (karamelky) | 85 gramů | 340 kalorií | 12 g tuku | 56 g cukrů |
| Junior Mints (mentolky v čokoládě) | 85 gramů | 320 kalorií | 5 g tuku | 68 g cukrů |

Popcorn

Pamatujete na ty pár let staré novinové titulky hlásající, že když si v kině dáte jednu porci popcornu s „máslem“, spotřebujete svou denní dávku tuků? Jestli si myslíte, že s tím za tu dobu už provozovatelé kin něco udělali, pletete se. Většina řetězců při výrobě popcornu stále používá kokosový olej nebo částečně hydrogenovaný kanolový olej. Alespoň to tvrdí společnost Center for Science in the Public Interest (CSPI), která v roce 1994 na problém ohledně popcornu v kinech poprvé upozornila. „Několik kin přešlo na nízkotučné oleje, ale většina z nich se zase rychle vrátila zpátky a mnoho dalších nikdy nepřestalo používat ‚špatné‘ oleje,“ říká Jayne Hurleyová, hlavní nutriční specialista v CSPI. Jak velký je to problém? Velká porce popcornu s máslem má od 1 500 do 1 700 kalorií a přibližně 116 gramů tuku. Když si do kina pronesete vlastní pytlík hotového popcornu, je to mnohem lepší volba, protože ten má asi jen 30 kalorií.

Není divu, že když v roce 2003 rekonstruovali kino mého dětství Silver Theatre, museli nainstalovat nové, širší sedačky, do kterých se vešly držáky na obří balení popcornu i velké zadnice jejich konzumentů.



ŠANCE JEDNA K MILIONU

Prosadit se jako herec v New Yorku byl běh na dlouhou trať. Proto jsem dělal všemožné práce, abych měl z čeho zaplatit nájem: čistil jsem lví klece v zoo, porcoval jsem rybí hlavy. Bral jsem cokoli, co se namanulo. Zúčastnil jsem se skoro všech castingů ve městě, ale většinou mě odmítli. Když už jsem nějakou roli dostal, byly to jen vteřinové štky. Hrál jsem ve filmu *Banáni* chlápka, který v metru zmlátí Woodyho Allena, nebo zlodějčka, co přepadne Jacka Lemmona v *Zajatci 2. avenue*.

Od začátku jsem věděl, že moje vzezření hraje velmi důležitou roli v mojí šanci prosadit se ve filmové branži. Taky jsem si říkal, že bych mohl využít svou schopnost měnit vzhled pro jednotlivé role díky dietám a cvičení.

Na to došlo ve filmu *Páni Flatbush* na začátku sedmdesátých let. Musel jsem se změnit v zavalitého rváče z Brooklynu, takže během několika týdnů před natáčením jsem ze šedesáti kilogramů přibral na pětasedmdesát. Byl to asi ten nejjednodušší tréninkový režim, jaký jsem kvůli filmu podstoupil. Každý den jsem do sebe narval všechno, co bylo levné a zároveň tučné. Lepší způsob jsem neznal.

V době, kdy jsem ve svých devětadvaceti letech začal psát scénář k *Rockymu*, posiloval jsem už polovinu svého života. Jenže ve skutečnosti jsem se posilování teprve začínal učit. Do té doby bylo totiž moje cvičení hodně nepravidelné a neuspořádané. Zčásti proto, že jsem byl totálně švorc a nemohl si dovolit chodit do pořádné posilovny. Vzpomínám, že jsem měl doma starou dvaadvacetikilogramovou činku s koulemi na obou stranách. Měla na sobě vyražený nápis York, Pennsylvania a připomínala nářadí, jaké mívají klauni v cirkusech. Tu jsem měl místo posilovny.

O správné výživě jsem tehdy neměl potuchy. Věděl jsem jen, že boxeři jsou siláci, takže jsem si pořídil staromódní posilovací vybavení a cpal se smaženým kuřetem s bramborem. A burgery s hranolky. A špagetami se zapečeným sýrem. Zkrátka čímkoli, o čem jsem si myslel, že mi pomůže nabrat svaly. Možná si vzpomenete, že Rocky o sobě mluvil jako o „pojídači slaniny s vejci“. Klidně ale také mohl říkat, že je pojídač zmrzlin a mléčných koktejlů, protože to jsem v té době ve velkém jedl. Vědecky to dávalo asi stejný smysl jako ranní pití syrových vajec, což je k vidění právě v *Rockym*. (Tu scénu jsem ve skutečnosti napsal jako připomenu-



Začátek tréninku na Rockyho

tí svých těžkých začátků v New Yorku. Nemohl jsem si dovolit chodit na jídlo do města, tak jsem měl na parapetu vejce a zvykl jsem si je jíst syrová.)

Myslel jsem si, že jsem ve výborné kondici, až do okamžiku, než jsem se setkal s Carlem Weathersem, hercem, který ztvárnil Apolla Creeda. Moje tělesné proporce byly ve skutečnosti průměrné a v některých ohledech jsem byl slabý a úplně z formy. Když se občas dívám na fotky z té doby, nejradši bych si vražil pár facek. Jak jsem si proboha mohl myslet, že můžu s takovým tělem hrát několikanásobného mistra v těžké váze? Moje tělo bylo o světelné roky jinde, než být mělo. Jediné, co jsem měl, bylo odhodlání. Ale jinak nic. Někdy to ale v životě bez mylných představ prostě nejde.

Původně jsem chtěl, aby mého soupeře hrál Ken Norton, opravdový boxer a bývalý mistr světa v těžké váze. Jenže pak do mé kanceláře vstoupil Carl a předvedl mi pár cvičných úderů a pravých háků. A já si řekl, že by mohl dostat šanci on. Když si poté sundal tričko, okamžitě jsme uzavřeli smlouvu. Když jsem stál vedle něj, připadal jsem si jako sulc. Carl byl jako vyřezaný ze dřeva. Zčásti tak vypadal díky dobré genetické výbavě, ale zároveň dobře věděl, jak se má ke svému tělu chovat. Hodně jsem se od něj naučil – o fyziologii, dietách a chytřejším posilování. V začátcích se mnou v ringu házel jako s hadrovou panenkou. První záběry našich soubojů jsou k popukání.

Vždycky jsem tvrdil, že *Rocky* je zčásti autobiografický. Vyrůstal jsem na ulici a znal miliony pouličních outsiderů. Věděl jsem, co jedí, kde pracují, jak přemýšlejí. Ale hlavně jsem přesně rozuměl jejich nesplněným snům. Jsem chlap, který se ke všemu, co má, musel poctivě vyškrábat. Naštěstí jsem vždy věděl, jak pracovat s tím, co mám. Někdy je to jediné, co potřebujete k úspěchu, trochu disciplíny a trochu štěstí. A víte co? Pokud tohle zvládnete, budete součástí té úspěšné společnosti. Tak to na světě chodí.

Zároveň ale platí, že každý nezdar jsem bral jako inspiraci. Třeba na střední škole ve Filadelfii – chtěl jsem hrát americký fotbal, ale málem jsem se ani nedostal do týmu a byl jsem v něm zdaleka nejméně zkušený hráč. Jenže tehdy jsem si řekl: „Ukaž, jestli můžeš být nejlepší.“ Rok nato, když nejlepší starší kluci odešli a já celé léto makal, jsem byl prvním linebackerem týmu a taky kapitánem.



Jedna z prvních zkoušek na roli Rockyho