

Snowboardáka Michala Novotného kromě závodění baví i freeriding neboli ježdění v netknutém sněhu. Více informací o něm najdete na [www.michalnovotny.cz](http://www.michalnovotny.cz).

## SNOWBOARDÁK

MICHAL NOVOTNÝ, 27 LET,

patří mezi špičku českého snowboardingu, celkový vítěz evropského poháru 2006/07

Na první pohled se jeví jako pohodář až flegmatik, a přitom největší úspěchy sbírá v disciplíně, kde jsou předností tvrdé lokty. „Závody v crossu? Je to legrace a vzrušení – jet rychle zatáčky nebo skákat společně s ostatními a bojovat o každý centimetr na trati. Vymýšlet, kde podskočit, podjet či předjet soupeře. A když dojedete, tak přesně víte, na čem jste a žádný rozhodčí vám nemůže uškodit,“ popisuje sedmadvacetiletý mladík svou profesi. Jestli stále váháte, co přesně na svahu vyvádí, tak si představte vedle sebe jedoucí borce, jak na uzavřené trati sjíždějí překážky, „zhupy“ a dopředu se derou jako o život. Michal není amatér a „divočinou“ na prkně se žíví. Má za sebou super výsledky a před sebou další sezonu: „Těším se na všechny závody, při nichž se nezraním a nebude mě v cíli nic bolet,“ směje se. Vrcholem je pro něj letos mistrovství světa v Koreji, kde by se, jak sám říká: „Rád cítil dobře, zajel co nejlíp a zkrátka se mu povedlo.“ Vzhledem k tomu, že loni ho potrápilo zranění zad, vsadil letos i na novinky: „Přidal jsem více zdravotních cvičení, jako je jóga a pilates. A i když ho kombinuju s posilovnou, plaváním a gymnastikou, zjistil jsem, že posilování hlubokých svalů je pro moje záda to nejdůležitější.“ Na trať se letos vydá také s novou „výzbrojí“: „Vymysleli jsme úplně nový tvar snowboardu přímo na moje požadavky. Já jsem se změny bál, ale nakonec to je bezvadný,“ říká a vy máte pocit, že je vlastně pořád v pohodě: „To snad není nikdo, ale je pravdou, že pokud důležité věci, jako je rodina a zdraví, fungují, tak by nás ty méně důležité jako třeba odtah vozidla (tenhle měsíc dvakrát), neměly rozčillit, ale spíš rozesmát,“ tvrdí a dodává, že momentálně ho nejvíc baví „svačiny přítelkyně Míši a hlavně její nové boty. Vypadají jak indiánská obuv, ale prý se to nosí. Takže já to беру.“ A jaké má pro vás rady, kdybyste chtěla jezdit na prkně jako bohyň? „Nekoukejte na televizi, nehrajte počítačové hry a využijte každého volného víkendu na svahu. A jestli začínáte, vsadte na tři lekce se zkušeným instruktorem, poříďte si helmu, nepromokavé rukavice a pamatujte na skrčení nohou nebo na to, že se jezdí bokem, a ne popředu.“

