

Český otužilec překonal světový rekord slavného Wima Hofa, bosé běhání mu změnilo život

8.3.2024 - | PROTEXT

Podle Guinnessovy komise může být běžec při překonávání tohoto rekordu jakkoliv oblečen, podmínkou však je, že musí běžet úplně bos, tedy bez bot, ponožek či jakékoliv další pokrývky chodidel. Josef Šálek, stejně jako Holanďan Wim Hof v minulosti, se rozhodl tuto trať běžet jen v kraťasech.

Původní světový rekord zapsaný v Guinnessově knize stanovil Wim Hof v roce 2007 a jeho čas činil 2 hodiny, 16 minut a 34 sekund. Šálek stihl trasu jednadvaceti kilometrů ještě o šestadvacet minut rychleji. To vše se navíc událo 18. února 2024, tedy v den Josefových 54. narozenin.

“Bos jsem v rámci přípravy běhal každý druhý den deset kilometrů nebo půlmaraton, bez ohledu na počasí. Při takové aktivitě jsem ve velmi intenzivní přítomnosti. Dostávám se do určitého stavu meditace a flow, ve kterém neřeším pochybnosti, ale aktivně jsem schopný reagovat na překážky,” uvádí Josef Šálek.

Na ledový rekord z letošního února se připravoval několik měsíců ve spolupráci s českým ledovým mužem Liborem Mattušem.

“Josefovi jsem pomáhal sžít se s chladem, aby byl připravený na nepříjemné únorové podmínky. Ukázal jsem mu mou oblíbenou techniku ledového kyblíku, kterou dokáže člověk otužovat skrze chodidla a dlaně namočené v ledové vodě celé tělo a na pocit chladu se lépe adaptovat. Trénovat na takové extrémní výkony je třeba v podstatě neustále, aby byl sportovec ve špičkové kondici. Aby ale nedošlo k přetrénování, využíváme mezi náročnějšími tréninky například právě jednodušší techniku ledového kyblíku. Před startem samotného běhu jsme od rána s kolegy upravovali trať, protože byla pro běh kluzká a nevhodná. Rozbýjeli jsme zmrzlý sníh lopatami tak, aby po trati mohl Josef běžet. A povedlo se,” říká Libor Mattuš, známý český otužilec a autor knihy Chladová terapie, který v minulosti pomáhal připravovat i dalšího českého držitele Guinnessova rekordu Davida Vencla, jenž v roce 2021 zaplavoval 81 metrů pod ledem jen v plavkách a plavecké masce.

“Chlad jsem si oblíbil. Každý den se otužuji ledovou sprchou a často chodím v zimním období lehce oblečen. Chystám i ledové koupele na nohy, které mi ukázal Libor. K tomu zpevňuji a posiluji tělo plankem, kliky a dalším cvičením,” dodává čerstvý držitel světového rekordu Josef Šálek.

Svým úspěchem se snaží motivovat mladší, ale i starší generaci. *“Ještě v roce 2017 jsem měl přes 15 kilogramů nadváhy, holdoval jsem alkoholu a kouřil cigarety. Měl jsem DNU a vyšší hladinu cholesterolu, proto jsem se rozhodl změnit svůj život. Začal jsem pravidelně běhat, jíst vegetariánské pokrmy, skončil s alkoholem. Můžu říct, že běh mi skutečně změnil život. Věřím, že v jakémkoliv věku můžete učinit změnu ke zdravému a šťastnějšímu životu,”* říká Šálek.

Josef Šálek není pro Guinnessův svět rekordů přitom žádnou neznámou. V loňském roce pokořil totiž svůj první světový rekord, když vydržel vkuse 9 hodin a 38 minut v poloze známé jako plank.

K loňskému rekordu nyní přidal letošní. Aktuálně se připravuje na překonání hned několika dalších světových rekordů.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/cesky-otuzilec-prekonal-svetovy-rekord-slavneho-wima-ho-fa-bose-behani-mu-zmenilo-zivot/2489933>