

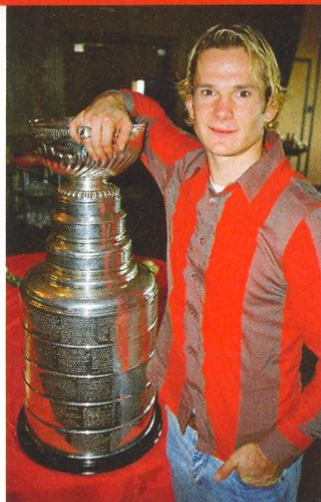
zápas, o naše vítězství 4:3 jsme bojovali až do konce. Navíc moji radost umocnil fakt, že jsem přihrál Petrovi Vánovi na jeho první gól v premiérovém zápase v NHL – a to byl také okamžik, na který jen tak nezapomenu.“

>> V čem se podle vás změnil hokej za dobu, co hraje v New Jersey Devils?

„Určitě se hra ohromně zrychlila. A podstatně více než dříve se v zápasech využívá i síla. Kluci jsou totiž vyšší, a proto váží víc než v době, když jsem v Americe začínal hrát. Když se teď dívám na videu na naše starší zápasy, je neuvěřitelný rozdíl mezi tehdejší a současnou hrou. Člověk se však tomu musí přizpůsobit! Změnila se i pravidla, nejzásadnější změny proběhly už v letech 2005-2006. Pozitivní je, že díky tomu je více prostoru pro vyniknutí talentovanějších hráčů a také už není tolik faulů jako dříve. Je to tak správně, vždyť zdraví hráčů je to nejdůležitější.“

>> Vy obzvlášť víte o tom své, jak obrovskou cenu má zdraví. V době výluky NHL začátkem roku 2005 během vašeho působení v Magnitogorsku jste onemocněl infekční žloutenkou typu A. Téměř rok jste nemohl vůbec sportovat, natož hrát hokej...

„Taková nemoc člověka určitě změní. A hodně. Najednou máte úplně jiné priority. A nic si nepřejete víc, než jen to, abyste byl opět zdravý. Pamatují si, že když jsem se někdy v březnu zmíněného roku vrátil z Ruska do Prahy, musel jsem hned na infekční kliniku na Bulovku, kde mi lékaři řekli, že to bude vše v pořádku. Jenže zanedlouho si v tom už tak jistí nebyli... Takže když jsem se konečně po několika měsících uzdra-



.. Patrik se Stanley Cupem.

vil, musel jsem začínat opravdu se vším úplně od začátku. Bylo to opravdu hodně těžké.“

>> Jak dlouho trvala rekonvalescence?

„Asi po šesti měsících jsem začal nějak normálně fungovat a mohl pomalu začít znovu trénovat. Ale deset měsíců jsem hokej nehrál.“

>> Poté, co jste se v lednu roku 2006 vrátil na led, jste se postupně dostal do formy a v současnosti už opět patříte do absolutní světové špičky. Jak se vám podařilo vrátit se zpátky až na výsluní?

„Určitě to nebylo lehké. Ale jsem přesvědčen, že mi moc pomohlo, že předtím, než jsem onemocněl, jsem byl v nejlepší kondici v životě. Tudíž můj organismus měl dostatek síly se žloutenkou bojovat. Samozřejmě, již tři roky dělám všechno pro to, aby můj imunitní systém byl zase tak dobrý jako kdysi.“

>> A už je tomu tak? Už jste zdravotně na stejné úrovni, jako když jste kdysi, před nemocí, byl v plné síle?

„Ano, naštěstí jsem již úplně fit. I jaterní testy mám v pohodě.“

>> Hovořili jsme o tom, jak se velmi zrychlila hra.

V čem se nejvíce změnilo za tu dobu tréninky hokejistů?

„Dříve jsme na trénincích cvičili až moc silových cviků, jako jsou dřepy a benčpresy. Teď trenéři kladou důraz na balanční cviky, na tzv. core tréninky, a to bez nějakých těžkých vah. Jedná se hlavně o to, abychom adekvátně posilovali každý sval v těle. Ale především ty svaly, které tvoří střed těla, nebo-li core, a také tzv. stabilizátory. Hodně proto cvičíme na balančních míčích a dalších pomůckách. Poslední dva roky trénuji v rámci letní přípravy v Praze společně s kolegou Romanem Hamrlíkem pod vedením našeho kondičního trenéra Mariána Vody, který je ze Slovenska. Nesmírně mě to baví. Tréninky s ním jsou zábavné a hlavně jsou specializované pro hokej. Víte, trenéři a hráči si myslí,

že hokej je jeden z nejtěžších sportů na světě. Vždyť hráči musí nejen bleskurychle reagovat na každou situaci, koordinovat svoje pohyby a balancovat, ale navíc to všechno musí provádět na tenkém kusu železa. Mimochodem, parametry bruslí jsou velice individuální, záleží na velikosti nohy, v průměru mohou mít délku 27 cm a šířku asi 2 mm...Rád bych ještě zdůraznil, že zmíněné balanční tréninky hrají významnou roli i při prevenci různých úrazů. Je to logické, vždyť čím silnější má někdo střed těla, tím lépe a rychleji dokáže pohybově zareagovat na nečekané situace, ke kterým může dojít v každém zápase.“

>> Zmínil jste se o důležitosti tzv. core a balance tréninků pro hokejisty. Jak byste je charakterizoval?

„Spousta cvičení se dělá na

6 měsíců internetu v mobilu zdarma

Pořiďte si nový telefon s tarifem za skvělou cenu

Zvýhodněná cena telefonu je podmíněna řádným užíváním nového tarifu Nabito 350 po dobu 6 měsíců. Nabídka internetu v mobilu na 6 měsíců zdarma platí při aktivaci do 31. 1. 2009.

Více informací na 800 777 777 nebo na www.internetdomobilu.cz

Jde to i jinak

Nokia 6500 classic
Standardní cena 5 577 Kč
Zvýhodněná cena 3 577 Kč
Garantujeme do 31. 12. 2008