



## *Ludské telo nie je žiadna novinka*

„Lahké to bolo včera.“

– Motto Navy SEALs

### **FITNESS PRIEMYSEL VÁS NIČÍ**

**Z**a posledných približne päťdesiat rokov sa podnikanie v oblasti fitnessu zmenilo z malého domáceho priemyslu na multimiliardové korporátne monštrum. Tento pokrok však nebol len zmenou k lepšiemu. Korporátny netvor sa o vás nestará. Vyciava vás. Ľudia, ktorí takéto spoločnosti riadia, nemajú záujem o to, aby vás dostali do formy, pomohli vám. Môžu tvrdiť opak, ale v konečnom dôsledku je ich cieľom predávať vám veci a služby, aby na vás neustále zarábali. Podobne ako v iných odvetviach, aj im ide o to, aby zarobili poriadny balík peňazí. Ak vám môžu predat' niečo nové na cvičenie a zarobiť na vás peniaze, predajú vám to. Vďaka sociálnym médiám sa tento problém iba prehľbil, pretože práve tie dali hlas fitness influencerom, ktorí nie vždy vedia, čo robia.

Tieto spoločnosti si vás získajú, pretože všetci chcú vyzerat' skvelo. A oni to veľmi dobre vedia. Sú si vedomí toho, čo všetko musia urobiť, aby ste kúpili ich produkt alebo sa prihlásili na odber ich tréningových metód. Chcú, aby ste si mysleli, že bez nich to nejde. Vezmime si príklad – prechádzate sa po obchodnom centre a zrazu zbadáte obchod s výživovými doplnkami. Vo výklade stojí nablýskaný proteínový prášok, na ktorom uvidíte fotku čerstvo oholeného

a svalnatého muža, ako pózuje bez košeľe a v rukách drží „najchutnejší proteínový prášok, aký svet kedy videl.“ Myslíte si, že tento chlap si vypracoval postavu pomocou tohto prášku? Určite nie. Je viac než pravdepodobné, že daný svalnatý model reklamovaný produkt vôbec nepoužíva. Je to len model, ktorého platia za to, že povie: „Hej, ľudia, ak budete používať tento produkt, môžete vyzeráť ako ja.“ Možno v tom istom výklade (alebo v reklame uverejnenej v časopise) nájdete fotku ženy v priliehavom tesnom oblečení, s pekne tvarovanými rukami a dokonalými ženskými krivkami, ktorá propaguje najnovší spaľovač tukov. V princípe ide o rovnakú vec. Myslíte si, že používa tento produkt? Určite nie. Spoločnosť, ktorá daný doplnok stravy vyrába, však chce, aby ste si ich produkt spojili s touto ženou. Týmto štýlom vás dostanú.

Ľudia, ktorých vidíte v reklamách užívajú testosterón, dekabolín alebo injekčný stanozolol. Je to len podvod, ktorým sa vás snažia zmanipulovať. Nedajte sa oklamať.

Vo fitness svete sa pohybujem už mnoho rokov. Nikdy nebudete vyzeráť tak ako modely a modelky z reklamy len vďaka tomu, že si zakúpíte tovar, ktorý sa vám snažia predáť. Mrzí ma to, ale je to blbosť. Tak to nefunguje.

Je to len klam. Absolútna kravina.

Chcel by som mať takú čarovnú pilulku. Naozaj by som si to želal. Bol by som miliardárom, keby som niečo také vynašiel, ale bohužiaľ nič také neexistuje. Existujú však spoločnosti, ktoré zarábajú milióny dolárov snahou prinútiť vás myslieť si alebo uveriť tomu, že oni tú vysnivanú čarovnú pilulku skutočne majú. Popremýšľajte o tom. Trendy v diétach nás obklopujú z každej strany. Jedna spoločnosť vám povie, aby ste vyskúšali kapustovú diétu, iná zase banánovú, niektoré pretláčajú diéty bez lepku alebo sacharidov. Všetky tieto typy sú na jedno kopyto. Vezmite si toto balenie tabliet ráno, tamto na pravé popoludnie a ďalšie balenie pred spaním. A nezabudnite na svoj hydrolyzovaný proteín, aby ste si vytvorili svalovú hmotu. Ďalej tu máme termogenický spaľovač tukov na zrýchlenie metabolizmu, pretože väčšina kalórií, ktoré neustále prijímate v proteínových nápojoch, sama o sebe nemá žiadny termogénny účinok.

Keď sa na to pozriete komplexne, v skutočnosti si týmito produktami škodíte oveľa viac, ako ste sa nazdávali. Je to ako sledovať niekoho, kto fajčí trávu,

aby si zlepšil náladu, potom si dá kokaín, aby sa nakopol, a nakoniec sa utopí v alkohole, aby sa upokojil – to jednoducho nemôže dopadnúť dobre.

Spoločnosti vás zahŕňajú rôznymi doplnkami. Na to sú tu – aby vám pripomenuli, že bez nich to nedokázate. Nezabudnime na telocvične a rôzne štúdiá, ktoré vám vnucujú svoje programy a inštruktorov, či už sa na hodinách objavíte alebo nie. A čo firmy zamerané na športové oblečenie? Aj oni sú súčasťou tohto biznisu. Podsúvajú vám svoje nové oblečenie vyzbrojené najnovšími a najlepšími technológiami. Vyrobia tenisky, ktoré vám pomôžu k lepšiemu výkonu. Ale položte si otázku: Bežím rýchlejšie vďaka teniskám? *Objav svoju veľkosť*, všetci skvelí športovci *nosia tenisky značky...* Znie vám to povedome? Ide o súčasť marketingovej kampane. A pritom žiadna zo spomenutých vecí nemá nič spoločné s tým, že športovci sú fit.

V časoch, keď si ľudia chodili len tak zabehať, stačilo zakričať na kamoša: „Hej, človeče, chceš si ísť zabehať?“ Vyšli ste von, bežali ste a bavili ste sa. Neinvestovali ste čas do hľadania dokonalého bežeckého oblečenia a nelámali ste si hlavu nad tým, aké druhy pien absorbujúcich nárazovú energiu boli umiestnené vo vašich teniskách. Ako je len možné, že si niekto mohol ísť zabehať bez všetkých týchto vymožeností? Ako? Môj kamoš Randy z námornej pechoty bol hrdý na to, že behával v najstaršom a najhoršom páre členkových tenisiek značky Converse. Keď sa ten chlapec rozbehol, všetkých nás predbehol, zatiaľ čo sme bezradne lapali po dychu a prizerali sa, ako nám mizne z dohľadu.

Vysvetlite mi to. Potrebujete produkty, aby ste sa stali fit?

Nie.

V súčasnosti v Amerike trpí obezitou a cukrovkou typu 2 najväčší počet ľudí v celej jej histórii – nezabudnite na skutočnosť, že dnes žijeme v dobe technologických inovácií, máme k dispozícii rozsiahle znalosti v oblasti medicíny, najlepšie doplnky výživy, najväčšie a najlepšie telocvične a domáce posilňovne – o čom to podľa vás svedčí? (Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie sa obezita v celosvetovom meradle od roku 1975 takmer strojnásobila. Len v USA, ako uvádza Centrum pre kontrolu a prevenciu chorôb (CDC), bolo v rokoch 2015 až 2016 bolo zaznamenaných 93,3 milióna obéznych dospelých a zdravotné problémy súvisiace s obezitou, ako sú napríklad srdcové choroby, mŕtvica, cukrovka

2. typu a niektoré typy rakoviny, boli hlavnou príčinou úmrtí – a pritom sa tomu všetkému dá ľahko zabrániť.) Zamyslite sa. Pred päťdesiatimi rokmi boli ľudia zdravší ako dnes. Ako je to možné so všetkými vymoženosťami, ktoré máme k dispozícii?

Je to jasné ako facka. Fitness priemysel nie je zameraný na zdravie ľudí. Namiesto toho je postavený na tom, aby zarábala peniaze a sľuboval nemožné. Svet sa za tie roky veľmi skomplikoval. Existuje mnoho nesprávnych informácií (alebo dezinformácií), v ktorých sa treba dôkladne pohrabať.

Dovoľte mi, aby som vám to uľahčil. Dovoľte mi to nekomplikovať.

V roku 1965 sa Larry Scott stal prvým mužom, ktorý vyhral medzinárodnú kulturistickú súťaž Mr. Olympia. V dobe, keď sa na túto súťaž pripravoval, fitness stroje Hammer Strength ešte neexistovali. Spoločnosti s doplnkami výživy mu nijako nepomáhali. Dokonca nechodil ani na vysokú školu, kde by odhalil, aký je najefektívnejší uhol na bench presse, aby dvíhaním činky nadobudol čo najviac svalovej hmoty. A napriek tomu vyzeral dobre.

V roku 1954 zabehol Roger Bannister ako prvý človek v histórii ľudstva jednu míľu za menej ako 4 minúty. Míľa pod štyri minúty! To je ohromný výkon. Bežecká obuv značky Nike vtedy neexistovala. Stroje, ktoré by merali dĺžku Bannisterovho kroku a došlap zmiernujúci sily pôsobiace pri dopade, neboli k dispozícii. Bol to bežec. Utekal. Makal ako fretka.

V roku 1977 sa Bruce Wilhelm stal prvým najsilnejším mužom na svete. Neexistovali žiadne posilňovne ani zavedené tréningové metódy, ktoré by dokázali človeka naučiť to, čo robil Bruce – veľká časť strojov, ktoré dnes máme, vtedy ešte neexistovala – a napriek tomu vyhral prvý ročník svetovej súťaže Strongest Man. Aby sa mu to poradilo, musel poraziť ďalších súťažiacich. Predstavte si to! Tvrdo pracoval na tom, aby ostatných prehol.

O čom teda toto všetko svedčí?

Nepotrebuje doplnky výživy, efektívne strojové vybavenie, najtrendovejší cvičebný program alebo najnovší outfit do telocvične, aby ste si dali poriadne do tela. Jediné, čo musíte urobiť, je pohnúť zadkom, prísť na ďalší tréning a ušetriť si peniaze, ktoré by ste vyhodili nazmar. Fitness je ako bankový účet. Ak si na účet vložíte 100 dolárov každý deň, jedného dňa získate telo „za milión“.

po ktorom ste vždy túžili. Ak si však na účet sem-tam vložíte 100 dolárov, niekedy 50 dolárov, občas zopár drobných, potom nemôžete získať „miliónovú“ postavu, vo finále nadobudnete len jej horšiu verziu.

Spýtajte sa maratónco, ako trénujú. Neodbehnú hneď celý maratón. Zo začiatku zabehnú kilometer a potom ďalší a ďalší a ďalší... Ak v tom budú pokračovať dostatočne dlho a vyšplhajú sa na číslo 42,195, odbehnú maratón. Ak by ste boli Eliud Kipchoge, zvládli by ste zabehnúť maratón za 1 hodinu a 59 minút. Aj tréning SEAL je podobný. Každým tréningom sa posúvate dopredu. Zvládnete úlohu, ktorá stojí je pred vami, potom ďalšiu a ďalšiu... Vždy sa sústredíte výhradne na úlohu, ktorá je pred vami. Ak v tomto tempe vydržíte dosť dlho a absolvujete školu Basic Underwater Demolition / SEAL (BUD/S).

Musíte jednoducho urobiť to, čo je nevyhnutné. Vaša snaha je nevyhnutná. Vaša disciplína je nevyhnutná. Vaše nasadenie je nevyhnutné. Nikde si ich nekúpíte. Nikto sa neobťažuje hovoriť o nich, pretože sa nedajú zabaliť a predať.

Predtým, ako sa všetky tieto výrobky dostali na trh, ľudia boli vo forme, boli fit. Nastavovali si osobné maximum. Boli úžasní, ich výkony astronomické a nikto im nedával vrecia s proteínovým práškom zadarmo, aby to dosiahli.

Za 200 000 rokov existencie ľudského druhu sa ľudské telo až tak nezmenilo. Stále je tvorené rovnakými tkanivami a človek ešte vždy potrebuje súťažiť ostatnými, aby dosiahol takmer nadľudské výkony. Športovci, ktorých som spomenul, boli lídrami vo svojom fachu, pretože mali vôľu trénovať, túžbu vyhrávať a disciplínu, ktorá im umožnila dokázať všetko, po čom túžili.

Vôľa, túžba a disciplína vymlátia dušu zo všetkého.

Ak máte tieto tri veci, môžete robiť čokoľvek.

## **TRI ZÁKLADNÉ PRINCÍPY**

### **VÔĽA**

Vôľa je proces, pri ktorom sa ľudia rozhodujú a zámerne vyvíjajú úsilie, aby nashartovali alebo obmedzili svoje vlastné impulzy. Ak herec vie, že sa vo filme

objaví bez trička a že za ten film niekto zaplatil sakramentsky veľa peňazí, verte mi, že bude disciplinovaný a bude tvrdo pracovať na tom, aby vyzeral čo najlepšie. Herci sa nechcú hanbiť. Nechcú nikoho sklamať. A záleží im na ich kariére.

## TÚŽBA

Túžba je vaša motivácia urobiť všetko preto, aby ste dosiahli svoje ciele. Musíte byť stopercentne odhodlaní. Vždy hovorím, že dopadnete lepšie so 100-percentným nasadením a nedokonalým plánom, ako so skvelým plánom a nasadením na pol plynu.

Keď som začal trénovať amerického herca Chrisa Pratta, trénovali sme v posilňovni v Hollywoode. Každý deň prišiel a dal zo seba úplne všetko. Ľudia v fitnesscentre sa na neho pozerali s úžasom a pýtali sa: *Kto je ten chlap?* Do každej série dal maximum. Drel na sebe ako kôň. A pozrite sa, kam to dotiahol. Dohnala ho tam túžba zmeniť sa.

## DISCIPLÍNA

Disciplína znamená byť dôsledný. Treba byť dostatočne disciplinovaný, aby ste sa držali plánu. Nemyslíte si, že nebudete musieť čeliť prekážkam. V skutočnosti sa bezpochyby stretnete s úskaliaми. Ale potom sa vrátite späť do starých kolají, pretože si to vyžiada vaša vôľa a túžba. Ak chcete dosiahnuť požadované výsledky, musíte byť dostatočne disciplinovaný. Inak to nejde. Nikto to za vás neurobí. Je to len na VÁS. Už som povedal, že fitness začína u vás. A tak to je.

---

Ak máte tieto tri vlastnosti, budete mať úspech. Vidno to na ľuďoch. Možno to nepríde hneď, ale v jednej chvíli zacítite, že na to máte. A zvládnete to len preto, lebo chcete. Ak to nechcete urobiť sami pre seba, musím vás upozorniť, že nikto iný to za vás nespraví. Neexistuje žiadny produkt, prášok ani nové tréningy, ktoré vás dostanú tam, kam chcete.

Pomáham svojim klientom dosiahnuť ich ciele, ale nerobím to za nich. Dokážem im prehovoriť do duše, ale nemôžem ich prinútiť zdvihnúť činku, odmietnuť tanier s hranolčkami, keď sú doma, alebo im prikázať, aby si dopriali dosť spánku na regeneráciu.

Za to všetko sú zodpovední oni sami.

Aby som bol stručný, zhrniem to: Sila začína tým, že sa záväzne a s odhodlaním rozhodnete stať sa silnejším. Máte vôľu, túžbu a disciplínu neúnavne kráčať za svojím ideálom. Každé ráno sa zobudíte a pred očami vidíte váš cieľ. Máte dôvody, prečo si kladiete vysoké méty, nie výhovorky.

Prečo byť len dobrý, keď môžete byť skvelý?

# 4

## Úvod k cvičeniam

Ste výsledkom štyroch miliárd rokov evolučného úspechu.

Chovajte sa podľa toho, do šľaka.

– Anonym

**N**eexistuje univerzálny prístup k tomu ako byť fit. Netuším, ako vyzeráte. Neviem, aké sú vaše ciele. Každý to má nastavené inak. Možno chcete mať veľké ramená, alebo možno chcete iba schudnúť, či naopak potrebujete priať. Cvičenie a typy tréningov budú na mať na vaše telo rôzny vplyv. Knihy o tomto životnom štýle sa vás snažia dostať čo najbližšie k trénerovi, ale nie je to to isté ako mať trénera, s ktorým chcete pracovať. A väčšina kníh o cvičení prichádza na trh s myšlienkou, že existuje práve ten jediný typ tréningu, séria tréningov alebo štýl tréningu, ktorý vás dostane tam, kam potrebujete, pretože je lepší ako čokoľvek, o čom ste doteraz počuli. Určite si už viete domyslieť, ako tieto veci vnímam. Všetko je to super. Ale ide len o marketingový ťah. Nie je to fitness. Fitness sa nezmenil. Ak chcete mať svalnaté nohy, budete do nemoty drepovať... a potom ešte drepovať s veľkou váhou. Neexistuje žiadny spôsob, ako to obísť.

Nechcem, aby ste pristupovali k týmto tréningom tak, že sú jedinou správnou možnosťou, ako cvičiť, že sú odpoveďou na všetky otázky alebo že vás z ničoho nič obdarujú úžasným telom. Iste, sú postavené na dlhoročných skúsenostiach z čítania, trénovania a cvičenia. Sú odskúšané a nepochybne vás pri



adekvátnom prevedení povedú správnym smerom. V konečnom dôsledku fungujú najzákladnejšie cviky. Nie je žiadny rozdiel medzi bicepsovými zdvihmi, striedavým dvíhaním činiek, bicepsovým zdvihom na lavici a zdvihmi s jednoručkami (biceps curls, alternating dumbbell curls, preacher curls, cable curls). Existuje nekonečné množstvo rôznych schém sérií a opakovaní. Najlepšie výsledky získate striedaním dvoch základných vzorov sérií. V prvom ide o dvíhanie väčšej váhy za menšieho počtu opakovaní a v druhom o dvíhanie menšej váhy pri väčšom počte opakovaní. Ak zvládnete dvadsať opakovaní, mali by ste si pridať na váhe. Poskytnem vám niekoľko možností cvičení a klasických osvedčených schém na opakovania. Nadobudnuté vedomosti som získal metódou pokus-omyl a dlhoročným štúdiom. Ak je vaším cieľom nabrať, nižší počet opakovaní vám lepšie poslúži na zvýšenie sily; ak chcete schudnúť, vyšší počet opakovaní vám pomôže zhodiť a zároveň vám zlepši vytrvalosť. Musíte sa rozvíjať. Ak chcete zmenu, vyjdite zo svojej komfortnej zóny.

Napríklad by som mohol na tabuľu nakresliť kruh a povedať vám, aby ste do neho vpísali aktivity, ktoré momentálne robíte a súvisia s cvičením. Môžete tam napísať napríklad *CrossFit*, *šprinty*, *plávanie* atď. Ak by som sa vás spýtal, ktoré z týchto činností *nemáte* radi, môžete si zapísať *body building* alebo *nosenie ťažkých vecí*, a umiestniť ich mimo kruh. Moja odpoveď na váš diagram bude taká, že ak chcete vidieť ohromné zmeny, musíte *vystúpiť zo svojej komfortnej zóny*. Ak sa už roky venujete jednej veci a veľa ste vďaka nej nezmenili, je na čase vyskúšať niečo nové.

Funguje teda všetko: *body building*, *CrossFit*, *joga*, *cvičenie Tabata*. Všetko. Nič nimi nemôžete pokaziť. Miesto, kde väčšinou ľudia narazia na problém, je v ich hlavách. Ak si kúpite túto knihu, sama o sebe vás nespraví lepším. Žiadny kus vybavenia, ktorý použijete, vás tiež nezlepší. Ak ste absolvovali niektorý z mojich tréningov, pomôžu vám zmeniť vašu postavu k lepšiemu už len tým, že vás prinútiť postaviť sa z gauča.

Štatistiky hovoria, že veľa ľudí myslíac si, že cvičenie je náročné, v tomto bode zlyháva, pretože nejde o atletickú disciplínu, no oni to vnímajú inak. Snaha a psychická disciplína je všetko, čo potrebujete. Tieto tréningy nemusia byť pre vás to pravé orechové, ale možno sa nájdú aj takí, pre ktorých budú

šité ako na mieru. Všetky cvičenia zaberú, pokiaľ budete naozaj usilovní. Tlak, drep, mŕtvy ťah. Keby ste cvičili iba tieto tri cviky a spojili by ste ich so správnou výživou, vyzerali by ste fantasticky.

Pochopili ste princíp. Už neexistuje priestor na omyl. Je to jednoduché. V podstate si vystačíte so základnými cvikmi a ich sériami. Pokiaľ sa budete posúvať vpred, prinesie vám to zmeny k lepšiemu. Nevzdávajte sa pri myšlienke, akú bežeckú obuv by ste si mali alebo nemali kúpiť. Stačí si obuť tenisky a ísť behať.

Zo štatistického hľadiska vyplýva, že sa nedostanete do formy, inak by sme nečelili epidémii obezity. Otázkou teda je, či vystúpите z normy. Kúpili ste si túto knihu preto, aby ste si ju položili na poličku? Alebo ju použijete ako tácku? Alebo sa pustíme do práce?

## TRÉNING

Cvičenia, ktoré vám predostriem, sú rovnaké, aké používam aj so svojimi klientmi. Ide o rovnaké tréningy, podľa ktorých trénujú špičkové filmové hviezdy. V ničom sa nelíšia. Pomôžu vám získať postavu, o ktorej snívate? Samozrejme. Bude však na vás, aby ste na sebe začali pracovať a vyťažili z nich to, čo potrebujete. Sú navrhnuté tak, aby vám poskytli priestor na zlepšenie. Keď budete mať viac skúseností, začnete na nich stavať. Ak to znamená najať si osobného trénera, urobte to. Ak to znamená rozprávať sa so svojimi priateľmi, ktorí tomu skutočne rozumejú, urobte to. Všetko funguje. Najdôležitejšie je však to, ako sa pustíte do trénovania.

Držte sa vlastného tempa. Toto nie sú preteky, aby ste zistili, ako rýchlo potiahnete nákladné autom mŕtvym ťahom. Jedná sa o starostlivo štruktúrované tréningy, vďaka ktorým získate to najlepšie telo, ktoré vo vás drieme. Nie je to však jediný spôsob, ako uspieť. Je to iba moja cesta a pre klientov, ktorých trénujem, a je celkom efektívna.

Nechcem, aby ste sa zranili. Chcem, aby ste cvičili s rozumom. Keď sa zraníte, nemôžete cvičiť, a to nie je veľmi múdre. Taktiež to nie je dobré pre vaše telo. Musíte teda postupovať pomaly a stabilne sa sústrediť na každé zdvihnutie váhy, ktoré urobíte.

## TIP ODBORNÍKA

Ľudia chcú „tehličky“ na bruchu. Vo fitku teda uvidíte niektorých jedincov, ako cvičia desať rôznych cvičení na brucho, aby si vytrénovali vysnívané „tehličky“. Je to na smiech. To, čo musia skutočne urobiť, je pristúpiť k tréningu brucha tak, akoby trénovali biceps. Nemá zmysel, aby si tréning zjednodušovali. Nech radšej urobia štyri série jedného cviku, po ktorých sa už nebudú vládať ani pohnúť. To je efektívny tréning. A ak sa po určitej dobe „tehličky“ nedostavia, neobviňujte tréning. V konečnom dôsledku platí, že cvičenie bez správnej stravy nie je efektívne.

## ZAHRIEVANIE

Na začiatku každého tréningu by ste sa mali zahriať. Je to skutočne dôležité a táto potreba narastá spolu s pribúdajúcim vekom. Svaly je potrebné uvoľniť. Musíte rozprúdiť krv a zvýšiť srdcovú frekvenciu. Je dokázané, že to všetko pomáha predchádzať zraneniam a zároveň pripravuje vaše telo na namáhavú činnosť. Môžete sa opýtať *a čo strečing?* Na to by som vám odpovedal, že strečing nie je taký dôležitý ako rozcvička, a že je pre ľudí zvyčajne iba rozptýlením. Nechcem, aby ste vytvorili mentálnu bariéru. Ľudia sa do tých vecí zvyknú príliš zamotať. *Musíte strečovať – to hovorí každý.* Nesprávne. V skutočnosti to nie je úplne nevyhnutné. To, ako sa zahrejete, je na vás. A opäť, neexistuje jeden spôsob, ako sa zahriať správne. Robte čokoľvek, čo vám bude vyhovovať. Chodte si zabehať, zaskáčte si s rozpaženými končatinami (skákajúci panáčik – jumping jack), použite veslovací тренаžér. Vaším prvoradým cieľom je zabezpečiť, aby vám do svalov prúdila krv a aby bol váš srdcový rytmus dostatočne vysoký na to, aby ste mohli začať cvičiť s veľkým úsilím.

## **EXCENTRICKÝ VS. ISOMETRICKÝ VS. KONCENTRICKÝ**

Tieto pojmy ste už pravdepodobne počuli. Je však dôležité, aby ste im porozumeli. Koncentrická kontrakcia spôsobuje skrátenie svalov, čím sa generuje sila. Povedzme napríklad, že dvíhate činky. To znamená, že závažie dvíhate smerom hore. Excentrické kontrakcie spôsobujú predĺženie svalov v reakcii na väčšiu silu pôsobiacu proti sebe. Takže ak dvíhate váhu, v spodnej časti cviku svaly pomaly sťahujete späť, aby ste ich namáhali. Izometrické kontrakcie generujú silu bez zmeny dĺžky svalov. Ak opäť použijeme príklad dvíhania činiek, tu používate váhu, ktorá je pre vás taká ťažká, že ju nedokážete zdvihnúť, no ste schopný ju podržať na mieste.

### **SPÔSOB DVÍHANIA ČINIEK JE ROVNAKO DÔLEŽITÝ AKO VÁHA, KTORÚ DVÍHATE**

Takže, aby ste si vybudovali čo najviac svalovej hmoty a aby ste z cvičenia vyťažili čo najviac, posilňovanie by malo fungovať takto. Povedzme, že pri zdvíhaní závažia je 20-kilogramová hmotnosť vaša maximálna. Takže 25-kilovú činku zdvihnúť nedokážete, ale budete schopný udržať ju izometricky v strede zdvihu. Rovnako tak neudržíte činku s hmotnosťou 30 kilogramov, avšak tú dokážete položiť na zem kontrolovaným excentrickým pohybom. V perfektnom svete by som vás nechal výbušne (koncentricky) zdvihnúť 20-kilovú činku. Tú váhu by ste v porovnaní s 25 kilogramov ťažkou činkou zvládli, a potom v dolnom pohybe v excentrickej časti cvikov by som ju vymenil za 30-kilovú. Takto by sme postupovali pri každej sérii. Zdvíhali by ste 20 kilogramov, nasledovalo by izometrické držanie 25 kilogramovej hmotnosti a dolným pohyb by ste robili s hmotnosťou 30 kilogramov. Keďže túto možnosť nemáme, urobíme to nasledovne. Začneme sústredene dvíhať 20 kilovú činku, v strednom momente pohybu sval stlačíme (izometricky), postupne znižujeme váhu v excentrickej časti každého opakovania, snažiac sa predstaviť si, čo by sa stalo, ak by daná činka skutočne zväčšila svoju

hmotnosť. Toto je najefektívnejší spôsob stimulácie rastu, ktorým z každej série vyťažíte maximum.

Svojich klientov učím, že záleží na každej jednej sérii. Nejde o to, aby ste spravili desiatky sérií a nekonečné množstvo cvikov. Ide o vynaloženie maximálneho úsilia pri každom opakovaní, ktoré urobíte bez ohľadu na to, aké cvičenie práve cvičíte. Nezameriavajte sa na to, akú váhu dvíhate. Zaujímajte sa viac o to, ako to robíte. Zapájate všetko naplno? Touto metódou zdvíhania si vybudujete najviac svalov. Je to najrýchlejší spôsob a zároveň obrovská výzva.

Takže ak budete trénovať podľa tejto knihy, jediný spôsob, ako by ste mali zdvíhať váhu, je práve vyššie opísaný. Môžete ho aplikovať na všetko: brušáky, skracovačky, bench press, atď. Chcem zdôrazniť práve túto myšlienku. Môžete sa pozrieť na jeden z týchto tréningov a pomyslieť si, *chlapče, to vyzerá ľahko*. Ale ak budete správne cvičiť, ak tomu dáte všetko a budete dvíhať váhy výbušne smerom hore a excentricky smerom dole, až také jednoduché to nebude. Pri týchto cvičeniach by vám mal z tela kvapkať pot. Keď som v posilňovni s klientom, ktorý sa pripravuje na filmovú rolu, ostatní ľudia na neho často zízajú, ale nepozerajú sa kvôli tomu, že je slávny. Pozerajú na neho, pretože nedokážu pochopiť to, ako príšerne sa potí a ako tvrdo pracuje na tom, aby zmenil svoje telo. Toto je nastavenie mysle, ktoré musíte mať, keď cvičíte.

## **CVIČTE PODĽA OSVEDČENÝCH POSTUPOV**

Počujete to často, ale čo to znamená? Svojim spôsobom ide o čiastočné vylúčenie zodpovednosti v prípade, že si ublížite a plánujete podať žalobu. Je zrejmé, že ak sa niekto zraní, necvičí podľa osvedčených postupov, takže môj klub alebo program je mimo hry.

Osvedčený postup v podstate znamená toto: nepreceňujte sa. Ak v skutočnosti nedokážete zdvihnúť stokilovú činku, nedvíhajte ju a nezačnite ňou kývať, akoby zdvihnúť ju bolo vo vašich silách. Na splnenie úlohy použite čo najmenšiu váhu.

Majte na pamäti osvedčené postupy a vyťažte z každej série maximum, čo znamená explozívny pohyb pre zapojenie viacerých svalových vlákien v koncentrickej časti cviku, izometrické stlačenie v najvyššom bode pohybu série a nakoniec prichádza pomalšia excentrická časť opakovania.

## **DÝCHANIE**

Pri zdvíhaní závažia by ste mali vydychovať vždy pri námahe. Napríklad ak cvičíte bench press (tlak na lavičke), nadychujete sa pri spúšťaní váhy na hrudník a vydychujete pri explozívnom tlaku hore.

## **ZÁKLADNÉ CVIČENIA, KTORÉ TREBA POZNAŤ**

V ďalšej časti knihy sú uvedené cvičenia, ktoré by ste mali poznať, prípadne by ste sa s nimi mali zoznámiť. Ak máte akékoľvek otázky týkajúce sa cvičení, dôrazne vám odporúčam urobiť si online prieskum alebo sa porozprávať s priateľom či trénerom, ktorý sa vyzná v tom, čo robí. K dispozícii je veľa zdrojov. Nehádajte, čo je správne a čo nie. Pre tých z vás, ktorí nasledujúce cvičenia poznajú – pokojne prejdite na kapitolu, ktorá je pre vás zaujímavejšia, aj keď podotýkam, opakovanie je matka múdrosti.

---

## MILITARY PRESS (Tlak na ramená s veľkou činkou)

---

Položte tyč do stojana tak, že máte tyč vo výške hlavy. Choďte pod tyč a zoberte ju zo stojanu. Tyč by mala byť blízko alebo na kľúčnej kosti trochu pod hlavou. Chodidlá si dajte na šírku ramien. Akonáhle začnete zdvíhať, dvíhajte činku pred bradou a dávajte si pozor na to, aby ste sa nebuchli. Potom ťahajte tyč popri tvári až nad hlavu napínajúc pritom ramená. Nevyšvihnite tyč hneď hore. Mali by ste ju dvíhať hore a potom naspäť popri hlave. Tak isto môžete tento cvik vykonávať aj s jednoručkami. Tento zdvih sa dá cvičiť aj z podrepu, čo zníži hyperextenziu chrbtice a panvy.





### **VARIÁCIA (nie je na obrázku) PUSH PRESS (Výrazový tlak)**

Push press je podobný ako military press. Pri tomto cviku držíte činku trochu nad kľúčnou kosťou, napnite boky a kolená a výbušne vytlačte tyč hore z podrepu. Úplne napnite ruky. Spustíte tyč dole a zopakujete.



## 1. TÝŽDEŇ

### PONDELOK, 1. DEŇ

**Vitajte.** Spolu sa pustíme do tréningového plánu, podľa ktorého trénujem väčšinu svojich klientov. Urobíte 1 zhyb, 2 dipy, 3 kľuky, 4 brušáky, a 5 drepov, potom 2 zhyby, 4 dipy, atď. Pokračujte v navyšovaní, pokiaľ vládzete, a potom počet znížite. Ak potrebujete prerušiť niektorú zo sérií (napr. 10 zhybov naraz vám robí problémy, tak si ich rozdelíte na 6, 3, 1), urobte si pauzu. Ak budete cítiť potrebu oddýchnuť si pri 2 alebo 3 cvikoch, začnite počet cvikov znižovať. V ideálnom prípade by ste sa dostali 10 zhybov, 20 dipov, 30 kľukov, 40 brušákov, 50 drepov a potom začali počet znižovať na 1, 2, 3, 4, 5. Sledujte, ako ďaleko ste sa dostali a ako dlho vám to trvalo.

**Zhyby** × 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1

**Dipy** × 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 18, 16, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2

**Kľuky** × 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 27, 24, 21, 18, 15, 12, 9, 6, 3

**Brušáky** × 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 36, 32, 28, 24, 20, 16, 12, 8, 4

**Drepy** × 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 45, 40, 35, 30, 25, 20, 15, 10, 5

### UTOROK, 2. DEŇ: KARDIO VPB (VYTRVALOSTNÝ POMALÝ BEH)

Na vypočítanie vašej približnej srdcovej frekvencie použite vzorec:

180 BPM (úderov za minútu) mínus váš vek. Takže ak máte 30 rokov, výpočet bude vyzeráť nasledovne:  $180 - 30 = 150$ . To znamená, že počas vytrvalostného pomalého behu by sa vaša srdcová frekvencia mala pohybovať medzi 140 – 150 BPM.

Chodte si zabehať, zaplávať, sadnite na bicykel, atď. Vyberte si akékoľvek cvičenie. Vaša srdcová frekvencia by sa mala pohybovať niekde medzi 140 – 150 BPM, chvíľku si túto frekvenciu udrzte:

20 minút, 30 minút, 40 minút. Ktoré z aktivít ste si vybrali a koľko času ste do toho ochotní investovať?

## STREDA 3. DEŇ

Voľno

## ŠTVRTOK, 4. DEŇ

10-minútový ľahký beh

Akú máš silu? Akú váhu použiješ na absolvovanie týchto sérií ?

**Drepy** \_\_ × 20, \_\_ × 15, \_\_ × 15, \_\_ × 15, \_\_ × 15

**Bench press** \_\_ × 20, \_\_ × 15, \_\_ × 12, \_\_ × 10, \_\_ × 8

**Príťahy veľkej tyči na chrbát v predklone** \_\_ × 15, \_\_ × 12, \_\_ × 12, \_\_ × 12, \_\_ × 10

**Sťahovanie klady na chrbát (široký úchop)** \_\_ × 15, \_\_ × 12, (opačný úzky úchop) \_\_ × 12, \_\_ × 12, \_\_ × 12

**Brucho 100 opakovaní** ľubovoľnej kombinácie, ktorú si vyberiete

## PIATOK, 5. DEŇ

Švihadlo 3 minúty

**Tlak na ramená** \_\_ × 15, \_\_ × 12, \_\_ × 10, \_\_ × 8, \_\_ × 8

**Príťahy** \_\_ × 15, \_\_ × 15, \_\_ × 12, \_\_ × 12, , \_\_ × 10

**Upažovanie** \_\_ × 15, \_\_ × 15, \_\_ × 15, \_\_ × 15

**Výpony v stoj** \_\_ × 20, \_\_ × 20, \_\_ × 20, \_\_ × 20

## SOBOTA, 6. DEŇ

Ľahký beh na 400 metrov

Beh na 1000 metrov na čas

400 metrov ľahká chôdza

Duffy Gaver

# Vymakané telo

Dokonalá postava za 12 týždňov

Prvé slovenské vydanie

Vydalo vydavateľstvo Lindeni v roku 2021

v spoločnosti Albatros Media Slovakia, s. r. o.,

so sídlom Mickiewiczova 9, Bratislava, Slovenská republika.

Číslo publikácie 2 312

Zodpovedná redaktorka Zuzana Kullová

Z anglického originálu *Duffy Gaver: Hero Maker: 12 Weeks to Superhero Fit*, ktorý vyšiel vo vydavateľstve St. Martin's Griffin v New Yorku v roku 2020, preložila Radka Smržová.

Jazyková redakcia Miroslav Šatka

Návrh obálky slaavo

Sadzba Radek Střecha

Tlač Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Cena uvedená výrobcom predstavuje nezáväznú odporúčanú spotrebiteľskú cenu.

Objednávky kníh:

[www.albatrosmedia.sk](http://www.albatrosmedia.sk)

[eshop@albatrosmedia.sk](mailto:eshop@albatrosmedia.sk)

tel.: 02/4445 2046

**ALBATROS**  MEDIA