

PŘEDMLUVA

Přátelé, kamarádi a vy ostatní,

vítám všechny dyslektiky, negramoty a další verbež.

V první řadě, proč jsem se vůbec rozhodnul napsat vlastní knihu?

Je fakt, že moje životní cesta byla a je extrémně zajímavá a prožil jsem takové věci, které mnoho lidí bude brát jako sci-fi nebo jim vůbec neporozumí. Na to klidně vsadím svůj život a vsadím klidně i váš život, to bude lepší. Všechno, co se o mně v této knize dozvíte, je pravda bez jakýchkoliv přikrášlení a dalších píčovín. Skutečnost je taková, že za spoustu věcí se stydím (za některé i hodně), a přesto je tady najdete. Kdo se bojí pravdy, tak daleko nedojde, že jo. V knize budou zmíněny i osoby, které jsem potkal v ne příliš pozitivním světle. Samozřejmě nebudou jmenovány. Stejně tak nebudu jmenovat moje bývalé partnerky, protože gentleman o svých vztazích nemluví.

Každopádně, co se týká obsahu a koncepce samotné knihy. Přečtete si vše o motivaci, mém životě, tréninku, stravě, zkušenostech se sypačkou a mnohém dalším. Mé zkušenosti s anabolickými steroidy nekopírujte, protože jsem šel do extrému a někdo z vás by to taky nemusel přežít. V každé kapitole jsou zmíněny momenty, o kterých jsem přesvědčený, že vám v životě pomůžou, inspirují, poučí a posunou. Já jsem se jako osobnost narodil a jako čtyřnásobně velká osobnost zemřu.

Co se týká veškerých informací o mých zkušenostech, znovu opakuji, jsou to moje zkušenosti (anabolické steroidy, drogy a podobně). Takhle jsem to měl já. Kohokoliv jiného by to na 100 % zabilo, protože já jsem nesmrtelný a přežil jsem věci, který by normální člověk se zdravým duchem neměl šanci rozdýchat.

Takže z ničeho si neberte příklad a informace berte se zdravým rozumem, i když ten vám mnohdy chybí.

OBSAH

11 BŮH STVOŘIL GRZNÁRA K OBRAZU SVĚMU

12	GRZNORODINA	37	POJIŠŤOVÁK
14	HOLA, TY ZMRDE, ŠKOLA VOLÁ	40	ZÁPASENÍ
18	ZÁPAS A SKAUT	41	POKRAČOVÁNÍ
21	HOLA, TY ZMRDE, ŠKOLA ZNOVU VOLÁ	48	KULTURISTICKÉ KARIÉRY
26	UČŇÁK A POSILOVÁNÍ	59	CÍL JASNÝ – PROFIKARTA
33	PRÁCE PO UČŇÁKU	65	PO PROFIKARTĚ
		82	ZRANĚNÍ A ŽIVOT PO NĚM
			ZÁVĚR AUTOBIOGRAFIE

83 ANO, GRZNÁRE!

84	ÚVOD K VÝŽIVĚ	99	DOPORUČENÉ SUPLEMENTY
86	MAKROŽIVINY	109	ZBYTEČNÉ SUPLEMENTY
96	MIKROŽIVINY		

111 FILIP GRZNÁR: DRŽITEL ŘÁDU ZLATÉ JEHLY

112	ÚVOD K ZAKÁZANÝM LÁTKÁM	124	DROSTANOL
114	TESTOSTERON	125	ANTIESTROGENY
116	METHANDIENON	126	BLOKÁTORY PROLAKTINU
117	BOLDENON	127	RŮSTOVÝ HORMON
118	TRENBOLON	128	IGF-1
119	NANDROLON	129	PEPTIDY
120	WINSTROL/STANOZOL	130	FOLISTATIN
121	OXYMETHOLON	130	SARMS
122	PRIMOBOLAN	131	PROHORMONY
122	OXANDROLON	132	DIURETIKA
124	TURINABOL	132	SPALOVAČE TUKŮ
		134	ZÁVĚR K ZAKÁZANÝM LÁTKÁM

135 DŘINA NA PRVNÍM MÍSTĚ

136	ÚVOD K TRÉNINKU	146	TRICEPS
137	NASTAVENÍ PSYCHIKY A PŘÍPRAVA NA TRÉNINK	147	BŘICHO
139	ROZDĚLUJ A PANUJ	148	LÝTKA
140	ZÁDA	149	PŘEDLOKTÍ
142	PRSA	150	KRK
144	RAMENA	150	CORE
145	BICEPS	151	NOHY
		153	SVALOVÉ DYSBALANCE

154 BONUSOVÉ HLÁŠKY

BŮH STVOŘIL GRZNÁRA K OBRAZU SVĚMU

GRZNORODINA

HOLA, TY ZMRDE, ŠKOLA VOLÁ

ZÁPAS A SKAUT

**HOLA, TY ZMRDE,
ŠKOLA ZNOVU VOLÁ**

UČŇÁK A POSILOVÁNÍ

PRÁCE PO UČŇÁKU

POJIŠŤOVÁK

ZÁPASENÍ

**POKRAČOVÁNÍ
KULTURISTICKÉ KARIÉRY**

CÍL JASNÝ – PROFIKARTA

PO PROFIKARTĚ

ZRANĚNÍ A ŽIVOT PO NĚM

ZÁVĚŘ AUTOBIOGRAFIE



GRZNORODINA

ROK
1985

Přátelé, grznopočet našeho století začal 1. 2. 1985 v 7:00 ráno ve strakonické nemocnici, ti bystřejší pochopili, že jsem se narodil ve Strakonících. V tento den a hodinu začal platit letopočet bodybuildingu. **Abychom si to vysvětlili, Arnold byl bůh, co nechal vůbec svět bodybuildingu vzniknout. A já jsem ten mesiáš, Ježíš Kristus, který rozběhnul letopočet.**

Mí rodičové: JUDr. František Grznár má vystudovanou Karlovu Univerzitu, pro ty zaostalejší: otec má vystudovaná práva. Moje matka, MUDr. Zdeňka Grznárová má taktéž vystudovanou Karlovu Univerzitu. Znovu, pro ty méně zdatné, matka je tedy pediatřička, což znamená, že léčí děti.



” **Bohužel mi nenapsala jediný recept na růstový hormon, což ji nikdy asi nezapomenu.** To je zajímavý, moje matka mi nikdy nenapsala žádný recept na růsták, testák, na nic. Můj otec mě zase nikdy neobhajoval. O mé obhajoby se tudíž starali vždy jiní kolegové. “

V mých 6 letech přibyla do rodiny moje sestra Jana Grznárová. Měli jsme klasický sourozenecký vztah, slzy, krev a skřípění zubů.

Nikdy jsem nebyl mamánek a ani povoláním syn. Vztahy s nimi už od narození nebyly nejlepší. Už od začátku byl mezi námi lehčí citový odstup. Určitě to byl jeden z důvodů, proč jsem měl v budoucnu problémy hlavně u partnerek vyjadřovat nějaké city a emoce. Doma jsme to také v módě neměli. Nicméně rodičům jsem extrémně vděčný za všechno, tím, že mi nedávali tolik, co ostatním. **Dávali mi ale svobodu, a proto jsem se rozvíjel tím nejlépe možným způsobem. Nejsem tím pádem bezcenná mrdka jako vy.**

Vyrostla ze mě ryzí osobnost, která dnes ovlivňuje celou českou společnost. Tato výchova ze mě udělala toho drsňáka – chlapa, který se s ničím nesere a nikdy ho neovládnul vlastní strach. Právě takový typ výchovy v dnešní společnosti chybí.

Dnešní typ rodičovské péče funguje především formou opečovávání a řešení problémů za děti, a nikoliv formou výchovy.

K čemuž chci ještě dodat, rodiče mě často fyzicky trestali, což zapříčinilo můj rozsáhlejší osobnostní rozvoj, a hlavně mi to jasně určilo společenské mantinely. Tím nechci říct, že bych schvaloval násilí na dětech, ale vzhledem k tomu, kam spěje dnešní společnost, si osobně myslím, že rodiče by se neměli bránit fyzickým trestům v přiměřené míře, když dítě překročí určitou mez. Lívance se dají ke snídani i k večeři.

Po mém narození jsme bydleli několik měsíců u mých prarodičů (z matčiny strany). Moje babička byla tehdy ředitelkou základní školy, můj děda byl mistr v podniku, kde se vyráběly fezy a další látkové výrobky. Moje babička z otcovy strany byla jednou z prvních živnostnic v socialistické éře. Živila se jako pedikérka, manikérka a kosmetička. Mohla podnikat, neboť veškerá její klientela pocházela z vyšších sfér (hlavně manželky vysokých hodnostářů). **Nezapomeňte, že komunistus je svinstvo a komunisti jsou svině.** Touto prací si vydělala na velký rodinný dům v Byškovicích u Neratovic. V Neratovicích je navíc jedna z největších chemiček v Česku s názvem Spolana.

” Kvůli tomu, že jsem kousek od této chemičky vyrůstal, už možná tušíte, odkud vítr fouká. U chemičky jsem vyrostl a u chemie jsem zůstal. K tomu se samozřejmě dostaneme v dalších kapitolách.

“



Ze všech rodinných příslušníků jsem však osobnostním profilem nejvíce podobný svému dědkovi z tátovy strany. Dědek byl Slovák, já se také hrdě hlásím ke slovenskému národu. Slováci mi vždy byly velmi blízcí i povahově. **Já jsem povahově typický Slovák, akorát na rozdíl od nich pracuju.**

Dědek vyrůstal se svými 10 sourozenci v zmljance (baráky, kteří si lidi postavili sami z hlíny a dřeva) jako levoboček. Pokud si na internetu zadáte jméno „major Grznár“, vyskočí vám můj děda. Byl to jeden z nejlepších armádních pilotů té doby. Kolem dědy koluje spousta zajímavých historek. **Ta nejznámější je, že měl být tehdy povýšen na generála československé armády, bohužel ale tehdejšímu generálovi pígloval manželku, tudíž zůstal pouze majorem.** Za mě je to teda ještě větší frajer, protože tohle se cení. Děda měl daleko víc excesů, ne pouze, že byl ten největší kurevník na světě (stejně jako já), ale navíc se svým kolegou při nácviu nad Plzní zrušili jedno z letadel.

Frajer nakonec umřel, když mu bylo 85, tak, že chtěl před svojí tehdy současnou partnerkou zamachrovat a vylézt na velký strom. Na strom vylezl, ale spadnul a v nemocnici následně zemřel. I jeho smrt byla na pána, dědek byl můj největší vzor a byli jsme si v mnoha ohledech podobní – nejvíce chorobnou touhou po úspěchu a ženách.



” Abychom ukončili mé seznamování s rodinou, chci na závěr dodat zásadní fakt. **V mých žilách proudí modrá krev. Moje prababička byla levoboček jednoho představitele rodu Schwarzenbergů.** “

V současnosti je naživu pouze babička z matčiny strany.

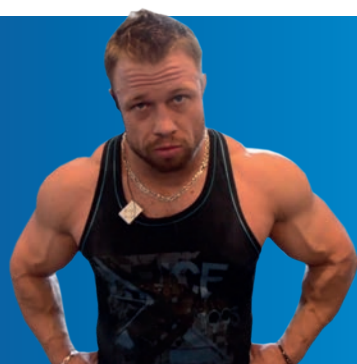
HOLA, TY ZMRDE, ŠKOLA VOLÁ

ROK
1988

Vše začalo v jeslích v Neratovicích. **Utrpěl jsem tady totiž těžkou duševní újmu.** Když jsi nechtěl spát nebo jsi zlobil, tak se tam odehrávaly strašný věci. Svazovaly nás do prostěradla, aby ses nemohl vůbec hýbat a hodily do postele, kde člověk vychladnul. Prostěradlo fungovalo jako svěřací kazajka.

Tato část života ve mně zanechala trvalé následky, trpím klaustrofobií a dalšími psychickými problémy. **Mám však kvůli tomu pouze jednu prioritu – mít absolutní svobodu úplně ve všem.** Samozřejmě nám dětem také nikdo nevěřil, když jsme na učitelky žalovaly doma, rodičům v jeslích namluvily něco jiného. Zároveň jsme neměly ani žádný důkaz, po svázání prostěradlem žádné šrámy člověk neměl. Zrovna moje máma byla taková, že kdyby mě učitelka zbila, tak by mi ještě doma přidala, protože učitelka byla brána jako bůh všeho.

” Takhle by se ale měli dneska chovat všichni zasraní rodiče vole, kteří se zastávají svých zasraných ratolestí. Za nás jsem udělal průser a byl jsem bit. Udělala průser učitelka a znovu jsem dostal po držce a bylo to kurva **“** v pořádku.



Ale abych se vrátil k jeslím, to byl jiný hard-core. Svázat člověka, dokud ho to nezlomí, je velká sviňárna. Pokud na to budu mít chuť, tak ještě zjistím, jestli jsou ty učitelky ještě živé nebo aspoň jejich děti, abych se jim mohl pomstít. Všechno špatný je k něčemu dobrý. Tahle procedura v jeslích byla prvopočátkem všeho. Sice mě to zlomilo a bál jsem se, ale vždycky jsem ten strach následně překonal. To si přečtete dál v mých historkách s dřepováním i drogami.

Na druhou stranu, na školku mám krásné vzpomínky. Vybavuji si pouze 3 jména. Dnes již zesnulou paní učitelku Barborovou, kamaráda Davida a Lenku Jindřichovou. Už tenkrát mi začínalo hučet v kládě a v těch malinkých varlátkách to začalo bujet, protože právě do Lenky jsem byl zamilovaný. **Takže tě prostřednictvím této knihy zdravím, Lenko, klidně se ozvi a rád tě uvidím. Pokud nemáš děti a manžela, tak se můžeme bavit i dál.**

ROK
1990

V tomto věku jsem často trpěl záněty průdušek (pořád jsme bydleli blízko chemičky). Do dneška mám zdeformované průdušky a problémy s dechem. Právě kvůli tomu jsme se stěhovali pryč. Matka si našla místo jako soukromá lékařka v Horšovském Týně u Domažlic. **Kdo nezná Horšovský Týn, tak je čůrák.** Ve školce v Horšovském Týně si pamatuji pouze mého kamaráda Havlíčka. Havlíček už v té době, kdy nám bylo 5-6 let, byl poblázněn z kund. Frajer viděl dospělou ženskou a začal jí hrabat na zadek. Navíc proháněl všechny naše spolužačky. Říkám vám, že v tom věku už byl schopný mrdat. Měl jsem zde mnoho kamarádů a s některými se dodnes vídám. **V posledním ročníku ve školce se testoval hudební sluch a já se jevil jako nejtalentovanější dítě s hudebním sluchem. Nebudu se tím tajit, jsem prostě nejlepší. Hudební sluch mám tak dokonalý, že slyším trávu růst.** Právě okolo mých 6-7 let započala má hudební kariéra, začal jsem studovat hudební nauku a hrát na zobcovou flétnu. Do dnešního dne stále umím noty a jsem schopný napsat veledílo hodné Mozarta.

ROK
1991

Mimochodem se také začala rozvíjet moje láska k přírodě a zvířatům. Moje první zvíře byl křeček, který nešťastně zahynul při testování jeho psychické odolnosti při styku s velkým predátorem – kočkou. Další den to psychicky nevydržel a zbaběle zahynul, mrdka. Když rodiče viděli, jak mě křečkově (mrdky) úmrtí zarmoutilo, nabídli mi koupit nového domácího mazlíčka. V té době už věděli, že mám nutkavou potřebu se o nějaké zvířátko starat. Bohužel tato potřeba u dnešních dětí naprosto chybí.

Při návštěvě zverimexu mi matka nabízela různé papoušky, kočky a jinou populární havěť. Mě však naprosto uchvátil žebrovník Waltlův. **Kdo nezná žebrovníka, je totální čůrák.** Je to totiž nejlepší zvíře na celém světě. Rodiče mi zakoupili dva kusy, které společně žily ve velké zavařovací sklenici. Při boji o potravu (hovězí maso) si čas od času jeden druhému amputovali nohy. **Naprosto mě fascinovalo, že amputované končetiny jim ve zcela rekordním čase opět dorůstaly. Mimochodem tato skutečnost mi v hlavě utkvěla natolik, že měla pozitivní psychologický efekt při rekonvalescenci mých velmi vážných úrazů.** Jeden z žebrovníků mě provázel životem ještě dlouhých 7 let.

Základní škola u mě kupodivu ze začátku probíhala bez problémů.

” V první třídě jsem dostával jenom jedničky, ale už se u mě projevovala porucha soustředění, kterou mám dodnes. **Tu mají mimochodem geniální lidi, takže vy se budete vždycky soustředit velmi dobře.**

“



Od první třídy jsem byl kurevsky dobrý třídní šašek. Často jsem při hodinách vyrušoval a dostával první poznámky. Zkrátka v momentě, kdy mi učitelka nahrála tzv. na smeč, vypustil jsem rým nebo jinou kokotinu, která perfektně pasovala do jejího monologu. Za to mě pochopitelně učitelky nenáviděly. Některé si myslely, že si z nich dělám srandu, jiné to braly jen jako vyrušování a některé to dokonce braly jako drzost. Ve skutečnosti to byla jen moje neskromná touha bavit lidi. **Miloval jsem momenty, kdy se po mojí hlášce rozesmála celá třída a tyto momenty miluju dodnes, ať jsem v jakékoliv společnosti. Zkrátka doživotně budu nejspíš třídní šašek.**

ROK
1992

Co se týče kulturistiky, tak mi v tomto období v hlavě utkvěl jeden zásadní okamžik mého života. Při sledování televize jsem s tátou koukal na sestřih kulturistické soutěže. Absolutně jsem nechápal a hned se ptal táty, jak je možné, že soutěžící vypadají tak skvěle. Řekl jsem si, že toto budu jednou dělat a takhle, a ještě lépe budu vypadat. Tenkrát jsem absolutně netušil, že tento moment bude ovlivňovat celý můj následující život. **Obraz těch kulturistů mám před očima dodnes. Dá se říct, že toto byl prvopočátek mojí sportovní kariéry.**

ZÁPAS A SKAUT

ROK
1993

Ve druhé třídě už přicházely dvojky (zatím ne z chování). Hned na začátku druhé třídy jsme se přestěhovali do města kultury České republiky, Holýšova (teda dřív jim býval, dokud jsem tam bydlel). **Holýšov se píše s tvrdým y, protože tam vyrůstají tvrdí chlapi.** Přechod na novou základku byl bez problému. Místní zkundyksichty jsem ovládnul vcelku brzo. Berte to s vtípem, dodnes mám mezi spolužáky spoustu výborných kamarádů, kterých si vážím. Právě ve druhé třídě otec zavelel a zapsal mě na tréninky řecko-římského zápasu (ačkoliv jsem fakt sviňsky nechtěl a hnusilo se mi to). **Každý zápasník zná Holýšovský klub zápasu. Tento klub vychovává jedny z nejlepších zápasníků v republice.** Vynikal zde například můj spolužák Míra Čermák, 12násobný mistr České republiky a do dneška je to můj velmi blízký kamarád. Tenkrát Míra chodil do Běčka a já do Céčka.

V Áčku byli špti a podlejší jako na každý škole. Mimochodem, z Áčka nikdo nic nedokázal a padli v zapomnění na rozdíl od nás ostatních. Taky berte spíše s humorem, je to jen motivace pro lidi, kteří se nikdy nechtěli moc učit, jako já.

Míra nás šíleně řezal na tréninkách. Když jsi vlezl na zíněnkou s Mírou, věděl jsi, že odtamtud živý neodejdeš. Jak v zápase, tak v učení neuvěřitelně vynikal a dneska je to jeden z nejúspěšnějších a nejbohatších lidí v Holýšově.

S Mírou jsem dokonce natočil i video. Jestli jsi dement a neumíš to naskenovat, tak mi je tě upřímně líto.



” Do smrti, ale kurva, ty vole, do smrti budu za tohle jako jednu z mála věcí fotrovi vděčný. **Každý zasranej rodič, kterej nedá svýho kluka na nějakej takovej sport, tak je totální mrdka a kdo dá svýho syna na fotbal je úplně mega mrdka.** “