



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 7. 1. 2019 | taj

Lukáš Krpálek - Vítězství mě nabíjí, každý den chci být lepší

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Lukas-Krpalek---Vitezstvi-me-nabiji,-kazdy-den-chci-byt-lepsi__s10011x19078.html

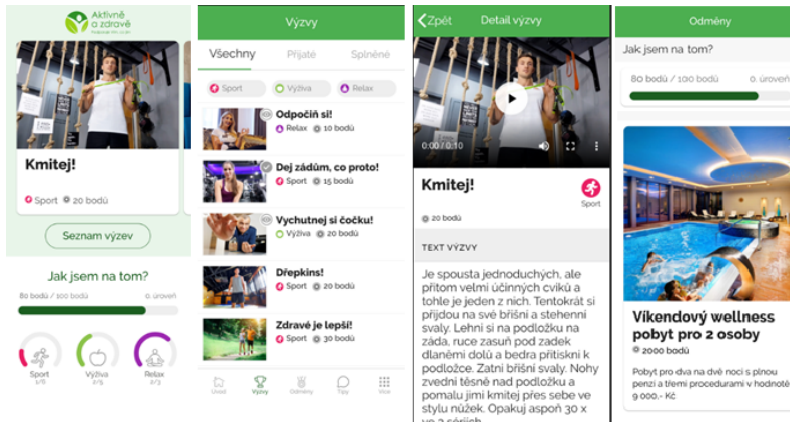
Nejslavnější český judista Lukáš Krpálek začal chodit s bratrem na karate, ale po měsíci ke svému překvapení zjistili, že trénují judo. Sport si zamiloval a pilně trénoval, až se vyšvihl na vrchol sportovní kariéry. V roce 2016 získal zlatou medaili na olympiádě v Riu. Osmadvacetiletý judista pokorně přiznává, že sport mu dal v životě hodně. Co radí všem začátečníkům?



„Najděte si aktivitu, která vás bude bavit. Jen

tak u ní vydržíte..“

- Jak se Vám líbí [program Aktivně a zdravě?](#)



Jsem hrozně moc rád, že mohu být součástí tohoto projektu. Líbí se mi, že tento projekt podporuje lidi k tomu, aby jedli zdravě, sportovali a žili pohybem.

- **Uživatele motivujete ke sportu a pohybu. Co je největší motivací pro Vás?**

Pro mě je motivace být každý den o něco lepší v tom, co dělám. Vždy mě inspirovali lidé, kteří něčeho dosáhli a také si tvrdě za tím šli.

- **Kromě juda milujete kolo, fotbal... sám žijete sportem odmalička. Co Vám sport dává?**

Život bez sportu si už nedokážu představit. Opravdu už od mala žiju sportem a uvědomuji si, že mi sport za můj život dal opravdu hodně. Přes krásné zážitky, spousty kamarádů po celém světě, až po úžasný pocit z dobře odvedené práce nebo z daného vítězství.

- **Jak často trénujete, liší se Vaše sportovní aktivita například v zimě a v létě?**

Každý den máme dvoufázové tréninky. Příprava se vždy liší od toho, zda máme závody nebo ne. Tedy v období před závody cvičíme spíš do rychlosti a když závody zrovna nemáme, tak jedeme silové tréninky pro zesílení svalstva.

- **Jak se člověk cítí po náročném tréninku, který musí sportovec jako Vy absolvovat?**

Člověk je vždy unavený, když má náročné tréninky. Ale když potom přijde vítězství, to nás nabíjí opravdu hodně. Já to беру tak, **když člověk chce něčeho dosáhnout, musí pro to něco udělat.** A to já se opravdu snažím.

- **Jak tedy po náročném tréninku relaxujete?**

Pro mě je rozhodně největší odpočinek to, když si můžu jít třeba lehnout a prostě jen relaxovat, například u televize.

- **Počítáte striktně poměr bílkovin, tuků, cukrů, nebo si v klidu dáte v neděli kachnu s knedlíkem a se zelím?**

Nejsem člověk, který by počítal, kolik čeho bych měl sníst atd. Snažím se jíst věci, které jsou zdravé a je pro mě důležité, abych se mohl neustále zlepšovat. Přece jenom pořádná strava dělá ve výkonu také hodně. Neříkám ale, že si občas, když je to vhodné, tu kachnu nedám. Například po sezoně.

- **Užíváte nějaké doplňky stravy, iontové nápoje, vitaminy nebo minerály pro sportovce?**

Ano, nějaké doplňky stravy užívám. A to například proteinové nápoje po tréninku a na večer, různé iontové nápoje během tréninku a při větším vytížení i různé vitaminy, minerály atd.

- **Češi jsou, zdá se, celkem líný národ se sklony k obezitě - proč podle Vás bojujeme s pohybem?**

Popravdě úplně nevím. Já naopak, když vykonám nějaký ten pohyb, tak se cítím mnohem nabitější, než když celý den nic nedělám. Myslím si, že problém je v tom, že děti nejsou ke sportu tolik vedené. Pak se to projevuje i v dospělosti, kdy v člověku lenost zůstává.

- **Máte pro věčné začátečníky nějakou radu, jak odstartovat sport a**

u pohybu po zbytek života vydržet?

Dle mého by si měl člověk najít takovou aktivitu, která ho bude opravdu bavit. Potom se ten pohyb vykonává mnohem lépe a s větší chutí.

Lukáš Krpálek



- Narodil se 15. listopadu 1990 v Jihlavě.
- Studoval Střední školu technickou v Praze 4, obor truhlář.
- Je zaměstnancem Vysokoškolského sportovního centra při MŠMT.
- S judem začínal v 6 letech v rodné Jihlavě.
- V roce **2006 získal mistrovství Evropy dorostenců stříbrnou**

medaili.

- **Je mistrem světa z roku 2014** a dvojnásobným mistrem Evropy mezi seniory.
- V roce **2016 získal zlatou medaili na Letních olympijských hrách v Riu de Janeiru** v kategorii polotěžká váha.
- V témže roce se stal vítězem ankety Sportovec roku o nejlepšího sportovce České republiky.
- Je vášnivým sběratelem motorek a rád relaxuje u vody lovem ryb.
- Oženil se s Evou Kaderkovou, mají spolu dvouletého syna Antonína a dceru Marianu.

Generální partner projektu:

Česká podnikatelská pojišťovna, a.s.,
Vienna Insurance Group.



Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz