

Příběh dopingů

První z alarmujících story o tom, jak fatální následky může mít zneužívání dopingů.

Text: Petr Vaníš

■ *Projektem Čistě s PeVanem chci hlavně mladým nadšencům kulturistiky a fitness, ale i kondičním cvičencům ukázat, že doping je velmi nebezpečný. Je alarmující, že současná mladá generace je na sociálních sítích některými představiteli kulturistiky a fitness dezinformována, že dopování neprovázají žádné zdravotní problémy. Podíval jsem se na jedno takové video, kde jsou jako nežádoucí vedlejší účinky dopingů zmiňovány padání vlasů a akné, ale zcela záměrně ani slůvko o problémech se srdcem, ledvinami či játry...*

Ti, kteří tvrdí, že doping není zdraví škodlivý, zpravidla „sypou“ dva-tři, maximálně pět let, ale on vytasí své drápy třeba až po 10 letech nebo až po ukončení sportovní kariéry dopingového konzumenta. Je docela dost kulturistů, kteří dopování odnesli zdravotními problémy, ale je hrozně málo těch, kteří se o tom nebojí mluvit. Jsem proto rád, že se mi daří přesvědčovat alespoň některé z nich, aby se s vámi podělili o své leckdy smutné příběhy, kdy svému snu museli obětovat to nejcennější – své zdraví.

V čísle 4/2019 M&F jsem vám slíbil příběh úspěšného kulturisty, reprezentanta, mistra světa, který – aby se stal svalovým monstrem – zaplatil ještě větší cenu než já. Nyní mu předávám slovo.

Petr „PeVan“ Vaníš

Psal se rok 1995, kdy jsem poprvé zavítal do naší vesnické posilovny. V té době zrovna letěly filmy s Arnoldem a pomalu našel každý dospívající kluk obdivoval jeho postavu – ani já jsem nebyl jiný. Avšak v době před masovým rozšířením internetu, bez trenérů a s omezeným přístupem k informacím bylo moje cvičení na hony vzdálené nějakému serióznímu tréninku, o stravě ani nemluvě. Základem v té době bylo pro mne hlavně hodně jíst, bylo jedno co, hlavně toho muselo být hodně. To, že existují nějaké tuky, sacharidy a bílkoviny, jsem ani netušil.

Tímto způsobem jsem pokračoval několik let a změna

nastala až po prostudování kulturistických časopisů, které se ke mně dostaly. V tu dobu se na kulturistický trůn dostal Ronnie Coleman, který mě naprosto uchvátil svojí postavou a ihned se stal mým kulturistickým vzorem. Naivně jsem chtěl kráčet v jeho šlépějích, za absolutního nevědomí, co vše život kulturisty obnáší. Začal jsem tedy uvažovat o závodní kulturistice. Bylo mi 16 let, což mi přišlo jako optimální věk k přípravě do kategorie staršího dorostu na mistrovství Čech.

Oslovil jsem tedy člověka, který měl mít se závodní přípravou zkušenosti. Bohužel časem jsem zjistil, že své znalosti čerpal asi z Bravička,

jelikož mi to připadalo jako vztah doktora Mengeleho a jeho pacienta, co za pokusy se mnou prováděl... Příprava probíhala tak, že nejdřív byla nasazena objemová fáze. Ta spočívala v tom, že jsem musel sníst 12 pytlíků rýže denně, což byl nadlidský úkol, ale poslechl jsem. Nebyl den, kdy bych to nedodržel, i když jsem měl hlavu jako meloun a ve škole mi říkali Otesánku. Přišla další fáze – dieta. Trvala zhruba měsíc a půl a spočívala jen ve 20 bílkách denně. Z Otesánka se během té doby stala reklama na koncentrační tábor a ve škole panovalo obecné přesvědčení, že umírám. Co se týče tréninku, posiloval jsem hodinu denně, k tomu dvě hodiny

aerobku. Sotva jsem mluvil a byl jsem nepoužitelný, ale vytrval jsem a vše dělal, jak mi bylo řečeno.

Nastaly první závody a superkompenzace, která spočívala hlavně v odvodnění. To znamenalo, že jsem 4 dny vůbec nepil, načež mě v pátek večer museli odvézt do nemocnice. Začala mi totiž tuhnout krev. V špitále jsem se napil a bylo mi zas dobře, jen jsem bohužel zhřešil. Nastala sobota, den závodů, a i přes tuhle smrtelnou přípravu jsem v nejtěžší kategorii obsadil 2. místo a na republice jsem skončil čtvrtý.

Každopádně nevím, jestli jsem měl masochistické sklony, ale závodění mě začalo bavit. Ne ta dieta, ne to pózování, ale to posouvání se někam, chtěl jsem v bodybuildingu něco dokázat. V té době byl doping tabu. Nemluvalo se o něm, nebyl přístup k informacím, nebyli youtubeři, co k tomu navádějí, takže i já jsem věřil v to, že tu Olympii vyhraju čistě a už jsem přemýšlel, kde si ty sošky Sandowa vystavím. Přišla další sezóna a já se rozhodl opět zkusit závody, tentokrát už jako čerstvý junior. Z předchozí přípravy jsem se již trochu poučil, takže jsem dával o 20 bílků denně víc. Naštěstí jsem už nebyl jak koule, tak na přípravu stačil jen měsíc. Vše probíhalo tak,

jak mělo, byl tu den D a já se stal v 18 letech mistrem Čech juniorů do 90 kg. Obrovská radost, emoce, splněný sen. Podotýkám, že doping byl tehdy stále pro mě neznámá a žil jsem v tom, že budu závodit a vyhrávat naturálně. Bohužel, další týden jsem spadl do reality, kdy jsem na republice nepostoupil ani do finále...

rozhodnutí. A najednou slyšíte ze všech stran, že doping vlastně není podvod, když to berou všichni, a ani to není tak nezdravé. Bohužel, to říkají jen lidi, co to prodávají nebo sami užívají, a hlavně člověk už potom neslyší to špatné, co to obnáší a co všechno to může způsobit...

Rozhodl jsem se to tedy zkusit. Oslovil jsem jednoho

Pořád jsem jen rostl a rostl, uběhlo pár let a má váha se zastavila až na 140 kg. Krom toho, že jsem se občas zafuněl, jsem nepociťoval žádné zdravotní problémy a připadal jsem si nesmrtelný. Pak to ale přišlo. Začalo to prasklým vazem v kolenu, při 340 kg na dřepch kloub prostě nevydržel. No nic, řekl jsem si, chvíli nebudu dřepovat. Po tomhle úrazu jsem si dal na rok a půl od cvičení pauzu a žil jsem chvíli jako normální člověk. Pak přišly nějaké osobní problémy a já, abych si vyčistil hlavu, začal jsem zase cvičit. Samozřejmě, se vším všudy. Vlivem dopingu šla síla extrémně nahoru a při 250 kg na benchpres jsem si utrhnul prsní sval. Cvičit jsem ale nepřestal, jen prostě prsa a některé cviky nešly. Další zranění přišlo při běžné práci, kdy jsem si utrl biceps. Byl jsem už jako válečný veterán, pořád mě to však do té posilovny táhlo.

V tu dobu jsem už nic nebral a tehdy přišla ta největší rána. Podnikal jsem, pracoval jsem 16 hodin denně, byl jsem ve stresu a navíc jsem měl angínu, kterou jsem neměl čas léčit. Jednoho dne pak tělo řeklo dost. Projevilo se to tím, že jak jsem ležel, začal jsem se dusit. Zavolali mi ambulanci a odvezli mě do nemocnice. Verdikt byl katastrofální: voda na plicích, nefunkční ledviny, prodělaný infarkt, ucpané tepny v srdci. Situace byla natolik vážná, že jsem musel okamžitě na dialýzu a moc šancí na přežití jsem neměl. Strávil jsem dva měsíce v nemocnici, přišel o ledviny, podstoupil tři by-passy. Čekal jsem na dvojitou transplantaci srdce a ledvin, našťastí srdce už se dalo dohromady, ale na náhradní ledvinu čekám pořád.

Od té doby se mi změnil

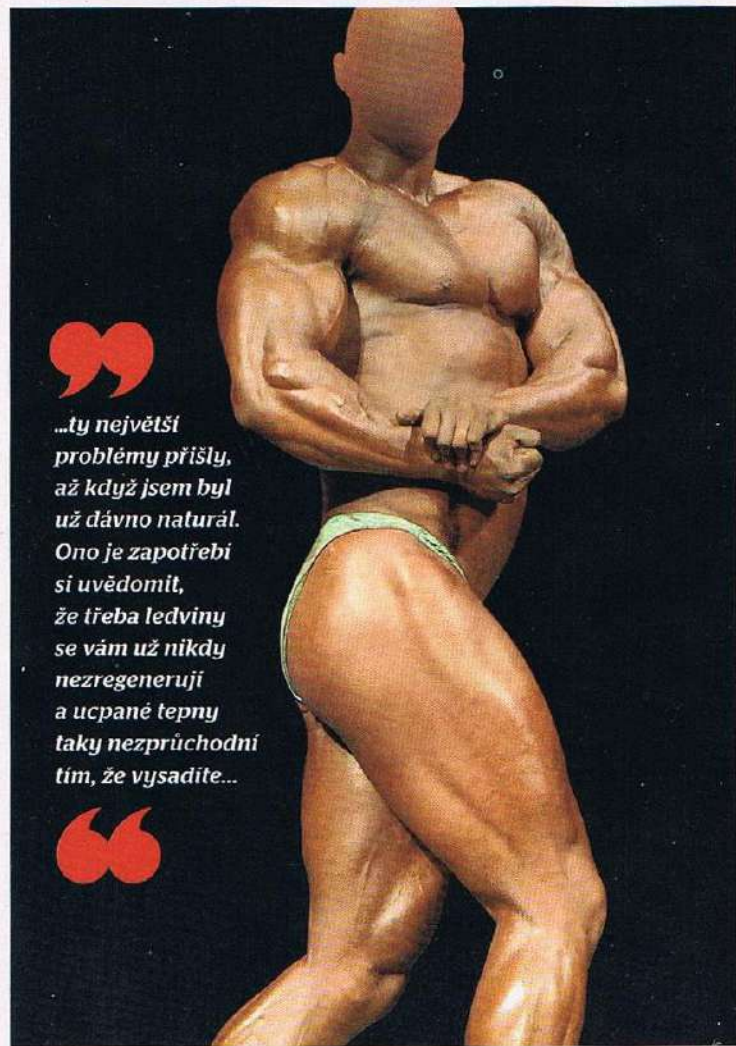
SPIN
RADIO
96.2

svět. Člověk najednou vidí, jak ho ten doping pohltil. Říká si, že jemu se nic nestane a nevidí vůbec ty špatné věci. A co je na tom nejhorší, tu vaši volbu sebeztrouky nejvíc odnášejí lidi, kterým na vás záleží. Je totiž zapotřebí si uvědomit, že následky zneužívání dopingu se projeví třeba až za pár let. U mě to bylo stejně. Bral jsem vše s rozumem – řekl bych, že tak třetinu toho, co ostatní – a hlavně ty největší problémy přišly, až když jsem byl už dávno naturál. Ono je zapotřebí si uvědomit, že třeba ledviny se vám už nikdy nezregenerují a ucpané tepny taky nezprůchodní tím, že vysadíte...

V dnešní době je doping brán jako samozřejmá součást kulturistiky, což je špatně. Youtubeři se před svými 16letými fanoušky předhánějí, kdo k nim bude víc upřímný a poradí jim lepší kůru. Na druhou stranu kulturisté nadávají pořád na to, že v tomhle sportu nejsou peníze, ale už si neuvědomují, že přeci nikdo nechce být spojován se sportem, kde se mnozí jeho představitelé veřejně přiznávají k podvádění a propagaci dopingu.

Takže sportujte, zdravě se stravujte, ale nedopujte. Vstoupili byste tím totiž do kolotoče, v němž vždycky vyhraje doping nad vámi...

M&F



...ty největší problémy přišly, až když jsem byl už dávno naturál. Ono je zapotřebí si uvědomit, že třeba ledviny se vám už nikdy nezregenerují a ucpané tepny taky nezprůchodní tím, že vysadíte...

Začalo mi docházet, že prostě ti kluci byli lepší a pokud s nimi budu chtít soupeřit, musím něco změnit. Bylo mi 19 let a přišel čas učinit

trénera a rozjel to. Však když si toho vezmu trochu a budu vysazovat, co mi to může udělat? Přišly další závody a já jsem neměl konkurenci.

PETR VANÍŠ (*1972)



Bývalý vynikající český kulturista, mistr Evropy (NABBA, 2006) a světa (NABBA, 2007; WABBA, 2009), vítěz prestižní NABBA Mr. Universe (2008). V roce 2012 jako první rozený Čech startoval v Las Vegas na prestižním Olympia Week-endu – v hmotnostně omezené soutěži do 202 liber. Na Olympii se kvalifikoval i v roce 2014 poté, co na New Zealand Pro obsadil 2. místo. Právo startu v Las Vegas však již kvůli stupňujícím se zdravotním problémům nevyužil a ukončil závodní kariéru. S výkony 227,5 kg v raw benchpresu a s 6 opakovanými dřepu s 280 kg – vše při tělesné váze cca 100 kg – patřil k vůbec nejsilnějším českým kulturistům. O svých zkušenostech se soutěžní kulturistikou, včetně jejich stinných stránek souvisejících s masivním zneužíváním zakázaných substancí, mluví v autobiografické knize *Vyhrát nebo zemřít*, jež je součástí jeho projektu Čistě s PeVanem, zaměřeného na prevenci dopingu zejména u mladistvých návštěvníků posiloven. S manželkou Zdenkou provozuje fitcentrum PeVan Gym v Sedlčanech.