

Karolína Pavlíková zvolila na cvičení jógy vyzývavý úbor, a tak byla středem zájmu všech fotografů.

HOLDUJ TANCI, POHYBU, V JÓZE HLEDEJ ZÁLIBU...

DVANÁCT TEHDY JEŠTĚ SEMIFINALISTŮ SUPERSTAR SI V RÁMCI PRAVIDELNÝCH STŘEDEČNÍCH WORKSHOPŮ VYRAZILO ŽACVÍČIT JÓGU. A POKUD SI MYSLÍTE, ŽE SE JEN TAK LEHCE PROTÁHLI A PAK SI ŠLI V KLIDU LEHNOUT NA HOTEL, JSTE NA OMYLU. CVIČITELKA BIKRAM JÓGY JIM DALA PĚKNĚ ZABRAT, A NEJEN ONA! NEJVÍCE JE ZNIČILO NESNESITELNÉ HORKO. MÍSTNOST, KDE ZPĚVÁCI NAMÁHALI SVÁ TĚLA, BYLA PŘEDEHŘÁTÁ NA NEUVĚŘITELNÝCH 42 STUPŇŮ!

ALEŠ: „JÓGA? BYLO TO ÚŽASNÝ A STRAŠNÝ ZÁROVEŇ!“

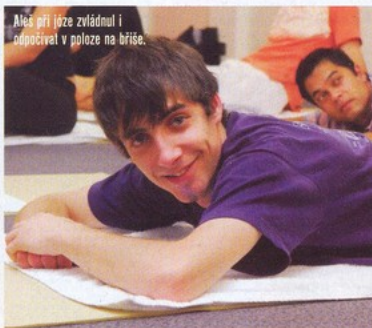
Bikram jóga se cvičí právě v extrémních podmínkách, tedy v extrémním teple, to proto, aby se svaly správně uvolnily a tělo se dobře zahřálo. Jenže právě ono teplo bylo na tom všem nejhorší. K omdlení neměli daleko novináři, fotografové a kameramani, kteří kolem cvičících pobíhali, natož samotní soutěžící. Jak někteří z nich přiznali, 42stupňová teplota byla opravdu nesnesitelná a nejen Leona Černá s ní těžce bojovala. „Místy se mi dělalo hodně špatně a nevěděla jsem, jestli neskončím,“ přiznala Karolína Pavlíková. Nemalé problémy měli i Aleš Burket s Davidem Spilkou. „Já jsem úplně hotová. Bylo to náročné. Cviky i ta teplota,“ uvedla Petra Hlávková poté, co vylez-

la ze sprchy. Martin Ševčík měl z jógy dobrý dojem. „Bylo to těžký, ale ten pocit je dobrý, cítím se uvolněný,“ dodal spokojeně. Sport mu není cizí, hraje fotbal, který se prý ale s jógou

nedá ani trochu srovnávat, ta podle něj byla náročnější.

LEONA: „NA FYZICKOU ZÁTĚŽ ZVYKLÁ JSEM, ALE NA TAKOVÉ HORKO TEDY NE!“

Leona Černá byla jedinou cvičící, kterou náročné cviky a velké teplo zmožily natolik, že nejdříve jen nečinně odpočívala na podložce a zhluboka dýchala, pak se ale místnost rozhodla opustit a dát si raději sprchu. „Já se dneska prostě necítím dobře, jindy by se mi to možná líbilo, ale jsem nachcpaná a z toho horka se mi zamotala hlava. Pravidelně tancuju, v podstatě denně ve škole, takže na zátěž fyzickou zvyklá jsem, ale na takové horko, jaké bylo na té józe, tedy ne,“ dodala Leona ke svému úprku. To Zbyněk Drda se držel statečně. „Mně se cvičilo dobře. Nějaká ta krize sice přišla, pro-



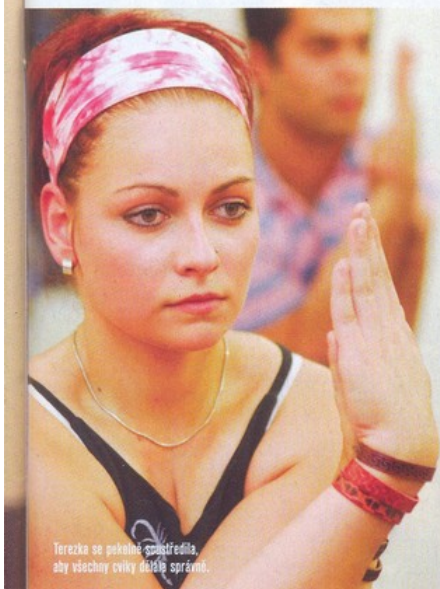
Aleš při józe zvládnul i odpočívání v poloze na břiše.

tože jsem se snažil dělat to poctivě, abych viděl účinek, který se nakonec dostavil. Cítím se psychicky i fyzicky uvolněný, někdy bych si možná dal i repete. Hodně sportuju, jsem zvyklý, ale ta námaha kvůli tomu vedru byla větší," řekl nám Zbyněk. S tím souhlasila i Karolína Pavlíková, která zvažovala, jestli nemá následovat Leonu a z nesnesitelného horka také prchnout. „Bylo to něco, co jsme doopravdy nikdy nezažili. Asi nikdo z nás. Nejhorší bylo to dýchání a to horko. To se mi opravdu místy dělalo hod-

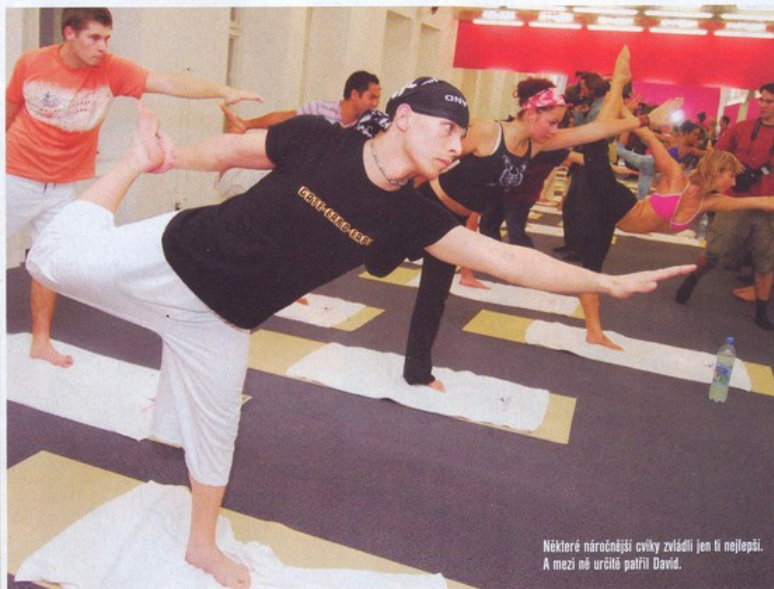
TEREZKA: „JE TO DOCELA DRSNÝ“

Problémy se cviky a hlavně s vysokou teplotou měl i miláček dívek Aleš Burket. „Bylo to úžasný a strašný zároveň!“ přiznal. „Myslel jsme si, že mám fyzickou, když sportuju, ale úplně mě to oddělalo. Nejsem na to zvyklý a ke konci už jsem rezignoval!“ Nejvíc náročné podle něj bylo teplo. „To bylo smrtonosný. Ještě navíc se soustředil na sebe, na ty cviky... Byla to síla,“ dodal upřímně. Ke sportu má Aleš kladný vztah, hra-

60 minut, normálně se to cvičí 90. Člověk musí mít vůli, aby to vydržel do konce, ale ten pocit je pak super. Cítím se uvolněná a jsem ráda, že jsem to zmákla. Připadám si, jako když létám,“ uvedla nadšeně. „Jinak nesportuju vůbec, kromě toho, že běhám na autobus, nedělám nic,“ dodala Tereza s úsměvem. Jarda Parčí, který je zvyklý na tělesnou námahu z posilovny, kam pravidelně chodí, se po cvičení tvářil spokojeně. Stejně tak Roman Cvičilo, který na sobě nedával znát únavu. „Cvičilo se mi fajn, ale byla to



Tereza se pevně soustředila, aby všechny cviky dělala správně.

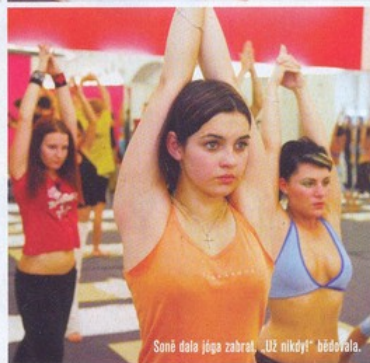


Některé náročnější cviky zvládli jen ti nejlepší. A mezi ně určitě patřil David.

ně špatně a nevěděla jsem, jestli neskončím. Ale vydržela jsem to. Po sprše už bylo krásně,“ dodala Karolína se spokojeným úsměvem. Karolína se žádnému sportu přímo nevěnuje, ale přiznala překvapivou věc – dříve dělala kulturistiku! Asi nejvíce vyžděšená byla z jógy nejmladší finalistka Soňa Pavelková. Jako jediná ze cvičících upřímně řekla, že jógu už vyhledávat nebude. „Bylo to strašný, strašně náročný! Bylo to poprvé a doufám, že naposledí!“ A jaký má Soňa vztah ke sportu? „Když jsem byla malá, moc jsem nesportovala, teď tak akorát plavání a lyžování. Ale závodně jsem nikdy nic nedělala.“

DAVID: „OBČAS SE MI ZAMOTALA HLAVA.“

A co na jógu David Spilka? „Pro mě to bylo poprvé, jsem příjemně unavený. Jsem rád, že jsme sem šli, cítím se uvolněný a mám takový pocit, že ze mě něco spadlo, mělo to i psychický ráz. Náročné to bylo, hlavně to teplo, občas se mi zamotala hlava, ale dalo se to ustát.“ David patří mezi sportovně založené finalisty, což je vidět už na jeho svalnaté postavě. „Já dělám capoieru (kapuěru), trénuju kluky u nás v Olomouci. A musím říct, že tohle je o dost větší zabíračka, dostal jsem víc zabrat,“ přiznal nadějný zpěvák.



Soňa dala jógu zabrat. Už nikdy! běžovala.

je závodně fotbal. Bára Zemanová nepatří mezi největší sportovní talenty mezi finalisty, zkrátka zpěv jí je o dost bližší než sport. Přiznala, že jediné, co ji baví, jsou míčové hry, ale jinak pravidelně žádný sport nedělá. „Pro mě to bylo docela těžký, protože jsem to dělala poprvé, jako jógu takovou. Takže docela záběr, hlavně to vedro bylo nesnesitelné. Jinak to celkově bylo příjemné, i když se cítím utahaná,“ dodala rošťácká zrzka. Tereza Najdekrová dosud z jógou také neměla žádně zkušenosti, přesto jí cvičení šlo a vypadala při něm velmi elegantně. © „Mně se cvičilo krásně, bylo to skvělý. Jsem nadšená. Je to docela drsný to vydržet, a to jsme tam byli jen

prostě hrozná dřina – jak fyzická, tak psychická. Člověk dělá pohyby, které by za normální teploty asi nezvládnul, ale podle mě je to těch 40 stupňů možná až skoro moc. Byla to taková jóga v sauně, ale cítím se fajn,“ řekl nám Roman a dodal, že sportuje často a rád. „Já jsem hrával závodně volejbal, za Volejbal Třinec. Hrál jsem celé 4 roky, ale není čas, takže teď nemůžu. Ale docela pravidelně hraju squash, což je skvělý sport. Fakt doporučuju!“ Každopádně všichni bojovali statečně. Vždyt se také chtějí stát českou SuperStar a té je pevná vůle a odhodlání vlastní!

Petra Vychodilová



Jóga sice nepatří mezi jeho koníčky, nicméně sportovně založený Zbyněk ji zvládnul na výbornou.