

Cvičenie

Problém s programom na doma s vlastnou váhou je, že je oveľa náročnejšie odsledovať niektoré veci, ako pri klasickom silovom programe v posilke. Zatiaľ čo v posilke vieme postupne pridávať veľmi presne váhu, vieme pridať po 1,25 - 2,5kg. Pri cvičení doma takúto možnosť nemáme. Tiež naše overené kľúčové cviky z posilky vieme len veľmi obmedzene preniesť domov, ak nemáme žiadne náradie.

Tento program píšem pre dva typy ľudí:

1. nemajú vôbec nič

2. majú hrazdu, bradlá alebo sú ochotní si ich kúpiť

Jedna vec, ktorá má neuveriteľne irituje celý čas je, že zatiaľ čo ja sa snažím ľuďom ukazovať najrýchlejšiu najefektívnejšiu cestu k ich cieľom, v prípade že im neponúknem cvičenie na doma, tak pôjdu a začnú cvičiť nejaký totálny nezmysel s dobrým pocitom, že sa zadýchali a spotili.

Áno cvičiť doma sa dá zmysluplne, ale musíš pochopiť, ako oddeliť nonsens od nejakého zmyslu. Nie je to len o vhodnom výbere cvikov, ale hlavne o pochopení toho, ako funguje svalový rast, teda aké princípy musíme dodržať.

Problém väčšiny cvičení na doma je, že to nemá byť výzva kto urobí viac klikov, 100klikov v sérii pre teba nemá žiadny

význam. Tak isto to nemá byť kruhový tréning. Ak urobíš viac ako 25 opakovaní, tie naozaj dôležité opakovania sú tie posledné v sérii, zvyšok je zabitý čas. Volá sa to Hannemanov princíp veľkosti. V skratke veľké motorické jednotky s veľa tisíc vláknami zapájaš až keď si už úplne vyčerpal všetky dostupné možnosti a čím viac možnosti je vyčerpaných tým viac vlákien zapojíš, čím viac ich zapojíš tým viac ich rastie.

Problém je že od nejakých 25+ opakovaní, ešte predtým než unavíš menšie motorické jednotky veľmi ľahko dôjde k metabolickej únave tj. Tvoja únava a zlyhanie príde ešte pred tým, než stihneš zapojiť väčšie motorické jednotky. Preto cvik v ktorom dokážeš urobiť 25+ opakovaní je moc ľahký a potrebuješ si ho sťažiť.

Druhý problém je pri pseudokruháčoch. Ani tie nespĺňajú princíp svalového rastu. Prikrátke pauzy a vysoká únava limitujú maximálnu silu a dokonca brzdia schopnosť zapájať všetky dostupné svalové vlákna práve pre vysokú únava centrálného nervového systému (CNS).

Tretí problém je, že z nejakého dôvodu majú ľudia pocit, (ale to je aj v posilke), že musíte urobiť 250variant z každého cviku, furt ich meniť, strieďať, urobiť veľké množstvo na partiu. BULLSHIT. Tak to nie je, je to cesta do pekla.

Takisto obrovský omyl je, ak majú ľudia pocit, že tréningom sa snažíme spáliť kalórie. Nesnažíme, silovým tréningom sa

snažíme zosilniť a dosiahnuť hypertrofiu. Na spaľovanie kalórií je úplne neefektívny.

Tento program má donútiť napísať dve veci:

- 1. Neustále žiadosti ľudí o tréning na doma**
- 2. Corona vírus a mať pre seba pripravený program na cvičenie v prípade že nebudem môcť dlhšie cvičiť v posilovni**

Základné princípy v bodoch tl;dr

Naše hlavné dva ciele sú:

1. splniť silové štandardy

2. mať nízke percento tuku, aby boli svaly pekne definované a videli sme progres s každým gramom novonabratých svalov

- - každú sériu potrebuješ končiť 1-2opakovaniami pred zlyhaním
- - pravidelne chodiť do zlyhania, aby sme získali mierku, kde zhruba zlyhanie je

- - po presiahnutí viac ako 25 opakovaní za každú cenu stáť cvik, viac opakovaní nedáva z hľadiska hypertrofie zmysel
- - nesmieš stáť na rovnakej váhe pri rovnakých opakovaníach moc dlho
- - každý jeden tréning si budeš zapisovať všetky váhy cviky aj počet opakovaní
- - cviky máme dva druhy: hlavné a doplnkové, hlavné sú náš "benchmark" teda tie podľa ktorých sledujeme či máme progres, doplnkové sú doplnkové z času na čas ich môžeme obmieňať a aj keď je náš cieľ progres, nebude taký rýchly ako pri hlavných cvikoch
- - ako muž pokiaľ nemáš kocky na bruchu, ktoré väčšinou vidíš od 10% tuku, tak vždy chudneš a zároveň naberaš svaly, lebo svaly pod vrstvou tuku sú nám na nič (áno svaly dokážeš ak nie si moc pokročilý naberať aj v deficite)

Výber cvikov v pláne:

Cviky majú tri úrovne označené 1,2,3 pričom tretia úroveň je tá najťažšia. Na novú sa presuň vždy, keď budeš schopný urobiť 20 opakovaní striktnou formou v 3 sériách.

Po kliknutí na názov cviku sa ti zobrazí video s cvikom.

[Push up \(kliky\)](#)

Najzákladnejší cvik na prsia a ruky. V prípade že nevieš urobiť ani základný level, tak začínaš z kolien a postupne zostruješ uhol stehien voči zemi. Až kým neurobíš klasické kliky. Potom postupuješ normálne ako v pri ostatných cvikoch.



Keď sa budeš chcieť prepracovať ku klikom na jednej ruke, dobrý medzstupeň sú archer push up, Teda kliky tak, že jednu ruku vystrieš a čo najviac váhy preneseš na druhú ruku. Dlhú som rozmýšľal či kliky na jednej ruke zaradiť. Názory nanho su kontroverzné z hľadiska bezpečnosti pre rameno a tiež z hľadiska toho ako je užitočný. Navyše štandardy pre klik na jednej ruke sa veľmi líšia, najmä pokiaľ ide o to, ako moc sa človek môže s bedrami vytočiť. Preto, ak mas akékoľvek pochybnosti o bezpečnosti, určite to nie je niečo čo ti bude dramaticky chýbať, ak zaradiš archer push up.

Hand stand push up (HSPU)

Cvik na ramená. Úvodný level je [pike push up](#). Ďalší level je hand stand push up. Toto cvičenie je veľmi náročné, odporúčam si na zem dať podložku keďže začínaš a hlavou na zemi a končíš vo vystretých lakťoch. Posledný level je [hspu z deficitu](#) daj s opierkami na ruky, stolčeky, stoličky hocičo stabilné. Nadpriemerne silný človek urobí klasických hspu 10. Extrémne silný človek 10 z deficitu.

Inverted row/zhyb

Jediný cvik ťažko nahraditeľný. Odporúčam ti hrazdu, a ešte lepšie kruhy. Teoretická náhrada je [priťahovať sa o stabilný stôl](#). Pri zhyboch na hrazde/kruhoch je 20+ opakovaní extrémne silný.

Bulgarian split squat/pistol squat

Variácie drepov s jednou nohou si extrémne užitočné. Pre nohy, zadok, špeciálne gluteus medius, ktorý nám stabilizuje panvu. Pre rozvoj zadku su nenahraditeľné. Ako alternatívu k pistol squatu s menšími nárokmi na flexibilitu môžeš robiť [skater squat](#).

Dipy

Kľúčový cvik na prsia, triceps a ramená. [Verzia bez pomôcok je o stoličku alebo nejaký predmet](#). Najlepšia verzia sú [kruhy](#), alebo [bradlá](#). Bradlá nemusia byť nevyhnutne navrtnané do steny.



Doplňky

Hamstringy - [Russian hamstring curls](#) / [Stability ball leg curls](#)

Pri russian hamstring curls odporucam podlozku pod kolena a asistenciu niekoho, kto ti podrží členky. Teoreticky je možné si členky o niečo zachytiť, napr posteľ. Pri stability ball nepotrebujeme asistenciu. Ak pri Russian hamstring curls, padáš moc rýchlo, použi [fitloptu ako asistenciu](#). S fitloptou vieš istý rozsah urobiť aj bez dopomoci iného človeka, čo je výhoda, opieraj sa nohami o stenu.

Brucho

Cvikov na brucho je veľke množstvo, snaž sa nájsť taký, ktorý je dostatočne ťažký, aby si neurobil viac ako 25 opakovaní ako pri všetkom. Ja som vybral [plank](#), [stability ball rollout](#) (nahrada kolečka) ak máš fitloptu, [Knee hanging leg raise](#) (ak máš hrazdu alebo kruhy), [front lever pull](#) (ak máš hrazdu alebo kruhy). Brucho zaraďuj na úplný koniec tréningu. Brucho zatažuješ prakticky celý tréning.

Spodny chrbát

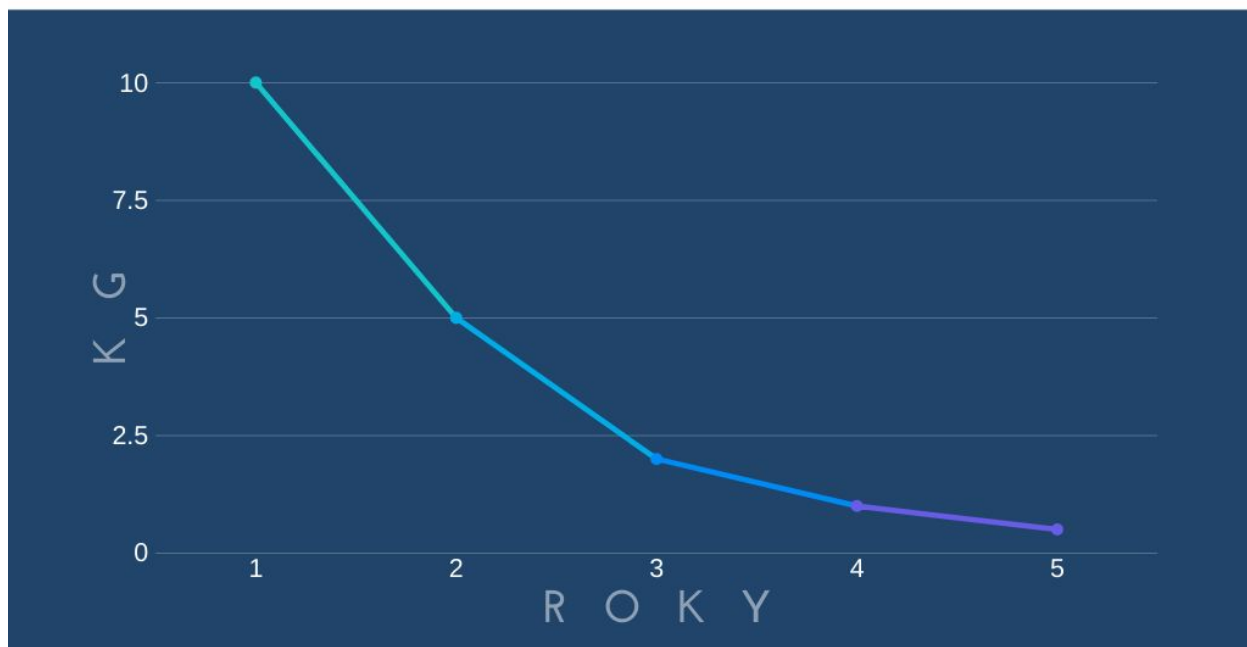
Dva top cviky sú [bird dog](#) a [reverse hyper](#) ak mas fitloptu.

Všetky cviky opakujeme každý tréning. Klúčové cviky nemeňte vôbec.

Ciele v tomto pláne môže dosiahnuť absolútna väčšina normálnych zdravých ľudí. Sú silové a estetické. Tieto dve veci sú totiž navzájom veľmi tesne prepojené.

Za svoj posilkový život priberieš cca 20kg svalov, plus mínus. Pričom veľmi priemerné čísla hovoria o tom, že prvých 10kg čo je 50% priberieš prvý rok! Druhý rok to bude polovica a tretí polovica z polovice. Ak si dobrý v počtoch tak ti je jasné že v prvých 3 rokoch naberieš 80% z tvojho maximálneho potenciálu. Pričom zázrak sa udeje hlavne prvý a druhý rok.

RAST SVALOV

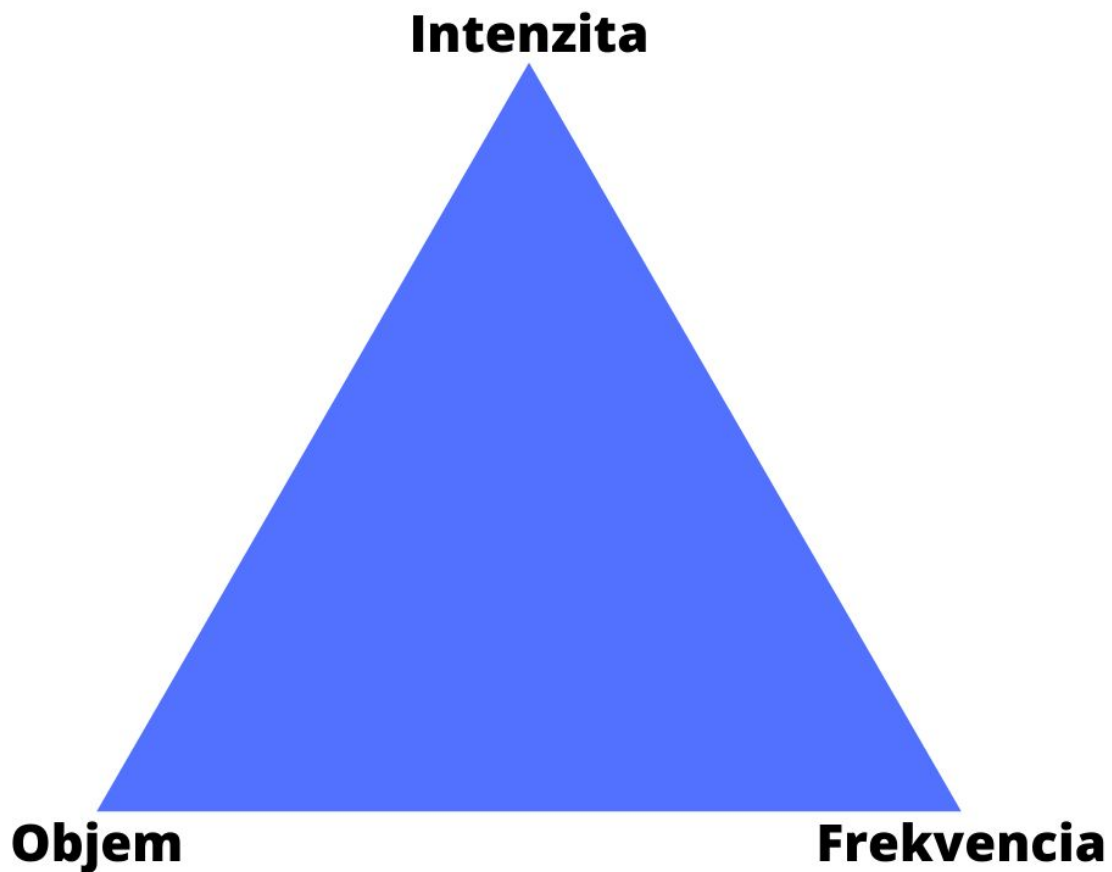


Spíšem ti na začiatku fakty, ako začať a prečo budeš robiť to čo budeš robiť. Nižšie máš rozpísané prečo to tak je. Ideme priamku, nejdeme cestou najväčšej zábavy, alebo byť najviac cool, ideme proste z bodu A (tam si teraz) do bodu B (kde chceš byť) najrýchlejšie ako sa dá.

To pre mňa znamená získať čo najväčší zisk za čo najmenej investovaného času. Inými slovami pravidlo 80/20. 80% výsledku za 20% práce. To je moja filozofia. Preto netvrdím, že veci ktoré tu uvediem a uvádzam sú ten najlepší plán na svete, ani to že či vyššia frekvencia/objem/intenzita môžu byť lepšie v niektorých prípadoch, alebo nie.

Cieľ je dostať sa na veľmi dobrú úroveň a čo potom s ňou urobíš je už na tebe. Tvoje ďalšie pokračovanie tiež. Čo sú teda princípy ktorých sa držíme, faktické, nie vymyslené.

Štruktúra tréningu:



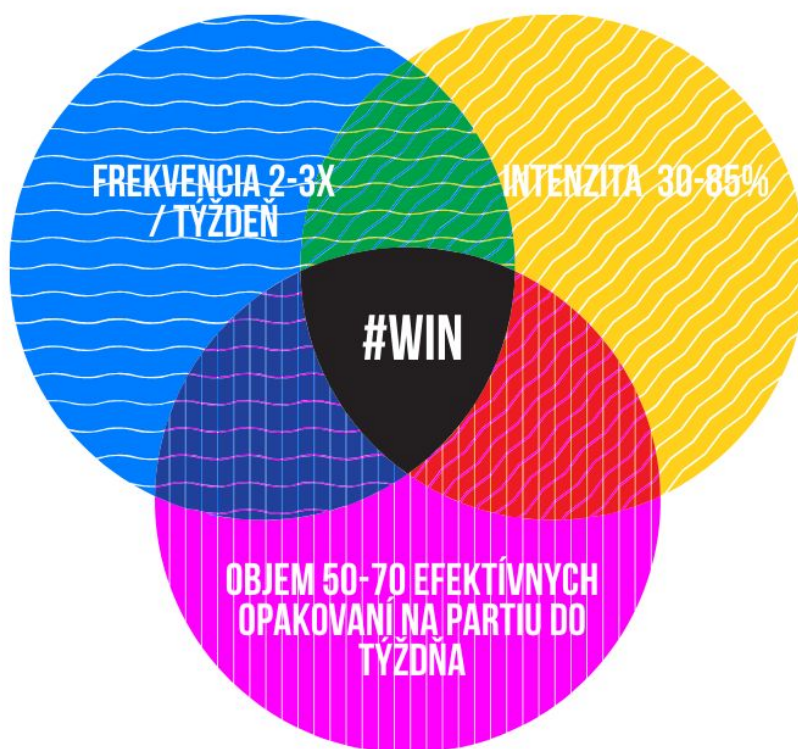
Definícia:

Objem najpresnejšie zdefinujeme, ako počet nazdvihaných kilogramov za tréning, alebo za týždeň na danú svalovú partiu.

Intenzita je váha s ktorou robíme série z nášho 1 max opakovania. Napríklad ak mám jedno opakovanie max 100kg a budem robiť série s 80kg, tak je to 80% intenzita. Toto platí aj pri cvičení s vlastnou váhou, problém je, že naše možnosti s manipulovaním intenzity máme viac obmedzené.

Frekvencia je ako často danú partiu/cvik cvičíme, najčastejšie za obdobie jedného týždňa.

Je to magický trojuholník. Nebudem ťa zťažovať detailami. Fakty sú takéto, pre optimálny rast v pomere najlepšia cena/výkon:



- - 2-3x do týždňa zatažiť každú svalovú partiu (to je frekvencia)
- - 10-20 sérii / partia (50-70 efektívnych opakovaní) / týždeň tj. cca 5-10 sérii a cca 25 - 35 pracovných opakovaní/ tréning (to je objem)

Náš objem je však mierne nižší, najmä ak nesi veľmi pokročilý tvoje nároky na objem sú o dosť nižšie ako po niekoľkoročnom cvičení. Zároveň je tréning zostavený tak, že väčšinu partii precvičíš viackrát za tréning a aj za týždeň.

- - intenzita bude často nižšia ako v posilke, pri cvikoch kde urobíme okolo 20 opakovaní len okolo 30-40%, naopak pri niektorých až moc vysoká, ale to už je nevýhoda tréningu s vlastnou váhou, vieme to vždy čiastočne vykompenzovať ľahšími alternatívami, až kým nevyprogresujeme na vyšší level

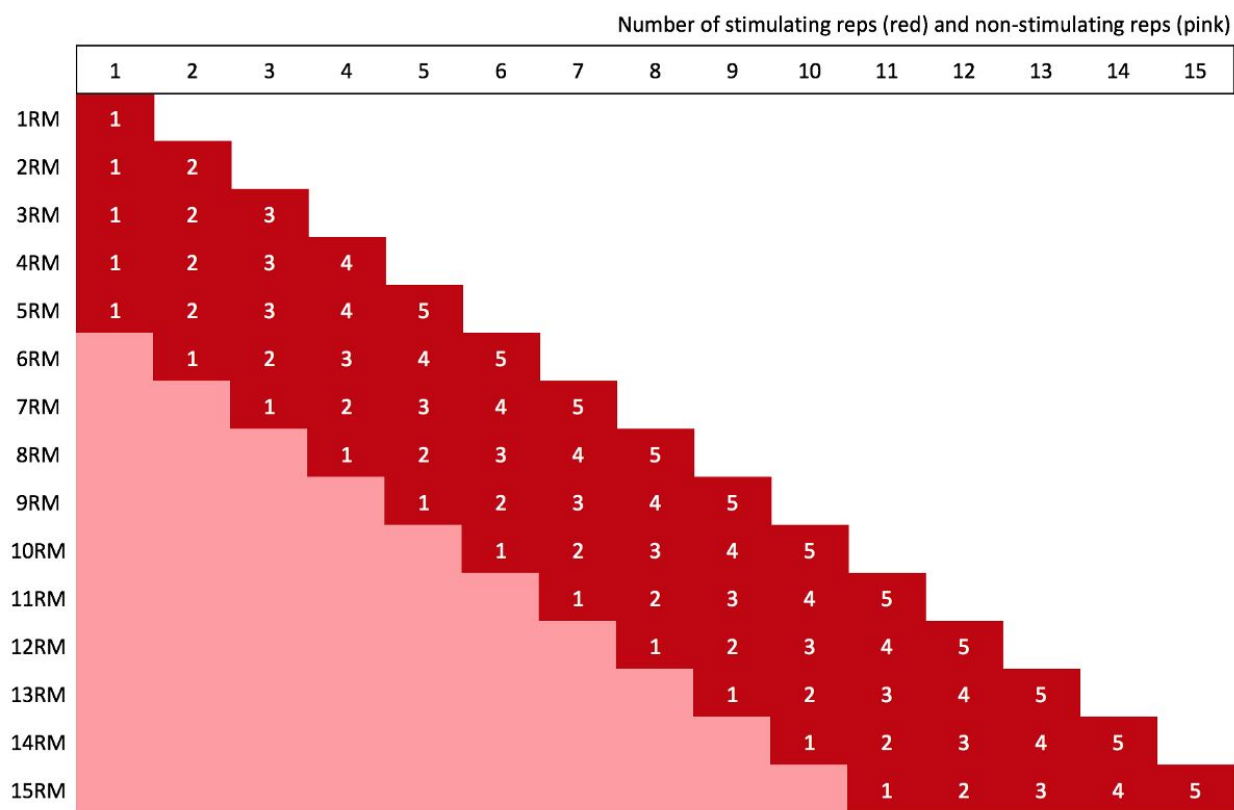
Každý tréning, každý cvik potrebuješ vykonávať buď do zlyhania, alebo optimálne 1-2 opakovania pred zlyhanie. Nemá absolútne žiadny význam robiť série, keď končíš a máš v rezerve ešte 5+ opakovaní.

Ako zistíme že sa zlepšuješ:

Všetko necháme rovnaké. Nebudeme meniť cviky (tie kľúčové). Sila a hmota sú navzájom prepojené, aj keď sú v komplikovanom vzťahu. Momentálne je pre nás najlepší parameter toho či ti rastú svaly to či ti rastie sila.

System akým budeš napredovať sa volá "linear progression". To znamená, že sa budeme snažiť zlepšovať každý tréning v počte opakovaní až kým nedosiahneme náš limit, čo je v našom prípade 20 opakovaní.

Klíčom k efektívnemu tréningu je vedieť ktoré opakovania majú a ktoré nemajú zmysel. Na toto nám slúži koncept tzv. Effectiv reps. Inými slovami, keď začíname s ľahkou váhou pod 70% z nášho maxima, tak všetky svalové vlákna zapájame, až kým nepredvyčerpáme menšie motorické jednotky (tie s vela vláknami). Preto napríklad pri váhe kde urobíme max 5 opakovaní, zapájame od prvého opakovania všetky vlákna, ale pri váhe kde urobíme max 15 opakovaní, zapájame všetky vlákna až cca po 10tom opakovaní.



Záleží na tom či to bude 5 alebo 10 opakovaní? Nezáleží, pokiaľ dodržíš podmienku, že nemáš v rezerve viac ako 1-3 opakovania v každej sérii. To je to najpodstatnejšie. Ale

odporúčam ti nastaviť si cieľovú hranicu vždy na max 20 opakovaní v 3 sériách. Pokiaľ to zvládneš potrebuješ prejsť na ťažšiu variantu, alebo pridať záťaž. Keďže pri opakovaníach nad 25 je už intenzita taká nízka, že k vyčerpaniu dôjde ešte pred tým, než stihneme dostatočne zapojiť všetky svalové vlákna a dostať sa k effective reps.

Takže už vieme ako často budeme cvičiť partiu, aký asi objem budeme mať a tiež s akou intenzitou asi budeme cvičiť.

Zlyhanie

Prečo je dôležité ísť do zlyhania? Mnoho ľudí najmä začiatočníkov, po prvých pocitoch diskomfortu hlásia zlyhanie. Keď za nimi niekto stojí a motivuje ich, neraz sa stáva, že sú schopní dať ešte 5 a viac opakovaní. Toto je problém, lebo podľa konceptu effective reps, ak skončíme ďaleko pred zlyhaním, všetky opakovania, ktoré nam len predunavili menšie motorické jednotky, boli zbytočné. Celá ta príprava na tie finálne kľúčové opakovania, bola nanič. A čím je človek menej skúsený, tým ťažšie odhadne ako blízko zlyhania skutočne je.

V posilke je to náročné, ak vás nemá kto istíť napríklad pri benchpresse, riskujete, že vás privalí činka. Pri dreloch to isté. To je výhoda tréningu s vlastnou váhou, v tomto ohľade je to bezpečnejšie. No treba si plne uvedomovať, že kľúčová vec každého tréningu je preťaženie čo najväčšieho počtu svalových vlákien. A to dosiahneme iba tréningom blízko zlyhania. A keďže často odhadnúť kde to zlyhanie je, je veľmi obtiažne.

Minimálne zo začiatku odporúčam ísť vždy do kompletného zlyhania. Nevýhoda je, že nám to síce ovplyvní čiastočne silu v ďalších sériách, no získame mierku, kde to naozajstné zlyhanie je a minimalizujeme tým riziko, že sériu ukončíme priskoro, len pre pocity diskomfortu.

Aké cviky sú najlepšie?

Také s ktorými dokážeme najlepšie spĺňať podmienku progressive overload? Aha nespomínal som progressive overload? No to je kľúč, potrebujeme postupne zdvíhať vyššiu váhu. To urobíme buď tak, že sťažíme cvičenie, alebo si na seba dáme záťažovú vestu, opasok, ženu, niečo.. Ak budeš o rok zdvíhať rovnaké čísla, ako dnes, budeš VYZERAŤ ÚPLNE ROVNAKO AKO DNES. Progressive overload je kľúč, princíp, naša modla.

To znamená že ak dnes urobím 10 zhybov, určite chcem byť o mesiac aspoň na 11 rovnakou technikou.

Ktoré sú teda tie ideálne cviky. Čo je kľúčové pri správnom meraní či vôbec máme progressive overload je zachovať všetky kľúčové parametre rovnaké.

Preto je nezmysel meniť cviky z tréningu na tréning, v skutočnosti by sme mali cvičiť dookola tie isté cviky s občasnými obmenami doplnkov, poprípade ak už nejaký cvik zmeníme, cvičiť ho dostatočne dlho na to, aby sme opäť mohli presne merať progressive overload. Pri tom si musíme dať pozor aby naslednové veci boli rovnaké z tréningu na tréning:

- - technika akou cvik vykonávame
- - pauzy medzi sériami približne rovnaké
- - rovnaký cvik

Len keď všetko zostane čo najviac podobné predchádzajúcim podmienkam, vieme povedať či sme naozaj zosilneli. Dám príklad, ak budem robiť kliky jeden deň tak, že na sekundu zastanem v dolnej pozícii na prsiach a druhý deň sa odrazím od prs, alebo urobím polovičnú dráhu, budem schopný urobiť viac opakovaní, alebo pridať na váhe. To ale neznamená že som urobil progressive overload, proste som zmenil techniku, niečo som zjednodušil a ja som schopný vykonať cvik s vyššou váhou.

Ako silný by som mal byť? Silové štandardy! Silové štandardy sú váhy, ktoré priemerne v danom cviku dokáže urobiť nejaké percento cvičiacej populácie. Tieto váhy sú rozdelené do váhových kategórii. Existujú dva dobré zdroje na kontrolu toho ako by si mal byť silný, no problém je, že silové štandardy s vlastnou váhou nie sú také presné ako s činkami. No napriek tomu vieme, čo by mal človek zvládnuť aby bol extra silný.

<https://exrx.net/Testing/WeightLifting/StrengthStandards>
<https://strengthlevel.com>

Silové štandardy s vlastnou váhou:

Kliky na jednej ruke 15x

Deficit HSPU 10x

Pistol squat 20x

Zhyby 20x

Dipy 25x

Ak zvládneš toto, budeš vyzeráť dobre. Bez pochyb.

Čo môžeme dosiahnuť naturálne?

Viem úplne presne čím prechádzaš. Pamätám si ako som sa prvýkrát rozhodol robiť niečo so svojou postavou. To som mal asi 15 rokov a nemal som absolútne žiadnu predstavu čo robiť. Postupne som začal čítať články na internete (áno v tej dobe bol už internet..) a samozrejme čítal som tie najhlúpejšie články na ktoré som len mohol naraziť. Všetko bolo také všeobecné, šablónové rady (navyše veľmi, veľmi zlé rady). A ja som fakt nevedel nájsť motiváciu ako začať, mal som pocit, že čokoľvek urobím bude to aj tak zlé.

Netušil som, ktorá cesta je tá správna. Odvtedy ubehlo 17rokov, a ja vidím na internete TIE ISTÉ RADY, tie isté články. Tie isté nezmysly. Ako keby sa vo fitness priemysle zastavil čas. Najväčší problém nie je ani tak to, že by ľudia nechceli niečo zmeniť. Najväčší problém je viera. Uveriť, že to čo robím má zmysel a nie je to len zabíjanie času. A na to, aby sme mohli niečomu takému uveriť, musíme získať prvé hmatateľné výsledky čo najskôr. Tento program dokáže z priemerného

človeka, za 3mesiace urobiť niekoho úplne iného. Nie tým že by sa kompletne zmenila jeho postava.

Ona sa zmení a bude to výrazne. Ale niečím iným. Tým že uveríš. Áno bude to trvať 3mesiace kým naozaj uveríš. Tolko totiž bude trvať kým uvidíte prvú výraznú zmenu na svojej postave. A do prvej výraznej zmeny je to viacmenej len viera v niečo, čo sme nevideli. Od momentu kedy to pocítiš sám na vlastnej koži, sám uvidíš že sa to hýbe a že to ide správnym smerom, to je presne ten moment KEDY zomrú pochybnosti.

Viem o čom píšem, pretože som si tým sám prešiel. A viem že keď som po 3 mesiacoch videl prvé výsledky bol som taký šťastný. Každému som sa fotil. A ti ľudia videli zmenu. Samozrejme bol to začiatok cesty, dnes sa na tých fotkách už len smejem, ale premňa to bolo dôležité. Dôležité vidieť, že som sa posunul a že to čo som si čítal, o čom som teoretizoval je pravda. Že to naozaj tak funguje, že to nie je len teória na papieri, alebo zbožné želanie. Tento program ti zmení život. Zmení ti život tým, že konečne pochopíš, ako naozaj cvičiť, čo dáva zmysel a nedáva zmysel, a to je najdôležitejšia vec. Nič nie je viac dôležité, ako vedieť to, že sa hýbete správnym smerom.

Nebudem ti tu vymenúvať množstvo benefitov spojených s viac svalmi a silovým tréningom, ale ak chceš aby si vyzeral/a dobre, kľúč je vždy mať viac svalov a menej tuku ako priemerný človek. Naše oko je "nakalibrované" takže porovnáme ľudí medzi sebou. A nikdy by si nemal/a spadnúť

do toho že sa budeš porovnávať s ľuďmi, ktorí sa prezentujú na instagrame v ideálnom svete často nasypných, poprípade ak si žena, porovnávať sa so súťažiacimi čo používajú nedovolené spaľovače tuku, rôzne veci na odvodnenie atď atď. Táto porucha sa volá "Muscle dysmorphia" čo je porucha vnímania toho čo je ešte normálne, mimochodom ňou trpí veľa kulturistov, kedy ich predstava ako vyzerajú a realita sú veľmi odlišné a sami seba stále vidia

nedokonalých, malých atď. Je to podľa Gaussovej krivky minimum populácie ale s o to väčšou odýchlou. Musíš sa porovnávať s bežnou populáciou. S ľuďmi ktorí sú normálni.

Pre týchto normálnych ľudí, je postava Brada Pitta z Figtclubu



popřípade Ryan Gossling



Áno toto je to čo chce väčšina žien. A ženy? Vám stačí máličko oveľa menej ako si myslíte. Väčšina z vás potrebuje pribrať

doslova pár kilo svalov v priebehu 6-12 mesiacov a schudnúť možno pár percent tuku. Najlepšie na tom je, že silovým tréningom a naturálne môžeš dosiahnuť ešte lepšiu postavu, ale nečakaj že to niekto okrem ľudí s istou formou dysmorfie ocení.

Dve kľúčové veci na ktoré sa zameriame v tomto programe sú:

- 1. progressive overload
- 2. dosiahnuť silové štandardy

Progressive overload nedokážeme odmerať pri skákaní na trampolíne, áno možno môžeme merať počet výskokov, ale nedokážeme merať intenzitu, výšku výskoku a kto by to aj robil, nikoho pri skákaní na trampolíne nezaujímajú dáta.

Silové štandardy skákanie na trampolíne nemá. Neexistuje silový štandard pre výšku výskoku na trampolíne :).

Z tohto vyplýva, že keď budeš postupne pridávať obťažnosť/váhu v jednotlivých cvikoch, po istej dobe budeš mať VŽDY viac svalovej hmoty. Po istej dobe píšem preto, lebo samozrejme silu – resp váhu vieš zvýšiť na danom cviku aj vďaka lepšej technike atd. Ale vždy skôr či neskôr príde bod, kedy už viac, bez viac svalov nezdvihneš. Preto je pre nás kľúčový pojem – PROGRESSIVE OVRLOAD – to znamená že postupne pridávame váhu.

Preco základné cviky? Lebo jednak máme silové štandardy čiže vieme, ako asi silní by sme v danej váhe mali byť, a tiež preto, lebo keď budeme robiť neustále len istý okruh základných cvikov vieme vždy ako sme v nich zosilneli. to nebudeš vedieť pri hala bala tréningu -každý tréning iný cvik-.Ale to, že sa zdvihneš na hrazde 15x namiesto 10, to je merateľný progres.

Ako vypočítať maximálku a percentá z nej?

Na to nám posluži buď jednoduchá kalkulačka ktorá nám vypočíta podľa váhy a počtu opakovaní, ktoré s ňou dokážeme urobiť orientačnú teoretickú maximálku. Tá nemusí byť vždy 100% pravdivá a väčšinou ani nie je, ale minimálne máme odhad, kde sa asi tá maximálka nachádza. Pre veľmi rýchlu orientáciu je to asi takto:

Odhad počtu opakovaní pri percentach z 1x max opakovania

Opakovania	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	15
Brzycki	100	95	90	88	86	83	80	78	76	75	72	70	
Baechle	100	95	93	90	87	85	83	80	77	75		67	65
dos Remedios	100	92	90	87	85	82		75		70		65	60

- 10 opakovaní = 75% z maximálky
 - 8 opakovaní = 78% z maximálky
 - 5 opakovaní = 86% z maximálky
 - 3 opakovania = 90% z maximálky
- (záleží koho si vyberieme)

Čím vyšší počet opakovaní, tým je odhad maximálky nepresnejší.

V praxi sa môže stať a aj sa to stane, že prvú sériu dáš 10 opakovaní, ale druhú len 9 opakovaní tretiu možno 7 opakovaní. Progres je aj to, ak vo všetkých troch urobíš 10, ale aj to ak v prvej urobíš 12, ale pred týždňom si urobil len 10. Z osobnej skúsenosti ti ale odporúčam ísť každú sériu maximálny počet opakovaní, až do zlyhania. Je to najpresnejšie.

Tréningový denník

Tréningový denník je tvoja alfa a omega. Bez tréningového denníku zabíjaš čas. Je dôležité vedieť sa pozrieť aj mesiace dozadu a vidieť aké váhy si zdvíhal. Popríklad v záznamoch nájsť nejakú vec čo si si možno nevšimol, pozrieť si objem tréningu, nazdvíhané váhy, maximálky atď. Poviem ti to úprimne, ak mi niečo fungovalo tak ručne zapisovanie pero + zošit. Ale v dnešnom modernom svete máme k dispozícii rôzne aplikácie, takže vyčítať ti to nebudem. Podstatné je zapísať si každý výkon hneď po tom čo docvičíš danú sériu. Akékoľvek odkladanie = nebudeš si presne pamätať opakovania ani ani pocity. Popletieš to aj keď sa ti zdá že nie.

Niekedy je neoceniteľné vrátiť sa po mesiacoch k starým záznamom, jednak pre zaujímavosť a jednak pre to, že ti to môže pomôcť pri rozhodovaní, ako ďalej keď sa dostaneš do podobnej situácie, ako si sa dostal v minulosti. A tiež

samozrejme potrebuješ vedieť z tréningu na tréning, aký bol tvoj posledný tréning.

Na svalový rast musí byť splnené presne toto:

- svalové napätie
- metabolický stres
- svalové poškodenie

A my potrebujeme naše svalové vlákna vystaviť tomuto stresu v čo najväčšom počte. Svalové vlákna sú v takých "akokeby" zväzkoch, volá sa to motorické jednotky. Niektoré motorické jednotky ovládajú desiatky vlákien, niektoré stovky až tisíce. Naším cieľom je zaťažiť a zapojiť čo najväčšie množstvo, preto potrebujeme zapojiť hlavne veľké motorické jednotky.

Čím naše nároky na produkciu sily stúpajú, tým väčšie motorické jednotky musíme zapájať. Toto vieme dosiahnuť dvoma spôsobmi:

1. naložíme si váhu blízko nášho maxima niekde okolo 80-85% z maximálneho jedného opakovania

2. naložíme si váhu, ktorá je výrazne nižšia napríklad 30-50% z nášho maximálneho opakovania, ale pôjdeme až do zlyhania

Čo sa deje v obidvoch prípadoch, v prvom prípade zapájame všetky dostupné veľké motorické jednotky daného svalu hneď od prvého opakovania, na to aby sme tu to veľkú záťaž zdvihli.

V druhom prípade zapájame oveľa menší počet jednotiek, avšak postupnou únavou sa zapájajú

stále väčšie a väčšie jednotky až kým nezapájame úplne všetky. V oboch prípadoch dosiahneme to isté.

Deload

Skôr či neskôr prídeš do bodu, kedy v danom cviku nebudeš vedieť pridávať váhu, a dokonca môžeš mať pocit, že slabneš. Okrem toho, že by si mal mať ok stravu, ku ktorej sa ešte dostaneme a samozrejme bežné veci ako spánok, tak samozrejme môže pomôcť deload. Deload je dočasné zníženie váhy, alebo objemu tj počtu sérii/opakovaní.

Namiesto klasického deloadu môžeš dať úplnú pauzu, takže napríklad 2 týždne vyechať posilku úplne.

Strava a postava

Možno sa pýtaš, či máš chudnúť alebo naberať. Na toto mám veľmi jednoduchú odpoveď. Pokiaľ nemáš kocky na bruchu a aspoň 10% tuku tak chudnúť. To že je možné (najmä ak si začiatok, alebo si cvičil doteraz zlé) naberať svaly aj v kalorickom deficite je dávno známy fakt. A keďže prvý rok naberaš svaly najrýchlejšie, cca 1kg/mesiac, je veľmi dôležité tieto prvé výsledky vidieť. Pod vrstvou tuku neuvidíš nič. Je veľmi motivujúce vidieť prvýkrát v živote kocky na bruchu. Preto ak nemáš okolo 10% tuku, vždy je tam čas na chudnutie.

Ako si odhadnúť tuk? Je to veľmi jednoduché, jedna z najpresnejších dostupných metód je totiž obyčajný centimeter. Navy seal metóda sa mi rokmi osvedčila najviac. Dá ti dobrý nástrel toho, koľko ešte chudnúť, alebo či už priberať:

<https://www.calculator.net/body-fat-calculator.html>

Ak máš viac okolo 20% tuku a viac odporúčam ti klasickú diétu. Ak si skinny fat, v preklade máš malo tuku aj malo svalov, je pre teba vhodná tzv bodyrecomposition. O tom môžeš nájsť 300km články na internete, ja ti to zhrniem v pár vetách, aby som ťa zbytočne neplietol. V skratke v tréningové posilkové dni budeš jesť cca 20% kalórií nad tvoje udržiavacie kalórie. A v netrénigové budeš jesť 20-25% pod udržiavacie. Takže pri 3dňovom tréningovom pláne do týždňa, budeš 3dni v nadbytku a 4 dni budeš chudnúť.

Ak nemáš ani tušenia koľko kalórií jesť, alebo ako si to celé vypočítať, je to tiež jednoduché stačí ísť na

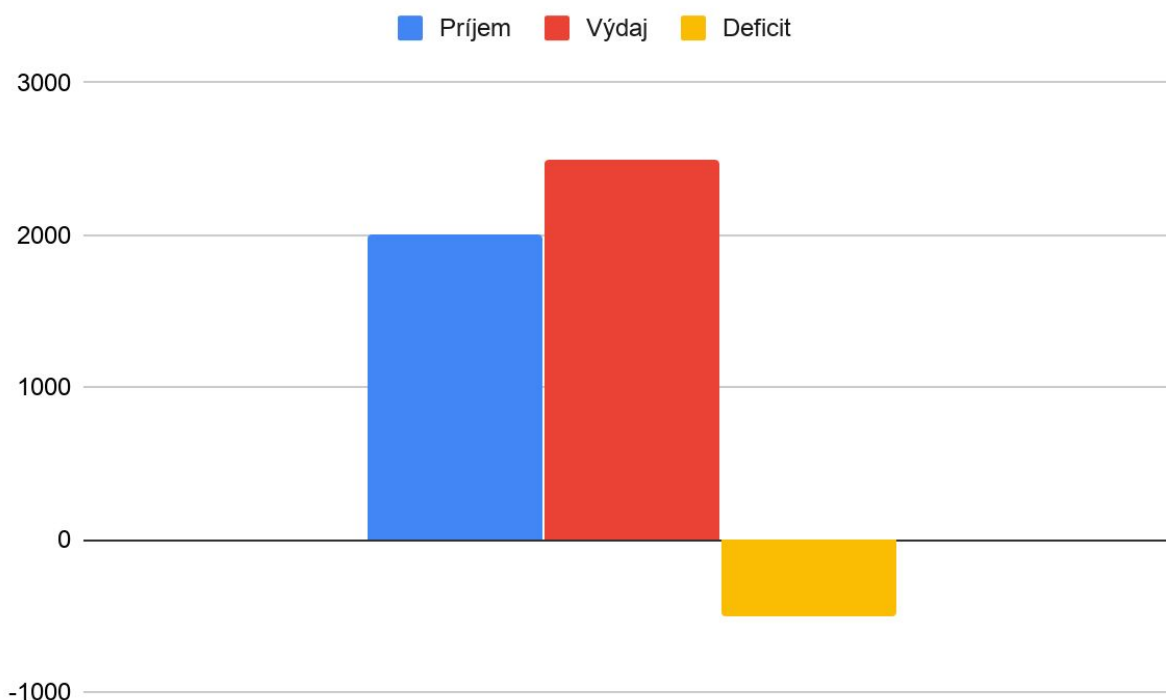
<http://ripjedalnicek.sk>

Nenechaj sa zmiast' nejakými ťažkými počtami, v prípade diéty aj bodyrecomposition, nechceš aby ti obvod pásu išiel hore, ale dole. Ak ide hore = ješ priveľa kalórií. Ak kalóriám vôbec nerozumieš určite si prečítaj knihu Tajomstvo Chudnutia + Pán jedla. Tam sú dopodrobna vysvetlené. Pri cvičení kalórie počítať nemusíš, ale ak chceš najlepšiu možnú postavu a garantovaný sixpack, tak je to veľmi vhodná. Fajn merítka sú aj kocky na bruchu, ja osobne okrem bielkovín počítam kalórie už len keď mám pocit, že sa mi strácajú kocky na bruchu, dám pár

dní agresívnu diétu a keď som spokojný, som zas zhruba na udržiavacích kalóriách, postupne prestanem počítať a tak dookola.

Jednou z možností ako sa stravovať je aj prerušované hladovanie. Určite (snáď) si už počul o 16/8 poprípade 20/4. Ja takto fungujem už 7 rokov. Ale popisovať prerušovanú hladovku je mimo zámeru tohto programu.

Príklad kalórií keď budeš chcieť chudnúť a zároveň nabrať svaly:



To znamená, ak si denne spálené kalórie odhadneme na 2500, tak aby sme sa dostali do deficitu odpočítame si 25% čo je 500 kalórií. Týmto spôsobom budeme chudnúť odhadom 2kg

tuku/mesiac. Zároveň však budeme cvičiť čiže budeme naberať svalovú hmotu.

Rozloženie sacharidov a tukov nie je moc podstatné a debata býva úplne vytrhnutá z reálneho života. Veľa ľudí nemá na výber a je čo je k dispozícii. Veľa ľuďom vari mama/žena/babka. Veľa ľudí je podľa časových možností. Veľa ľudí je v práci. Nemôžem predsa dodržať predpísané množstvo sacharidov, ak si v ten deň dám napríklad vajcia a vyskočia mi tuky. Odporúčam ti sústrediť sa hlavne na celkový počet kalórií a potom bielkoviny. Ostatné pomery sa vyriešia samé.

Body recomposition

Princíp bodyrecomposition je v tom, že v tréningové dni sme v prebytku a v netrénigové v deficite. Toto je najvhodnejšie pre tzv. "Skinnyfat" teda ľudí čo relatívne stihli, ale majú vyššie percento tuku a málo svalov. V tréningové dní si dáme +10% v netrénigové -20%.

Skinny fat:





Skinnyfat muž

Ak si skinnyfat muž, máš jeden zásadný problém. A ten problém je najmä psychologický, už aj tak sa cítiš dosť malý a pri diéte sa budeš cítiť ešte menší. Ľudia okolo teba ti začnú hovoriť, že nejak chudneš, nech už nechudneš atď. Nepočúvaj to. V prípade ak máš 15%+ tuku, potrebuješ sa dostať aspoň

na 10%. To je percento tuku pri ktorom začneš mať svaly pekne definované, biceps bude biceps a nie len neforemná mäsa obalená tukom.

Keď schudneš na cca 10%, každý gram svalu ktorý priberieš uvidíš krásne definovaný. Mať kocky na bruchu aj keď chudý je na začiatku lepšie, ako byť zaliaty tukom. V princípe máš teda dve možnosti, buď ísť agresívnu diétu s 25-30% deficitom všetky dni. Alebo ísť opatrnejšie štýlom "body recomposition". To znamená že v tréningové dni budeš mať cca 10% prebytok kalórií a v netréninový deň budeš v deficite 25-30%.

Vo všeobecnosti chceš mieriť niekde na obvod pásu, ktorý je 45% z tvojej výšky. Čo znamená pri 180cm, 81cm pás.

V praxi by to vyzeralo nasledovne:

Pondelok*	Utorok	Streda*	Štvrtok	Piatok*	Sobota	Nedeľa
2700	2000	2700	2000	2700	2000	2000

***tréningové dni**

Čím sa dostaneme do týždenného deficitu cca 1400kalórií, to je 9800kalórií. Keďže 1kg tukového tkaniva má okolo 7700kcal, je to skoro 1,5kg/mesiac. Ak si skinny fakt je to ideálna rýchlosť. Povedzme že máš 80kg a 20% tuku to je 16kg tuku. Na 10% potrebuješ schudnúť 8kg. To je 4-5 mesiacov popri silovom tréningu. Prvého polroka uvidíš zázrak

1. Kocky na bruchu
2. +4-6kg svalov

Budeš nový človek.

Nadváha muž 25%+

Ak máš nadváhu chceme zhodiť prebytočný tuk čo najrýchlejšie. Z pravidla rýchla efektívna diéta je dlhodobo udržateľnejšia, ako pomalé trápenie mnoho mesiacov. Tlež rýchlo viditeľné zmeny sú veľmi motivačné. Keďže si popri tom schopný aj budovať svaly, tvoja postava sa bude meniť veľmi výrazne.

Deficit ti odporúčam minimálne 25% do 35%. Ako príklad si uvedieme 25% deficit. Po odhade tvojho denného celkového energetického výdaju nám vyjde napríklad 2500 kalórií, to sú kalórie čo denne spáliš. Čiže denne zješ 1875 kalórií. (nemu si byť na kalóriu presne), čím vytvoríme denný/týždenný deficit 625/4375 kalórií. Mesačne teda spálime cca 17500 kalórií čo je okolo 2.2kg tuku (niečo je voda).

Bielkoviny



Bez zachádzania do detailov všeobecné pravidlá. Väčšine ľudí stačí pri budovaní 1.5g bielkovín / kg váhy. Ak si v diéte je bezpečnejšie držať sa okolo 2gramov/kg. Efekt pri vyšších dávkach je otáznny.

Samozrejme ak máš pocit, že sa cítiš lepšie/sýtejšie na vyšších dávkach, neexistuje momentálne dôkaz/štúdia, ktorá by hovorila o nejakej škodlivosti pri zdravých ľuďoch, čiže počúvaj svoje telo a chute. Samozrejme čím viac bielkovín dáš, tým viac budeš musieť obmedziť buď tuky alebo sacharidy.

Všetko je teraz na tebe. Ak budeš dodržiavať progressive overload, nepôjdeš zbytočne viac ako 20 opakovaní, budeš pravidelne chodiť do zlyhania, alebo v najhoršom 1-2 opakovania od zlyhania, nemáš čo pokaziť. Dosiahneš svoje ciele.

Záver

Tak toto je všetko. Viac urobiť nedokážem, všetko ostatné je už na tebe. Vyžaduje si to konzistenciu, cieľ a informácie. Tie posledné dve veci som sa ti pokúsil dať. Tú prvú - konzistenciu ti nemám dať ako. Je to na tebe. Ak sa budeš držať tohto programu, ten cieľ dosiahneš. Držím ti palce.