

Posilovna s překvapením

Mgr. Kateřina Hrbková, Zuzana Kohoutová
ZŠ Mohylová, Praha 13

Chcete mít vytrénované svaly a dostat se do kondice? Navštivte naši posilovnu! Hned v 7 hodin ráno začínáme zvedáním osmikilových závaží do výšky a nošením sedmikilových zátěží z výšky dolů: kdo posiluje s námi, musí to zvládnout aspoň desetkrát. Toužíte při takové rozcvičce po oddechu? Můžete si vydechnout právě na takovou chvíli, během které automatická škrabka oloupe jednu z várek brambor. Ano, je to tak: naše první tělocvičné náčiní nebyly činky z kovu či kamene, ale plechy s bramborami, které se zvedají do loupacího přístroje a zbavené slupek přenášejí na omytí do dřezu a následně do konvektomatu – trouby, kde se brambory uvaří v páře.

Líbí se vám originální výzvy? Pojdte s námi na další disciplínu! Zvedáme tentokrát jen šest kilo, ale následně si dáme opravdu do těla: ručně loupeme a krájíme cibuli, a tak posilujeme svaly na rukou i mimické svaly v obličejí, když nám cibulová vůně z očí vymámí slzy. A jak jinak si od cibulového pláče odpočinout než při dalším kole posilování. Na jednoho z nás už čeká 12 kilogramů zeleniny, až ji ze skladu nanosí na pracovní stůl a opět ručně nakrájí. Další fanoušci posilování se ujmou 22 kg masa, které je nutné nakrájet na kostičky. Pak se dostaneme k cílové rovině této disciplíny: nanosí 8 plechů krájeného masa a zeleniny do trouby, naše závaží vypadají chutně a každé váží přes pět kilo.

Kdo miluje rozmanitost, nabízíme mu k osobnímu tréninku bezpočet dalších druhů závaží. Co u nás můžete ještě zažít? Proplachovat 4 kg fazolí a přesypat je do kotle na polévku. Aspoň čtyřikrát za den doplnit dětem čaj nebo vodu do desetilitrového nápojového přístroje anebo dolévat šestilitrovou nádobu mléka. Průběžně nosit k výdejnímu okénku komínky jídelních táců a polévkových misek: když si naložíte 6 táců a 8 misek, posilujete rázem s pěti-

kilovou činkou. A pak si poradit se vším ostatním posilovacím náčiním: půlkilovou naběračkou polévky, pětikilovým prkénkem na maso, čtyřkilovým vývarovým hrncem, polévkovou nádobou, která prázdná váží kilo, ale naše posilovna vám ji ráda polévkou naplní a zařídí tak, aby vážila mnohem víc... Ani posilovací bonus pro fajnšmekry u nás nechybí, prázdný sedmikilový kotel na těsto už čeká, až do něj dáme kaši, pak nebude vážit méně než 30 až 40 kilo... V naší posilovně se nejen vaří a vydává jídlo, své posilovací náčiní si také umíme vzorně umýt. Jen se těšte, jací z vás budou kulturisté, až všechny ty tácy, talíře, misky a příbory nanosíte a naskládáte do myčky. Vždyť jen příborník plný nožů váží 14 kilo!

Je pro vás naše posilovna dostatečnou výzvou? Chtěli byste si dát do těla ještě víc? Není problém! Vždyť naše školní jídelna vaří jen pro 250 dětí a 40 dospělých! Mnoho jídelen pečujících o strážníky z větších škol pracuje denně s troj- až čtyřnásobkem surovin, o kterých jsme si vyprávěli. Je paradoxní, že těmto velkým sportovním výzvám v současnosti čelí většinou ženy starší pětapadesát let. Není divu, že si ze svého každodenního osmihodinového pobytu v gastro-posilovně kromě vytrénovaných svalů odnášejí i zdravotní problémy: nemocné karpální tunely, tenisový loket, křečové žíly, vyhrzezlé plotýnky, artrózy nebo revma. Bylo by báječné, kdyby s těmi křehkými ženami, které od pondělí do pátku posilují v království talířů a zapékačích plechů, pracovali na své kondičce i silní chlapi. Popsané gastro-posilovny třeba zvýší šance na fungování i do budoucna a nezaniknou proto, že unavení sportovci odejdou do zaslouženého důchodu, a noví zájemci už nebudou mít o posilovny zájem.

Sportu zdar, obzvláště posilovným, které se nazývají „školní kuchyně“!

