

4. Zvládáte to? Tak zkuste jít po rukou dopředu a nohy přitom tlačít po podlaze. Můžete se pohybovat dopředu a dozadu. Cílem by mělo být 5 minut nepřetržitého pohybu, ale klidně můžete začít na 60 vteřinách. Profi tip: Ve dvě ráno můžete tímhle cvičením na hotelové chodbě výborně děsit lidi.

Píkové kmitání

Když se některý jednodušší kamarád směje mým GST cvičením, řeknu mu, ať zkusí tohle. Obvykle nakonec krouží hlavou a nechápavě lamentuje.

1. Posadíte se na podlahu do polohy píky. Napněte špičky a držte kolena u sebe.



2. Jděte rukama po podlaze tak daleko ke špičkám nohou (nebo za ně), jak dosáhnete.

3. Teď zkuste paty o 2 až 10 cm zvednout. A to je jeden kmit. Pro 99 procent z vás bude tohle cvičení naprosto nemožné a budete si připadat jako ledová socha. Trochu se narovnejte a opřete ruce v půlce vzdálenosti mezi kyčlí a kolennem. Zkuste to takhle a pak posuňte ruce tak daleko dopředu, aby pro vás bylo náročných i pouhých 15 až 20 kmitů.

Pokud vám to šlo, tak to zkuste se zády u zdi. Proč? Nerad to říkám, ale nekmitali jste, jen jste se houpali jako kolébka. Dělejte to u zdi, abyste si nelhali do kapsy.

Chůze po zdi

Pokud za sebou nemáte žádnou gymnastickou přípravu, tohle bude zábava – a hrůza. Chůzi po zdi používám na závěr tréninků a totéž doporučuji i vám, protože potom už budete marní. Vysvětlím vám, jakou polohu musíte udržovat.

„Vpadlý“ trup: Sdneďte si na židli s rovnými zády a rukama na kolenou. Teď se snažte dostat hrudní kost k pupíku; zatnutím a vtažením břicha „zkratíte“ svůj trup o 7 až 10 centimetrů.

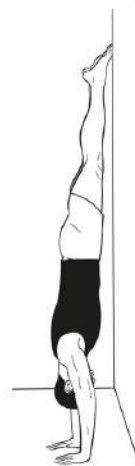
Tuhle polohu budete udržovat v průběhu celého cvičení. V bederní oblasti by neměl být patrný žádný oblouk.

„Vytažená“ ramena: Držte „vpadlý“ trup a zaujměte polohu, jako byste objímali sloup. Ramena byste měli mít výrazně před hrudníkem, hrudní kost pořádně vtaženou. Narovnejte ruce, ale držte polohu. Udržujte obě popisované pozice a zároveň zvedněte ruce co nejvýš nad hlavu. Jste ve správné pozici a teď můžeme začít.

1. Udělejte stojku čelem ke zdi. (Obrázek A)

2. Držte tělo rovné jako prkno a přitom pomalu posunujte ruce dál ode zdi a zároveň sestupujte nohama po zdi dolů. (Obrázek B) Kolena udržujte napnutá, pohybujte se pouze v kotnících. Krůčky by měly být skutečně malé.

3. Dostaňte se nohama až na podlahu do polohy kliku. (Obrázek C) Srovnajte svou pozici tak, aby byla co nejvpadlejší a nejprotaženější.



Obr. A

PETEROVA SNÍDANĚ

„Obvykle začínám ničím, a protože mívám trošku hlad, dojde většinou i na druhý chod, kdy si dám ještě trochu něčeho. Navrch si pak běžně dávám ještě trochu něčeho.“

Peter jen zřídka snídá a experimentoval s mnoha formami přeušovaného půstu od jednoho jídla denně (tj. 23 hodin půstu denně) až po obvyklejší modely jídla 16/8 a 18/6 (tedy 16 nebo 18 hodin půstu a jídlo jen ve zbývajícím 8hodinovém nebo 6hodinovém okně). Když je člověk 16 hodin bez jídla, dosáhne té správné rovnováhy mezi autofagií (najdete si to) a anabolismem (budováním svalů).

NÁHODNÉ STRÍPKY

- Peter strávil celé 3 roky v nepřetržitém stavu nutriční ketózy a přitom si udržel vysokou úroveň výkonnosti nejen v ultravytrvalostní cyklistice a plavání, ale také v silových disciplínách (například překlopení 200kg pneumatiky šestkrát za 16 vteřin). Stále si půstem minimálně jednou týdně navozuje stav ketózy (s jedním hlavním jídlem denně mezi 18.00 a 20.00) a v nejlepší formě se cítí na ketogenní dietě. V ketóze už trvale nesetrvává jen proto, že má chuť na více ovoce a zeleniny.
- Peter je posedlý mnoha věcmi včetně hodinek (třeba Omega Speedmaster Professional, Caliber 321, které se vyrábějí od 50. let 20. století) a profesionálních simulátorů automobilových závodů. Peterův simulátor sice používá software iRacing, ale veškerý jeho hardware (kokpit se sedadlem, volant, hydraulika atd.) je vyrobený na zakázku, takže nemá žádné označení. Jeho oblíbeným závodním autem je Formula Renault 2000.

PROČ SI S PETEREM ROZUMÍM

Peter popisuje radost z pití své první experimentální šarže syntetických (exogenních) ketonů:

„Jako první jsem vyzkoušel ester beta-hydroxybutyrátu, který mi poslal jeden velmi dobrý kamarád [Dominic D'Agostino, strana 21]. Bylo mi řečeno, že tyhle věci chutnají hnusně. Mluvil jsem s dvěma lidmi, kteří už je konzumovali, a byli to stoicí chlapi z armády. Žádná 16letá děcka. A ti mi rekli: „Človče, to je fakt nejnechutnější materiál na zemi.“ Takže jsem na to byl připravený. Ale když mi ta krabice přišla, úplně jsem na tuhle informaci zapomněl. Roztrhl jsem krabici

a v té byl i příbalový leták s návodem, jak to smíchat asi tak s deseti dalšími věcmi, aby vznikl jakž takž stravitelný koktejl. Toho jsem si ani nevšiml a vybalil 50ml lahvičku.

„Mohlo být asi tak šest ráno, protože moje žena ještě spala. A já to do sebe kopl. Jakmile jsem se toho napil, chutnalo to přesně tak, jak si představuju, že chutná letecký benzín nebo nafta. Příšerný zápach silného destilátu, takže si dokáže představit, jak to asi bude chutnat. Moje první myšlenka byla: „Do háje, co když oslepnu? Co když je v tom metanol? Co jsem to proboha udělal?“ A pak následovala myšlenka: „Bože, já se dávím. Jako strašný dávicí reflex. Když to teď vyzvracím, budu muset vylízt vlastní zvratky. To by byla fakt katastrofa.“ Takže zvracím a dávím se a snažím se neprobrat rodinu a nepoblít svými ketoestery celou kuchyň. Trvalo mi tak 20 minut, než jsem se sebral a vyrazil na kolo, což byl celý účel tohoto experimentu.“

PRACOVNÍ NÁSTROJE

Peter používá přístroj na nepřetržitě sledování hladiny glukózy Dexcom G5 zobrazující hodnoty na jeho iPhone. Kdyby měl kouzelnou hůlku, jeho skutečným cílem by bylo udržovat nízkou průměrnou hladinu a variabilitu glukózy. Když není v laboratoři, přibližuje se minimalizaci inzulínu vyjádřeného „plochou pod křivkou“. Aby takových hodnot dosáhl, snaží se udržovat průměrnou hladinu glukózy (za období 24 hodin) na 84 až 88 mg/dl a standardní odchylku pod 15. Dexcom všechny uvedené hodnoty zobrazuje. Peter si Dexcom kalibruje dvakrát až třikrát denně glukometrem OneTouch Ultra 2, který vyžaduje méně krve a je zřejmě přesnější než Precision Xtra, jímž si keton měřím já.

PROCVIČENÍ HÝŽDÍ

„Moderní člověk je nejslabší a nejméně stabilní v laterální rovině. Pro dokonalé vyrovnání kolene a kyčle a dlouhodobou výkonnost je naprosto nezbytné mít hodně silné svaly gluteus medius, tensor fasciae latae a vastus medialis v oblasti hýždí.“

Když mě jednou Peter navštívil v San Francisku, šli jsme spolu do posilovny. Mezi sériemi mrtvých tahů a nejrůznějšími chlapáckými cviky, při nichž se nám od rukou prášilo magnézium, jsem najednou viděl Petera v poloze modelky. Jako kdyby cvičil podle Jane Fonda. Když jsem se po záchvatu smíchu uklidnil, vysvětlil mi, že se díky tomuto cvičení vyhnul operaci kolene. Naučil se je od rychlostního guru Ryana Flahertyho a kineziologa Briana Dorfmana (Brian mu taky pomohl předejít operaci ramene, když si natrhl labrum).

ZVUKOVÁ ZKOUŠKA

Před rozhovory vždycky kontroluji techniku stejnou otázkou. Chci lidi aspoň na 10 vteřin rozpovídat. A takhle to proběhlo s Pavlem:

TIM: „Pavle, nemohl bys mi pro kontrolu zvuku říct, co jsi měl ráno k snídání?“

PAVEL: „Zvuková zkouška. Snídaně: Kafe.“

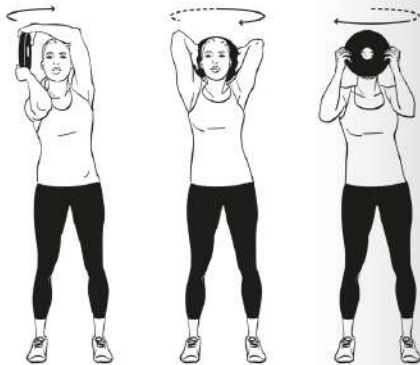
Připadalo mi to tak vtípné, že jsem to na začátku epizody nechal. Někteří fanoušci si to pro zasmání pouštějí pořád dokola.

DVĚ ROZCVÍČKY: SVATOZÁŘE A KOZÁCKÉ DŘEPLY

Pokud chcete tip na rychlou, účinnou rozcvičku, nabízím tahle dvě cvičení:

Svatozáře

Uchopte zátěž oběma rukama a rotujte s ní kolem hlavy, abyste uvolnili napětí v ramenou. Používám na to 10 až 20kilový kettlebell nebo závaží z činky a provádím 5 *pomalých* opakování v obou směrech. Začněte s lehkou zátěží.

**Kozácký dřep**

Když nic jiného nezabíralo, kozácké dřepy s kettlebellem (viz níže) mi zhruba zdvojnásobily mobilitu v kotnících, což mělo celou řadu pozitivních účinků. V průběhu cvičení udržujte paty na zemi, kolena v linii špiček nohou a boky při překlápění ze strany na stranu co nejniž. Dělam dvě až tři série po 5 až 6 opakováních. Často je prokládám „chodícím Spidermanem“ podle Erika Cresseye.

**ZÁKLADNÍ PRINCIPY SÍLY**

- » „Síla je základním předpokladem všech ostatních fyzických kvalit.“
- » „Síla je dovednost a jako takovou je třeba ji procvičovat.“
- » „Zvedejte tíhu, ale ne ztuha.“
- » „Víc než 5 opakování čehokoli je kulturistika. Pokud chcete být silní, neopakujte žádný cvik víc než pětkrát.“
- » „Pokud trénujete pro sílu, měli byste se snažit úplně vyhnout pálení svalů. Pálení je váš nepřítel.“
- » „Trénink byste si měli užívat.“

Poslední citát není obrazná motivační hláška. Je to myšleno doslovně. Pokud trénujete pro maximální sílu, měli byste se po cvičení cítit lépe, než když jste do tělocvičny přišli. Hrají v tom velkou roli nervy.

EMOČNÍ INVESTOVÁNÍ

Kevin je jako investor vzácným případem dvojité hrozby: výborně se mu daří při investicích do technologických firem v prvotním stadiu (Series Seed nebo A) i do veřejně obchodovaných akcií. Většinou to bývá tak, že investoři úspěšní v jedné oblasti selhávají v té druhé.

Když se ho na to ptám, často mi klade varianty následujících otázek:

„Rozumíš tomu?“

„Myslíš si, že budou dominantní a porostou ještě za tři roky?“

„Myslíš, že tahle technologie bude za tři roky víceméně součástí našeho života?“

Na základě svých vlastních odpovědí na tyto otázky se mu vydařily desítky velkolepých investic; navíc dá i na svou emocionální reakci. Nad povídáním o „pocitu“ může člověk mávnout rukou, ale jak se říká, „když máš štěstí, daří se ti dvojnásob“. Kevinovi se daří opakovat jeho úspěch znovu a znovu.

Existuje celá řada technicky složitých přístupů k investování, které jsou do bezvédomí detailně rozebrány na jiných místech. Tady je jedna alternativní perspektiva, již se nevěnuje tolik pozornosti.

Slovo má Kevin

Než jsem vešel na pódium na jedné technologické konferenci, zeptal se mě zakladatel webu TechCrunch J. Michael: „Investoval jste do spousty startupů. Jak své firmy vybíráte?“ Odpověděl jsem: „Věřím svému citu.“ To ho nějak neuspokojilo, tak mi řekl: „Musíte přijít na něco lepšího.“

Vždycky jsem obdivoval technologické investory, kteří dovedou zasadit svou investiční filozofii do velké zastřešující teze. „Software polyká svět“, „ekonomika odspoda nahoru“ a „investování do řvoucích ještěrek“, abych jich alespoň pár vyjmenoval.

Takověhle tematické investování může být skvělou strategií pro fondy, ale pro mě jako individuálního andělského investora se to nikdy nehodilo.

Moje rozhodnutí investovat do startupu přichází po absolvování procesu silně zaměřeného na emoční inteligenci. Proces začíná emotivním zkoumáním samotného nápadu. Když překonám tuhle etapu, udělám si tradiční due diligence, přičemž si na základě objektivních dat ověřím předpoklady podnikatelů v kvantifikovatelných aspektech podnikání.

Jak se dá zkoumat nápad na emoční rovině?

Při zvažování nového produktu beru v potaz jeho nové vlastnosti a přínosy (ovšem ne všechny) a vyčerpávajícím způsobem si přehrávám, jaký by mohly mít dopad na emoce uživatelů. Potom si vezmu tytéž vlastnosti a zvážím, jak by se mohly postupem času vyvinout.

Podívejme se třeba na moje poznámky o Twitteru vedoucí v roce 2008 k mé investici. Zaujalo mě několik nových vlastností:

Tweetování – Rychlé veřejné sdílení.

Emoční reakce: Napsat sto čtyřicet znaků je rychlejší a jednodušší než napsat příspěvek na blog. Mítí strach a čas spojený s psaním dlouhého příspěvku. Aktualizace lze posílat textovkami, takže se člověk obejde bez počítače (pozor, tohle bylo v době před aplikacemi na smartphonech). Může to být obrovský tahák pro netechnicky zaměřené celebrity.

Sledování – Nový koncept umožňující uživatelům sledovat lidi, co neznají. Dneska se nám to zdá úplně běžné, ale tehdy to obrátilo vzhůru nohama běžnější model oboustranného přátelství.

Emoční reakce: Budování okruhu sledujících působí jako hra nebo soutěž. Uživatelé budou povzbuzovávat své kamarády a fanoušky, aby je sledovali, což na platformu přitáhne další uživatele. Tahle „hra“ láká kamarády a fanoušky ke bezplatnému marketingu pro Twitter. Se sledováním souvisí veřejné sdílení jako výchozí nastavení. Fanouškům to zprostředkuje hlubší kontakt s lidmi, které obdivují, ale neznají. [TF: Twitter ze začátku používal i seznam „top 100“ nejsledovanějších uživatelů, aby ještě přilil benzin do ohně téhle soutěže.]

Sdružování obsahu

Emoční reakce: Uživatelé začínají používat zkratku „RT“ k označení „retweetu“ (byla to běžná praxe předtím, než byla vyvinuta oficiální funkce na retweetování). Tahle improvizovaná funkce umožnila uživatelům dostat zprávy mimo svůj sociální okruh a rozšířila se tak viditelnost zpráv jednotlivých uživatelů. Okamžitá

„Hledáte-li recept
na vynikající výsledky,
asi nejbliž je podle mě:
Vytrvalost hnaná upřímnou láskou
k tomu, co děláte.“

„Život je věčný proces
dospívání k tomu, kým jsme.“



MARIA POPOVA

Maria Popova (TW: @BRAINPICKER, BRAINPICKINGS.ORG) přispívala do takových periodik, jako jsou *Atlantic* nebo *New York Times*, podle mě je ale jejím nejužasnějším projektem blog *BrainPickings.org*. Když v roce 2006 začala, posílala e-mailem jeden článek týdně sedmi kamarádům, dnes čte *Brain Pickings* několik milionů lidí měsíčně. Blog je Mariinou vášní, které věnuje obrovské množství práce – jeho prostřednictvím hledá odpovědi na otázky, jak žít a co to znamená vést dobrý život. Často přečte za den jednu knihu a vytáhne z ní nejvíc nadčasová a nejmysluplnější moudra, která si stojí za to zapamatovat a sdílet. Kvalita i frekvence jejích příspěvků mě nepřestávají ohromovat.

Duchovní zvíře: pudl střední

ZE ZÁKULISÍ

Maria má na předloktí tetování (podobně jako Ryan Holiday, strana 326). Je to nápis „Na co se soustředit;“ a pod ním obrázek několika soustředných kruhů připomínajících terč. Přímou uprostřed je napsáno „štěstí“. Maria k tomu dodává: „Je to kresba od umělce Marca Johnsona, kterou jsem měla roky pověšenou na zdi. Když jsem v životě procházela zvláště těžkým obdobím, usoudila jsem, že je to jedna z těch prostých, hlubokých pravd, na které hrozně snadno zapomínáme, a taky vlastně skvělá mantra, s níž ráno vstávat. A abych se jí ráno jednoduše nemohla vyhnout, nechala jsem si ji vytetovat na ruku.“

NĚKDY JE NEJLEPŠÍ ZPŮSOB, JAK ŘÍCT NE, NEŘÍCT NIC

„Proč si dávat práci s vysvětlováním, že to nepůjde, když se člověk na druhé straně ani nenamáhal zjistit, jestli by mohlo?“ Maria by mohla zdvořilým odmítáním lidí, kteří po ní chtějí, aby si přečetla jejich rozpracovanou knihu, strávit celý den. I já si na tohle její pravidlo často vzpomenu. Věnoval ten člověk aspoň 10 minut přípravě? Všimá si detailů? Jestli ne, nepodporujte ho v jeho neschopnosti tím, že ho za ni odměníte odpovědí. Kdo je nepořádný, už když práčka lapají (na začátku), nebude později o nic pořádnější. Vygooglujte si „David Lee Roth Ferriss“ – je to skvělý příklad, jak namátkově kontrolovat, jestli dostatečně hledí na detaily. Když Neil Strauss (strana 338) vyvěšuje nabídky práce na Craigslist, často úplně nakonec napíše: „Neodpovídejte e-mailem, zavolejte na [telefonní číslo] a nechte hlasovou zprávu s následujícími informacemi: A, B a C.“ Každý, kdo pošle e-mail, je automaticky ze hry. Nepodléhejte pocitu viny, který vás nutí odpovědět každému. Maria říká: „Na pocitu viny [je] zajímavé, že je to vlastně opačná strana věhlasu, a ani pocit viny, ani věhlas rozhodně nepatří k těm nejlepším pohnutkám.“

JAK ŘÍCT „NE“ VÁBENÍ MEDIÁLNÍCH SIRÉN

„Možná na tebe bude babička pyšná, když se na dvě minuty objevíš ve vysílání CNN, ale jestli ti cesta, příprava a veškerá související logistika zabere 20 hodin, takže na to doplatí tvoje psaní [a] nakonec stejně nebudeš na svůj výkon nijak zvláště pyšný, pak to za to možná nestojí. Často mi přijde paradoxní, že když člověk přijme pozvání do vysílání, je to na úkor kvality jeho práce, která je přesně tím důvodem, proč ho tam vůbec zvou – a je to něco, co si za každou cenu musíme chránit.“



SEKOU ANDREWS

Sekou Andrews (TW: @SEKOUANDREWS, SEKOUANDREWS.COM) je jedním z nejpůsobivějších básnických hlasů, jaké jsem kdy poznal. Prvně jsem ho viděl vystupovat na TEDu, kde mě naprosto uchvátil. Z učitele se stal dvojnásobným vítězem amerického mistrovství ve slam poetry a soukromě vystupoval třeba pro Baracka Obamu, Bona, Oprah Winfrey nebo Mayu Angelou a řadu společností z žebříčku Fortune 500.

TF: Vzhledem k tomu, že se blížíme ke konci (nebo je to začátek?), moji milí, je tenhle medailonek krátký, kouzelný a k věci. Tady je jeden verš ze Sekouovy produkce, který vás patřičně naladí:

„Musíš tolik toužit stát se motýlem,
že se ochotně vzdáš života housenky.“

Duchovní zvíře: černý panter

ZÁVĚR

„Osvoj si pravidla jako profesionál, abys je mohl porušovat jako umělec.“

— Pablo Picasso

„Užít si to.“

— nejlepší odpověď, jakou jsem kdy dostal na otázku, kterou vždy kladu svým blízkým přátelům: „Co bych měl dělat se svým životem?“

Při práci na těchto knize jsem si vždycky pozdě večer na dvacet, třicet minut sedl do sauny, abych vypnul, a pak jsem se naložil do bazénu a přes obrysy větví koukal na hvězdy. V sudové sauně jsem si při světle jediné žárovky většinou četl něco poetického, abych si vyčistil hlavu, třeba *Stěbla trávy* (*Leaves of Grass*). Jednou jsem takhle na něčí doporučení začal číst *Zen a umění lukostřelby* (*Zen in the Art of Archery*) od Eugena Herrigela.

Zrovna jsem s lukostřelbou začínal a měl jsem ve zvyku dát si dvakrát nebo třikrát denně pauzu a během ní si osmnáctkrát vystřelit do terče. Na praktickou stránku věci jsem měl učebnice a trenéra. Knížka *Zen a umění lukostřelby* byla naproti tomu z osmdesáti procent změtí nesmyslných jinotajů a z dvaceti procent geniálně objevené filozofické dílo.* Poskytla mi ale vítané odraťování, takové mentální protažení, a to mi stačilo.

Jednou ráno, když jsem si šel do ledničky pro něco k jídlu a vychlazenou vodu, mě můj režisér, kterého jsem si pozval z Kanady, aby se mnou na knižce pracoval osobně, zastavil s dotazem:

„Jak to, že jsi tak klidný? Jak to děláš, když najednou řešíš snad milion věcí?“

Když jsem nad tím tak přemýšlel, měl pravdu. Bylo toho až nad hlavu. Finišoval jsem knížku, v podnikání mi nečekaně haproval snad tucet věcí, které bylo třeba řešit, pes měl vážný úraz, odešlo nám auto a návštěvy a rodinní příslušníci

* Mnohem větší smysl dává, pokud máte zkušenost s psychodeliky.