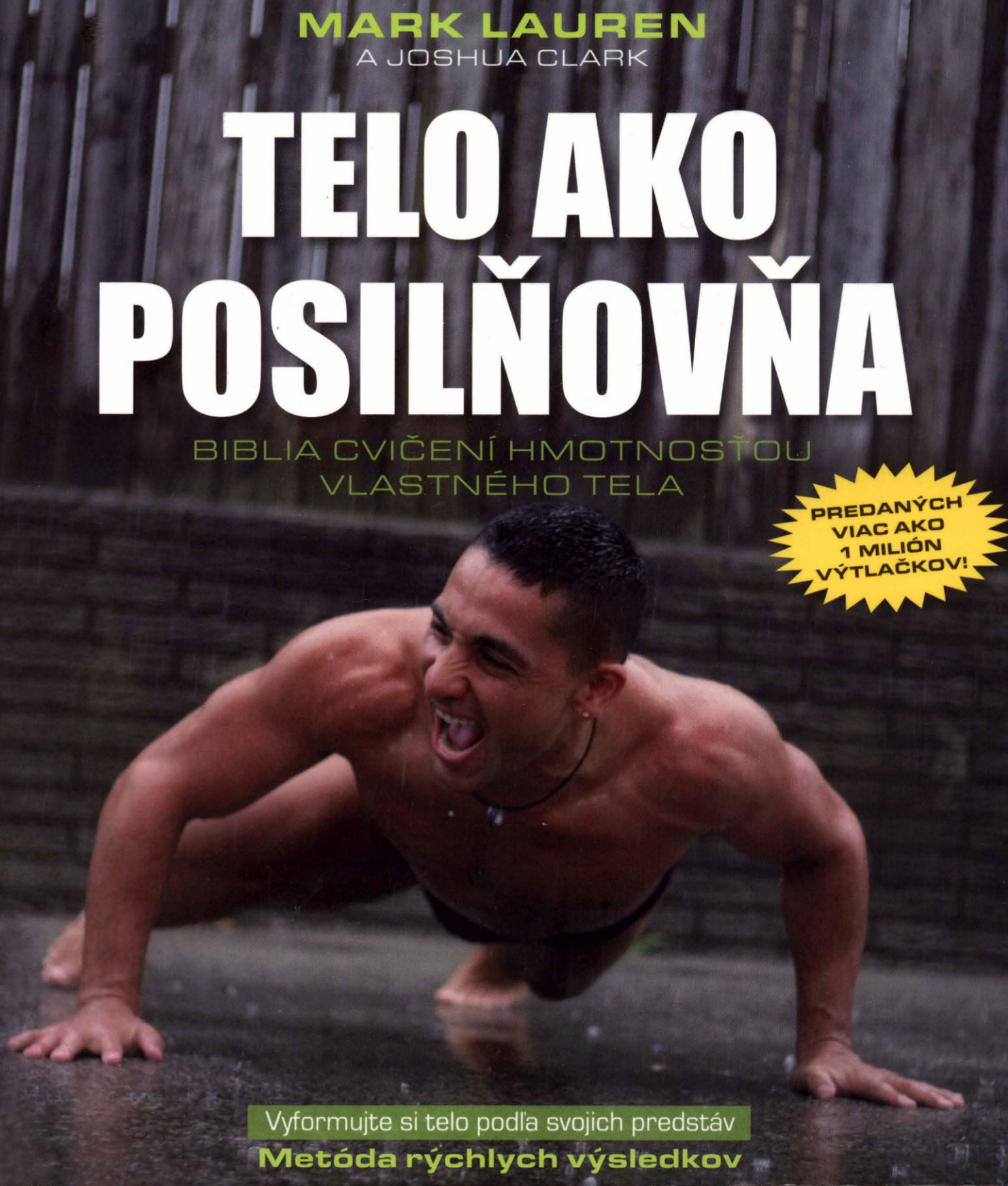
MARK LAUREN
A JOSHUA CLARK

TELO AKO POSILŇOVŇA

BIBLIA CVIČENÍ HMOTNOSŤOU VLASTNÉHO TELA

PREDANÝCH VIAC AKO 1 MILIÓN VÝTLAČKOV!



Vyformujte si telo podľa svojich predstáv

Metóda rýchlych výsledkov

TELO AKO POSILŇOVŇA

Biblia posilňovacích cvikov

MARK LAUREN

s Joshuom Clarkom

TIMY Partners

Publikácia Telo ako posilňovňa navrhuje čitateľom program cvičení, podľa ktorých by sa mali riadiť. No mali by ste sa poradiť aj s kvalifikovaným lekárom (ak ste tehotná, tak so svojím gynekológom) skôr, než začnete využívať tieto alebo akékoľvek iné fitnes programy. A ako pri každej diéte alebo cvičebnom programe, ak kedykoľvek pocítite nevoľnosť, okamžite cvičenie prerušte a poraďte sa so svojím lekárom.

V tejto knihe sú linky na existujúce webové stránky v čase tlačenia publikácie. Random House, Inc., nie je zodpovedný za akékoľvek iné webové stránky okrem vlastných, a rovnako nezodpovedá za akýkoľvek obsah na internete (vrátane akýchkoľvek webových stránok, blogov či informačných stránok), ktorý nie je vytvorený spoločnosťou Random House. Rovnako tak ani autor nie je zodpovedný za materiál tretej strany.

Mark Lauren, Joshua Clark
Telo ako posilňovňa

2011 Ballantine Books Trade Paperback Edition
Copyright © 2010 by Mark Lauren and Joshua Clark
Copyright © 2013 TIMY PARTNERS, spol. s r.o.

Anglický originál bol publikovaný pod názvom You are your own gym: the bible of bodyweight exercises / Mark Lauren and Joshua Clark.

Fotografie Marka Laurena: Laura Wongová.
Ženská modelka demonštrujúca cvičenia: Shea Garrisonová
Športové oblečenie pre Sheu Garrisonovú poskytol Varsity Sports – www.varsityrunning.com

Ďakujem Monike Emoryovej, MS, RD, za pomoc pri úprave kapitoly o výžive.

Preklad Mário Porubec
Jazyková redaktorka Mária Krkošková
Jazyková spolupráca Jozefína Porubcová

Vydalo vydavateľstvo TIMY PARTNERS spol. s r. o.
Pražská 5
811 04 Bratislava

Sadzba LAYOUT s.r.o., Bratislava

ISBN 978-80-89311-37-8

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukovaná, uchovávaná v informačnom systéme alebo rozširovaná elektronicky, mechanicky, fotokópiami či iným spôsobom bez predchádzajúceho súhlasu majiteľa práv.

Pamiatke

majora Williama „Briana“ Downsa
kapitána Jeremyho J. Fresquesa „FS“
kapitána Dereka M. Argela „AL“
a
seržanta Caseyho J. Cratea „CE“

VPRED!

John T. Carney junior, plukovník USAF (letectva Spojených štátov amerických)

Plukovník Carney získal mnoho vyznamenaní za to, že bol v prednej línii všetkých špeciálnych operácií, ktorých sa od polovice sedemdesiatych rokov zúčastnili americké jednotky.

KNIHU *Telo ako posilňovňa* by si mal prečítať každý, kto chce zdravo žiť. Uvedené zásady, cvičenia a programy vás privedú na najvyššiu kondičnú úroveň.

Dôveryhodnosť všetkých autorov fitnesových programov sa odvíja od mužov a žien, ktorí trénovali filmové hviezdy a iné známe osobnosti. No fyzická kondícia týchto celebrít sa často dosahuje iba množstvom hodín strávených s osobným a drahým hollywoodskym trénerom, zatiaľ čo kuchári im pripravujú jedlo, upratovačky sa postarajú o dom a asistenti sa usilujú uspokojiť všetky ich želania. Ale Markove metódy sú pre obyčajných ľudí žijúcich bežným životom. *Telo ako posilňovňa* sa líši od iných publikácií tým, že čitateľom ponúka možnosť cvičiť samostatne, hocikde, hocikedy, bez osobných trénerov a posilňovní.

Komunita jednotiek špeciálnych operácii z nevyhnutnej potreby vyvinula najefektívnejšie a najrýchlejšie osvojiteľné metódy tréningu. Pred vyše tridsiatimi rokmi som bol tiež kondičným trénerom v niektorých školách, ako neskôr Mark. Videl som to staré a nové. Metódy prípravy elitných atlétov prešli dlhú cestu, z veľkej časti aj vďaka Markovmu vedeniu. Vďaka nepretržitému zavádzaniu najmodernejších zásad športovej fyziológie minimalizoval vyčerpanie a zranenia a pripravoval rýchlejších, silnejších a štíhlejších vojakov.

V svojej knihe *No Room for Error (Niet priestoru na chyby)* podrobne opisujem zapojenie špeciálnych taktických jednotiek Spojených štátov do operácií od oslobodenia rukojemníkov v Iráne až po nedávne akcie v Afganistane. Smrteľne nebezpečné úlohy, ktoré tieto jednotky plnili, a útrapy, ktoré znášali, dokázali prekonať iba vďaka mimoriadnej fyzickej odolnosti a železnej vôli. Bez toho by boli ich šance na úspech a prežitie oveľa menšie. A iba vďaka posilňovacím cvičeniam a dodržiavaním správneho tréningu boli elitné jednotky schopné udržať si kondíciu v každej situácii bez ohľadu na časové obmedzenia a výbavu.

Táto kniha prichádza v čase, keď i napriek najväčšej snahe majú mnohí finančné a časové problémy, ktoré im nedovolia dosiahnuť svoje ciele v oblasti získavania kondície. V súčasnom svete informácií sme neustále bombardovaní nesprávnymi radami, neúčinnými pomôckami a pilulkami, rôznymi trikmi. Metódy uvádzané Markom sú dokázané a overené časom. Viem to, lebo som videl výsledky. Velil som najlepším z najlepších, a za to, že sú najlepší, vďačia Markovmu tréningu. A teraz svoj program zdokonalil, aby vyhovoval každému mužovi, každej žene.

V sedemdesiatych rokoch ukázal Arnold Schwarzenegger svetu potenciál posilňovní a vraj inšpiroval tisíce ľudí. Teraz nadišiel čas využiť možnosti vlastného tela. Toto je nová fitnes revolúcia.

OBSAH

VPRED! John T. Carney junior, plukovník USAF *7*

1 • **Úspech misie: štíhli, silní, sebavedomí** *13*

2 • **Ako som sa k tomu dostal** *16*

3 • **Prečo posilňovať hmotnosťou vlastného tela?** *21*

4 • **Prečo silový tréning?** *24*

5 • **Takže, čo je to vlastne „kondícia“?** *28*

6 • **Výživa** *30*

7 • **Časté mýty o silovom tréningu** *44*

8 • **Motivácia** *49*

9 • **Intenzita** *54*

10 • **Tréningové metódy** *57*

11 • **Cviky** *61*

12 • **Program** *146*

Príloha 1: **Domáce vybavenie** *174*

Príloha 2: **Šesť tréningových princípov nevyhnutných pri každom úspešnom programe** *176*

Príloha 3: **Vedecký základ programu** *177*

TELO
AKO POSILŇOVŇA

1. ÚSPECH MISIE:

ŠTÍHLI, SILNÍ, SEBAVEDOMÍ

CHCEM, ABY STE VEDELI, že na rozdiel od mnohých autorov kníh o cvičení, netrénujem filmové hviezdy, televízne celebrity, modelky či tých, ktorým od toho závisia životy. Už desaťročia využívam svoje posilňovacie cvičenia na to, aby som pomáhal formovať najštíhlejších, najsilnejších a najsebavedomejších ľudí našej civilizácie.

Programy a cvičenia uvádzané v tejto knihe som zdokonaľoval, keď som pripravoval stovky nováčikov amerických špeciálnych jednotiek na extrémne požiadavky. Roky som vyvíjal nové tréningové princípy a sledoval ich výsledky. Skvelé výsledky viedli k tomu, že najvyššie velenie kúpilo môj systém. Najvyspelejšie armádne zložky od SEALs cez Zelené barety až po jednotky špeciálnych taktických operácii letectva využívajú tieto cvičenia ako základ silového tréningu. A teraz ich predkladám vám. Vôbec po prvý raz majú muži či ženy mimo špeciálnych jednotiek možnosť dosiahnuť vrchol fyzickej kondície za pozoruhodne krátky čas. Jasne, stručne a komplexne prinášam tieto cvičenia do vašich obývačiek, spální, hotelových izieb, garáží, kancelárií, do dvorov, kamkoľvek chcete. Cvičenia sú pre ľudí všetkých fyzických schopností, ušité na mieru potrebám životného štýlu dnešného zaneprázdneného človeka.

Doteraz neexistuje podobná kniha. Roky a roky – od olympijských športovcov z antického Grécka až po dnešné jednotky špeciálnych operácií – tie najlepšie fyzicky vybavené bytosti sa nespoliehali na fitnescentrá vo svojich mestách alebo na činky doma.

Čo ak vám poviem, že už dávno máte ten najdokonalejší posilňovací prístroj, aký kedy bol vytvorený? Svoje vlastné telo. A najúžasnejšie na tomto prístroji je, že je stále poruke. Je to jediná vec, bez ktorej nikdy nie ste. A tak máte v rukách vlastne všetko, čo potrebujete na posilňovanie. Už nemusíte tráviť hodiny v telocvičniach. A dokonca do telocvične nemusíte ísť vôbec. A čas strávený tréningom, nech ste kdekoľvek, bude minimálny. Postačia dve hodiny týždenne. To je všetko. S týmito cvičeniami nebudete zbytočne strácať drahocenný čas tým, že sa venujete málo efektívnym metódam. A už nikdy nebudete môcť použiť najčastejšiu výhovorku, prečo necvičiť: „Nemám čas!"

Nech ste nadšenec pre fitnes, olympionik v gymnastike, kulturista, jogín či niekto, čo okrem tašky s nákupom nikdy nič nezdvihol, môj program vás privedie k najlepšej kondícii v živote. Ponúkam výber 125 najefektívnejších cvikov, ktoré vám umožnia zdokonaľovať svaly, aké chcete, kdekoľvek chcete a po celý život. S takto jasne znázornenými a vysvetlenými cvikmi si môžete vytvoriť vlastný tréningový program prispôsobený vašim potrebám a predstavám, ktorý možno meniť a modifikovať nekonečnými spôsobmi.

Ale pre tých, ktorí potrebujú usmernenie, vypracoval som desaťtýždňový program pre všetky úrovne kondície. Sú to programy, ktoré vás povedú k úspechu tam, kde iní predtým zlyhali. Budete cvičiť iba 20 až 30 minút denne, 4- alebo 5-krát týždenne. Dôrazne odporúčam začať aspoň jedným z týchto programov. Kombinujem princípy, vďaka ktorým boli takí silní antickí bojovníci, so súčasnými efektívnymi najmodernejšími tréningovými princípmi.

Programy zvýšia silu dôležitých svalových skupín potrebných v každodennom živote, súčasne udržia vaše svaly a kĺby vláčne a flexibilné. Zvýšia výkonnosť a kapacitu srdca, pľúc a ďalších telesných orgánov. Zredukujú náchylnosť na bežné zranenia, ako aj degeneratívne choroby srdca. Znížia citové a nervové napätie. Výhody sú nekonečné. A úspech vo vašom kondičnom programe povedie k úspechom v iných aspektoch vášho života, súkromných či pracovných.

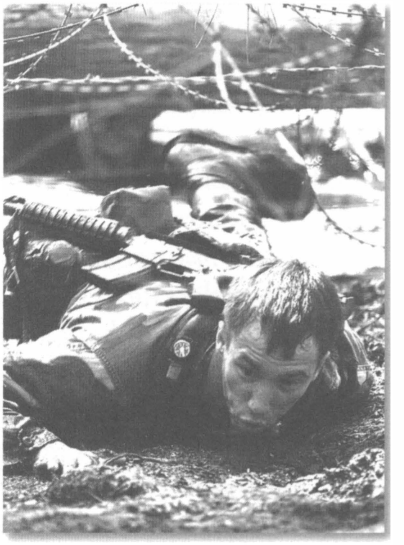
Táto kniha môže nahradiť všetky doterajšie kondičné programy, doplniť ich, zmeniť nudnúúúúú rutinu vo fitnescentre alebo dokonca si ju môžete vziať na pracovnú cestu, keď nebudete môcť nájsť cestu do posilňovne. Zmena je korením života. Zabudnite už na pravidelné zostavy cvičení, na dni cvičenia a dni oddychu. Akoby ste boli uväznení ako veverička v kolese. Navyše nepotrebujete sa prezliekať, baliť si veci do tašky, presúvať sa, parkovať, hľadať šatňu, voľný stroj... a potom po dlhom nudnom tréningu absolvovať všetko v opačnom slede. Jednoducho začnite, či už doma, v kancelárii, alebo v hotelovej izbe, a za 20 – 30 minút skončíte.

V tejto knihe nenájdete tú známu rétoriku. Žiadne fotografie *pred*, na ktorých sú bledí zamračení ľudia s okuliarmi, a vedľa fotografie *po*, kde už sú tí istí ľudia opálení, usmiati, napínajú svaly a pýšia sa plochými bruškami. Dôkazy sú tu od čias, keď sa človek stal človekom. A mimochodom, prečo si myslíte, že opice sú silnejšie ako ľudia? (Pomôcka: nie preto, že sú členmi gymnastických klubov.)

Naozaj si myslíte, že sme sa vyvinuli alebo sme boli stvorení tak, že na udržanie svojej kondície potrebujeme stroje? Je to iba nedostatok poznatkov o vlastnom tele a jeho potenciálnych možnostiach, čo vedie k neustálej potrebe neefektívnych posilňovacích trikov. Pritom dosiahnuť dokonalú kondíciu je také jednoduché. A je na vás, aby ste to využili. Odpútajte sa od závislosti od prístrojov, trénerov a zaužívaných predstav. Sú to len barličky, ktoré vám zabraňujú dosiahnuť vynikajúcu formu. Počúvajte volanie na návrat k prírode!

Vaša kondícia nezávisí od ničoho iného len a len od vás.

2. AKO SOM SA K TOMU DOSTAL



MOJI KOLEGOVIA BOLI PO CELEJ DĹŽKE BAZÉNA PRIPRAVENÍ ma vytiahnuť, pretože som sa chystal preplávať ho pod vodou. No zatiaľ som iba stál vo vode, dýchal som, upokojoval sa a pripravoval sa prekonať dlhoročný armádny rekord v plávaní pod vodou. Chcel som na jeden nádych plávať pod hladinou 116 metrov. Je to viac ako dĺžka ihriska na americký futbal. Ešte pred štyrmi mesiacmi som horko-ťažko zvládol 25 metrov.

Všetci pri bazéne a na mostíku boli ticho, trpezlivo čakali a sledovali ma, ako stojím po prsia vo vode. Vedel som, že je to náročné, ale dal som sa na to. Po prvý raz som v tom bol úplne sám, iba ja. Žiadny tím. Bolo to neskutočné. Bol som pokojný, uvoľnený. Bol som pripravený. Moja úzkosť sa akoby odparila. Bez premýšľania som sa posledný raz zhlboka nadýchol, ponoril sa a odrazil od steny bazéna.

Aby ste sa dostali na tabuľu rekordérov, musíte uspieť v jednom z najťažších armádnych výberových kurzov. A pri osemdesiatpäťpercentnej miere „úmrtnosti", týždennom hodnotení od inštruktorov, ktorí odhalia každú vašu slabosť, to nie je jednoduchá záležitosť. V skutočnosti sa mi to už raz nepodarilo.

Prvý raz som sa zubami-nechtami deväť ťažkých týždňov snažil v kurze udržať. Ale klamal by som, ak by som tvrdil, že som nemal pokušenie všetko nechať. Pokúšalo ma to každý deň, zvlášť

v bazéne a ráno, keď po celej noci som sa cítil, akoby som si zdriemol iba päť minút. Každý víkend som svoj drahocenný čas venoval tomu, že som sa naučil plávať s plutvami a zdokonaľoval sa v rôznych cvikoch pod vodou. Môj záverečný test pozostával z behu na 6 míľ za 42,5 minúty, 14 zhybov nadhmatom, 65 kľukov, 12 zhybov podhmatom, 70 cvikov sed-ľah, 4000 m plávania s plutvami za 80 minút a ďalších siedmich únavných vodných disciplín.

Plávalo sa s veľkými hrubými gumenými plutvami, ktoré mohutnému chlapovi v uniforme a s výstrojom umožňovali pohyb vo vode. Nesmeli sa používať ruky, lebo pre tím plávajúci na hladine by nebolo taktické špliechať a mávať rukami nad hladinou. Všetko sa muselo robiť perfektne. Každé opakovanie pozorne hodnotil inštruktor a nesprávne vykonané cvičenie sa nezarátavalo. Inštruktori neustále vykrikovali: „Neplatí!... Neplatí!... Ani toto sa neráta!... Vystrkuješ chrbát!...Nie si celkom dole!.... Nie si celkom hore!"

Moju poslednú disciplínu, sed-ľah, hodnotil seržant Pope. Všetci sa ho báli pre jeho drsné zaobchádzanie s účastníkmi. „Tieto sa nezarátavajú, Lauren! Máte ruky za hlavou príliš vysoko!" Toto povedal tesne pred tým, ako mi cvik neuznal pre polohu rúk. V posledný deň výcviku ma poslali späť do triedy začiatočníkov, ktorá trénovala prvý týždeň. Z mojej pôvodnej skupiny 86 účastníkov skončili kurz iba štyria. Do ubikácie som sa vrátil práve v čase, keď môj tím pochodoval vo formácii a spieval pesničky o svojom poslednom dni. Vážne som uvažoval o tom, že to vzdám.

Ale nasledujúcich deväť týždňov ma naučilo niečo, čo budem využívať po celý život. Úspešný tím sa skladá iba z individualít, ktoré sú ochotné vzdať sa svojho pohodlia a komfortu. Boli sme trénovaní tak, aby sme sa pre spoločný cieľ tímu vzdali vlastného komfortu. A ten výcvik sa zameriaval na celý tím, ako aj na jednotlivcov. Úspech závisí od vás – a je iba na vás, či sa dokážete zbaviť všetkého, čo je v rozpore s vaším cieľom.

Tak som začal zase od nuly. Denne sa z nás parilo, keď sme hodiny cvičili pod horúcim slnkom v San Antoniu, kde pravidelná náplň dňa pozostávala zo šesťdesiatminútového behu, dvojhodinového cvičenia vo vode a hodinového plávania s plutvami. Najhoršie to bolo ráno, keď sa všetko začínalo. Navyše sme urobili priemerne asi 500 tímových kľukov denne. Ale to nebol problém. Nakoniec sme sa naučili, že nie je vôbec dôležité, ako sme unavení, stuhnutí, len čo sme sa popreťahovali, boli sme v poriadku. Zakaždým, keď sme prichádzali do školskej budovy alebo ju opúšťali, museli sme urobiť 15 zhybov nadhmatom, 13 podhmatom, 20 drepov alebo 20 čínskych kľukov. Raz sme dokonca museli ako tím urobiť 1000 kľukov bez možnosti vstať, okrem päťminútovej prestávky na toaletu. Tri a pol hodiny sme robili ako tím päť kľukov po sebe a medzi nimi sme zdvihli zadky a pohybovali bokmi. Museli sme urobiť 1 000 kľukov (+ 1 za tímovú prácu) preto, že sme mali na šnorchloch príliš veľa pásky.

Ale najhoršie to bolo v bazéne. Počas prvých týždňov účastníci kurzu cestou k bazénu ešte vtipkovali a zhovárali sa. Ale od šiesteho týždňa už bolo v autobuse hrobové ticho. Počuli by ste špendlík padnúť. Bol to práve bazén, ktorý spôsoboval, že v kurze bolo toľko odpadlíkov. Mohli ste kedykoľvek skončiť. Ak ste usúdili, že to nie je pre vás, jednoducho ste povedali:

„Končím.“ Uprostred akéhokoľvek cvičenia môžete z bazéna ísť do svojej izby napchávať sa pizzou.

Do bazéna sme chodievali od pondelka do piatka a dostali sme sa z neho iba tromi spôsobmi: úspešne dokončiť kurz, skončiť alebo prerušiť výcvik – vtedy vás vytiahli z bazéna na čas potrebný na to, aby ste nadobudli vedomie a potom sa vrátili, alebo to vzdať alebo znova prerušiť. Ak ste cvičenie pokazili, museli ste ho absolvovať znova, čo bolo vždy ťažšie. Zvlášť náročné bolo zbierať výstroj, zložiť ho perfektne na dne bazéna a potom si ho nasadiť. A to všetko pod kontrolou. Pod vodou sme museli perfektne uviazať tri rôzne uzly. A medzi každým ponorením sme šliapali vodu. Naučili sme sa hneď zostať dole, vydržať tam napriek akejkoľvek bolesti. Bolo to všetko o plnom odhodlaní. A to prinášalo úspech.

Bolo to deväť týždňov tvrdej driny pre tím, zatiaľ čo deväť inštruktorov sa snažilo dostať nás do situácie, aby sme to mnohí vzdali. Pri mojom druhom pokuse uspieť som sa dostal do dvanásťčlenného tímu, ktorý sa prepracoval až do finále. Tam sme prešli všetci okrem jedného. Kolega nezvládol 4 000 metrov plávania s plutvami. Vrátili sme sa do bazéna ešte raz, aby sa pokúsil o opravu. Vtedy prišiel môj čas.

Spomínam si, ako som sedel v autobuse a ľutoval som, že som sa odhodlal prekonať ten rekord pod vodou. Vedel som, že moji kolegovia to tak nenechajú, a po chvíli ma jeden zavolal k sebe von. „Tak ty naozaj chceš zaútočiť na rekord?“ opýtal sa. „Naozaj to chceš urobiť?“ Mal som chuť rozbiť mu nos, ale namiesto toho som iba krátko odpovedal: „Áno!“ Už som sa rozhodol a on sa iba smial trápeniu, čo ma čakalo. Mal pravdu. Bol čas pustiť sa do toho.

Zatiaľ čo náš kolega zvládol opravné plávanie za 78 minút, ja som sedel na okraji bazéna, relaxoval som a dýchal. Predo mnou bola ťažká úloha. Nevoľnosť z nedýchania je strašná, ale vedel som, že keď som sa už na to dal, nevynorím sa z vody, až kým ma kolegovia nevytiahnu v bezvedomí. Rozhodol som sa rekord prekonať. Slobodník Schwitzer, 190 cm vysoký plavec, stanovil maximum na 116 metroch. Spomínam si, že keď som prišiel po prvý raz do kurzu, pokladal som rekord v plávaní pod vodou za najpôsobivejší zo všetkých. Mne ako nováčikovi, ktorý sa horko-ťažko boril s 25 metrami, to pripadalo ako nadľudský výkon. A teraz, na konci druhého výcviku, po 4 mesiacoch chcel som naň zaútočiť.

S nohami vyloženými na okraj bazéna som zavolal. „Pripravený ísť do vody, seržant!“

„Choďte do vody!“ odpovedal inštruktor.

„Idem do vody, seržant!“ Stál som na okraji bazéna, dýchal som a uvoľňoval sa ešte pár minút. Moji kolegovia na mňa čakali, pripravení ma vytiahnuť, keď bude potrebné. Posledný raz som sa zhlboka nadýchol, ponoril sa a odrazil sa od steny bazéna.

Bol som úplne sám. Po dvoch mesiacoch nepretržitej tímovej práce som zrazu nikoho nevidel, nikoho nepočul. Bol som tam iba ja. Sústredil som sa iba na svoje tempo a uvoľnenie. Zabrať, splývať, uvoľniť...zabrať, splývať, uvoľniť... Až ma napokon nezačalo telo preklínať za nedostatok vzduchu. Ale mal som svoj cieľ. A nevoľnosť tu nemala miesto.

Na päťdesiatich metroch, keď sa už vážne ohlasovala nevoľnosť, ma prepadla myšlienka vynoriť sa a všetkému sa vysmiať. Ale nemohol som to urobiť. Vaša myseľ si vždy hľadá nejakú

únikovú cestu. Treba sa uvoľniť, udržiavať dobrú formu a premôcť sa, keď telo a myseľ žiada, aby ste urobili to, čo si vyžaduje vaše odhodlanie. *Zabrať, splývať, uvoľniť...zabrať, splývať, uvoľniť...* Napätie, panika a úzkosť vám masívne uberajú váš obmedzený a drahocenný kyslík. Musel som ostať uvoľnený čo najdlhšie, aby som prekonal to najhoršie. *Zabrať, splývať, uvoľniť...zabrať, splývať, uvoľniť...* Nevoľnosť napokon ustúpi, keď váš mozog a ostatné tkanivá začnú pociťovať nedostatok kyslíka. Dostavuje sa hypoxia. Trvalo večnosť, kým som sa dostal k tomuto bodu. Začal som vidieť zahmlene, stratilo sa mi periférne videnie, už sa mi všetko nezdalo také hrozné a tunel sa stále zmenšoval a zmenšoval, až....

Prebral som sa na druhej strane bazéna, bledý, s modrými perami. „Dokázal som to?" zamumlal som. Nepamätal som si dĺžku bazéna a ani to, že som stratil vedomie, keď som sa dostal k stene bazéna. Tam som sa začal topiť, a tak moji kolegovia skočili do vody a vytiahli ma. Začal som opäť dýchať. Utvoril som nový rekord a stále ho držím – 133 metrov plávania pod vodou na jeden nádych za 2 minúty 23 sekúnd.

Priznávam, že môj prvý vpád do sveta fitnes motivoval iba vzhľad môjho tela. Nič iné. Mal som 13 rokov, bol som vychudnutý a plachý a chcel som s tým niečo urobiť. Chcel som zmeniť svoju telesnú konštitúciu, aby som sa raz mohol pyšne predvádzať okoliu. Nemal som činky, a tak som doma v spálni pred večerou robil kľuky a „brušáky", kým som neurobil 75 kľukov a 600-krát sed-ľah za sebou a potom ešte viac. Stával som sa silnejší, po každej stránke stúplo mi sebavedomie a dosiahol som aj úspechy a víťazstvá v regionálnej stredoškolskej súťaži v kulturistike.

Cítim vašu bolesť. **O niekoľko rokov som sa stal inštruktorom.**

O mnoho rokov neskôr na výsadkárskom výcvikovom kurze, ak sme práve nebehali, neplávali alebo nezadržiavali dych, vykonávali sme rozličné cvičenia hmotnosťou svojho tela. Trénovali sme od piatej do šiestej večer, od pondelka do soboty a po deviatich týždňoch z našej skupiny ostalo iba malé torzo, menej ako 15 percent. Najväčšiu mieru odpadávania spôsobovala zväčša pretrénovanosť. Hoci spôsob tréningu bol vtedy vysoko efektívny a dostal mladých ľudí k predpokladaným limitom, nebol ideálny na dosiahnutie optimálnej fyzickej kondície.

Neskôr som už v tíme 22. špeciálnej taktickej letky pokračoval v posilňovaní pomocou vlastnej hmotnosti, aby som bol schopný plniť extrémne požiadavky vo vzdušných silách, vojensko-pátracích a záchranných akciách a v prieskumno-monitorovacích misiách.

Päť dní pred 11. septembrom som opustil svoj tím a stal som sa vojenským špecialistom na fyzický tréning na plný úväzok. Zodpovedal som za prípravu nováčikov na okamžité nasadenie do vojnových operácii.

Po 11. septembri stúpli požiadavky na špičkových vojakov špeciálnych operácií. Bolo treba zvýšiť ich počet. Dni, keď výcvikové kurzy končilo iba 5 až 15 percent účastníkov, sa skončili. Museli sa prehodnotiť tréningové metódy. Boli sme starou školou: čím viac, tým lepšie, prežeňte nováčika cez blato a sťažte mu to, alebo sa ho jednoducho zbavte. Zmeniť to na „menej je viac" bolo síce ťažké, ale bolo to nevyhnutné. Boli sme v situácii, keď sme rýchlo zistili, čo funguje a čo nie. Každých šesť týždňov som dostal novú dávku netrénovaných nováčikov. Väčšina z nich prišla mľandravá a slabá. No na konci kurzov boli chudí, silní a sebavedomí.

Tým, že som uplatňoval najnovšie zásady posilňovania a kondície a športovú vedu, podarilo sa mi dosahovať lepšie výsledky a iba za zlomok času, ktorý sme potrebovali predtým, navyše s oveľa nižším počtom zranení. Experimentoval som s intenzitou a záťažou deň po dni, týždeň po týždni a dbal som na odpočinok. Prepracoval som programy fyzického tréningu a diétu pre kurzy s prihliadnutím na individuálne potreby kandidátov. A dôsledne som sledoval ich pokrok.

A napodiv, i napriek obmedzenému priestoru, času a vybaveniu a väčším skupinám som zredukoval odpadlíkov z kurzu o 40 percent. A okrem toho mnoho mojich študentov získalo prestížne ocenenia v špeciálnych jednotkách. Jednoducho povedané, zostavil som tréningovú metódu, ktorá oproti iným vypestovala svalstvo, odolnosť, fyzickú kondíciu v čo najkratšom čase. A teraz sa s tou metódou podelím s vami.

Dodržiavajte cvičenia a zásady uvedené v tejto knihe a získate lepšiu kondíciu a budete silnejší, ako ste boli predtým. Všetko je vo vašich rukách, všetko sa doslova začína práve teraz.

3. PREČO POSILŇOVAŤ HMOTNOSŤOU VLASTNÉHO TELA?

POPULARITA POSILŇOVACÍCH STROJOV, SYSTÉMOV ČI DIÉT je zväčša výsledkom marketingu a nie úprimnou snahou pomôcť ľuďom dosiahnuť vyššiu fyzickú úroveň a kondíciu. V dnešnej dobe, keď sú naše domy a telocvične plné posilňovacích krámov, na najjednoduchšiu a najefektívnejšiu metódu na rozvíjanie sily a odbúravanie tuku sa zabúda. Ide o to vedieť cvičiť a použiť pritom vlastné telo.

Dokonca i mimo prostredia špeciálnych operácii sa cvičenia vlastnou hmotnosťou osvedčili. Napríklad Madonna, Bruce Lee alebo dvojnásobný olympijský víťaz Alexejev, – azda najsilnejší muž svojej doby na planéte –, ktorý ako prvý nadhodom vzoprel 500 libier (227,5 kg), alebo hráč amerického futbalu, zadák Herschel Walker z tímu Dallas Cowboys, ktorý nazbieral najviac yardov v histórii amerického profesionálneho futbalu a mal na to patričné telo. Oni a mnohí ďalší primárne využívali hmotnosť vlastného tela na to, aby získali vynikajúcu fyzickú kondíciu.

Väčšina posilňovacích cvikov izoluje určité svaly a zapája iba malú časť svalovej hmoty, zatiaľ čo pri posilňovaní vlastnou hmotnosťou sa zapája veľa svalov. Tieto cvičenia majú v sebe ešte čosi navyše. Pri nich sa vynaloží viac sily trupu ako s činkami a na strojoch.

Posilňovanie hmotnosťou vlastného tela využíva pohyby, pri ktorých sa vyhnete zraneniam, napríklad problémom s kĺbmi, ktoré sa prejavujú pri dvíhaní činiek alebo pri iných neprirodzených cvikoch, čo majú iba minimálnu hodnotu pre každodenný život. Aby bolo cvičenie funkčné, musí sa čo najviac podobať výsledku, pre ktorý sa trénuje. Požiadavky na výkon priemerného človeka spočívajú zväčša v celodennom nosení vlastnej hmotnosti. A tak čo je funkčnejšie na rozvoj sily potrebnej na každodenné činnosti ako pohyb pri cvikoch s vlastnou hmotnosťou? A tak vysedávaním na gauči a bench presom – teda vysedávaním či vylihovaním – tu máme národ padaviek. Naozaj, kedy ste sa naposledy okrem cvičenia na posilňovacej lavičke alebo stroji namáhali, keď ste sedeli, prípadne ležali? *(Myslím, keď ste boli doma sami ;-))*

Veľmi dlho sa na tieto cvičenia v populárnej kultúre zabúdalo. Okrem behu či plávania väčšinu ľudí nič neviedlo k tomu, aby na cvičenie využívali vlastné telo. Narastajúca popularita jogy a pilatesu je príkladom významu cvičenia hmotnosťou vlastného tela, hoci tieto metódy, ak sa využívajú samostatne, nemajú veľký význam na celkové zlepšenie kondície.

Môj program má výhodu v tom, že vás naučí využívať to, čo máte vždy so sebou: svoje telo. Rozviniete svoju silu, energiu, svalovú a srdcovú výdrž, rýchlosť, rovnováhu, koordináciu a flexibilitu. V kombinácii so správnou diétou a pravidelnosťou vás odmenení trvalými výsledkami a oveľa lepšou kontrolou vlastného tela.

Cvičiť môžete kdekoľvek, kedykoľvek, bez drahých permanentiek do posilňovne či výstroja. A aj pre tých, čo nástoja na dvíhaní činiek, sú tieto cvičenia cenným doplnkom.

Budete trénovať ako kedysi Achilles pred bitkou pri Tróji, ako antickí vojaci, ktorých poznal svet ako tých najlepších, či ako budúci členovia jednotiek špeciálnych operácii, ktorí sa pripravujú na stretnutie s nepriateľom. Prečo? Lebo to funguje.

MÝTUS: *CVIČENIA VLASTNOU HMOTNOSŤOU NEUMOŽŇUJÚ ZMENIŤ NÁROČNOSŤ CVIKOV*

Je všeobecný omyl, že možnosti cvičiť vlastnou hmotnosťou sú obmedzené. Kľuky, zhyby, sedľah a nič iné! *Hmmm...* Už som spomenul, že v knihe je vyše 125 rôznych cvičení? A to ešte neuvádzam ich variácie. Faktom je, že v knihe je oveľa viac cvičení ako strojov v akejkoľvek posilňovni na svete.

Podaktorí si myslia, že nie je možné týmito cvikmi ovplyvňovať určité skupiny svalov. Opäť omyl. Každú skupinu svalov i tých, o ktorých ste ani nevedeli, možno trénovať bez použitia činiek: od cvikov, ktorými sa zbavíte tenkého krku, až po vyformovanie lýtkových svalov.

Jediným limitujúcim faktorom pri cvičeniach hmotnosťou svojho tela je vaša kreativita. Každý pohyb pri vzpieraní možno napodobniť, sťažiť či zjednodušiť využitím hmotnosti svojho tela. A na rozdiel od strojov každé moje cvičenie môžete obmieňať a tak spevňovať svaly a rozvíjať ich až do konca života.

Opisujem napríklad kľuky, ktoré urobí aj dvestokilový muž (alebo prípadne sedemdesiatročná žena). A potom tu uvádzam aj takzvané *planchové kľuky* (s nohou vo vzduchu), ktoré aj tí najprofesionálnejší kulturisti neurobia bez dlhšieho tréningu. Môj desaťtýždňový program je zostavený pre rôzne skupiny, rôzne vyspelých cvičencov tak, že všetkým sa venuje rovnako.

Tu ponúkam štyri jednoduché spôsoby, ako zmeniť náročnosť cviku bez pridania záťaže:

- Zvýšiť alebo znížiť množstvo páky.
- Cvičiť na nestabilnej podložke.
- Robiť prestávky na začiatku, na konci alebo v strede pohybu.
- Robiť cvik ako jeden súvislý pohyb.

Opäť si vezmime kľuky, štandardné cviky na posilnenie hrudníka, pliec, tricepsov, brušných svalov, šikmých a dolných partií chrbtových svalov (do cvičenia na lavičke sa zapojí iba polovica). Ak robíte kľuky, stojac s rukami iba niekoľko decimetrov proti múru pred vami, je to veľmi

jednoduché. Skúste to teraz s rukami na vyvýšenej podložke, ako napríklad na hrane písacieho stola či okennom parapete. Čím nižšiu podložku použijete – stôl, gauč, konferenčný stolík, telefónne zoznamy – tým to bude ťažšie. A keď dáte nohy na stolík a ruky na zem, cvičenie bude výrazne ťažšie. A to je využitie *páky* na sťaženie cvičenia.

Aby ste cvičenie ešte väčšmi sťažili, položte ruky na jednu alebo dve lopty, napríklad futbalové. Tak využívame nestabilnú podložku.

Ešte ťažšie je robiť kľuky na loptách a prestávkami v dolnej polohe. Ešte vám to nestačí? Pokúste sa ich urobiť s jednou rukou na zemi. Potom na jednej ruke s nohami na gauči. A následne na nestabilnej podložke. Potom s prestávkami... čokoľvek vám napadne.

A toto je iba jednoduchý príklad, ako môžete využívať mnohé moje cvičenia. Neskôr pochopíte, že možnosti sú nespočetné.

Takže asi takto: prešli sme od jednej variácie cvikov, ktorú zvládne azda každý čitateľ tejto knižky, až po zložitejší variant, ktorý pravdepodobne žiadny čitateľ tak hneď neurobí. Náročnosť cvičení vlastnou hmotnosťou možno ušiť na mieru vlastne každému. A iba vy kontrolujete odolnosť.

4. PREČO SILOVÝ TRÉNING?

(alebo prečo je kardio *strata času)*

Je jedno, či sa chcete zbaviť tuku, získať svaly, alebo dosiahnuť oboje, základom vašej prípravy by mal byť silový tréning. Na druhej strane aeróbna aktivita je neúčinná a neefektívna, nech už je váš cieľ akýkoľvek.

Je to iba mýtus, že najlepšou cestou, ako spáliť tuky a udržiavať zdravé srdce, je dlhodobý tréning ako aerobik či *kardio* pri pulzovej frekvencii po dobu 30 až 60 minút. Použili ste už niekedy bežecký pás, ktorý vám ukázal, koľko kalórií ste spálili? Museli ste behať 45 minút, aby ste spálili 300 kalórií. Ale viete, že to je 300 kalórií, ktoré ste spálili za ten čas, a nie 300 kalórií spálených navyše mimo vášho základného metabolizmu, ktoré spálite i tak, dokonca aj keď odpočívate. Preto sa váš cvičebný stroj opýta na vašu hmotnosť, aby vypočítal hodnotu vášho základného metabolizmu. Priemerný muž spáli 105 kalórií za 45 minút v pokoji. Tých ďalších 195 kalórií, ktoré spáli cvičenie – teda iba o 195 viac ako v spánku – sa v priebehu pol minúty vráti vďaka polovici zjedeného bagelu. A aerobik zväčša zvyšuje chuť do jedla dostatočne na to, aby ste spálené kalórie zase nahradili.

Tu je dôkaz: pol kilogramu tuku spáli 60-kilogramová žena na *kardiu* za 15 hodín. Ak by sme boli tak metabolicky neschopní, ako nám ukazujú reklamy na stroje, neboli by sme prežili tak dlho a neboli by sme prekonali útrapy ľadovej doby. Na lov a zber by sme vynaložili toľko kalórií, že by sme umreli od hladu a vyčerpania skôr, ako by sme stihli uloviť mamuta. Podľa dnešných štandardov by sme zase iba ťažko mohli prežiť cestu do supermarketu. A to už ani nehovorím o týždennej prieskumnej operácii za nepriateľskou líniou so šesťdesiatkilogramovým výstrojom.

A ďalšie zlé správy pre aeróbne aktivity: nech už ide o beh, cyklistiku či step aerobik, hlavný dôvod, prečo sa vám to zdá ľahšie, čím viacej to robíte, nie je zlepšená kardiovaskulárna kondícia, ale ekonomickejší pohyb. Zväčša to nie je jednoduchšie pre zvýšenú svalovú výdrž, ale pre zlepšenie ekonomiky pohybu. Potrebujete menej sily a kyslíka ako predtým, keďže váš nervový systém sa už adaptoval. Zbytočné pohyby sa eliminovali, potrebné pohyby sa zdokonalili a svaly, ktoré sa nemusia sťahovať, zaháľajú a nakoniec atrofujú. Preto sa i maratónci zadýchajú, keď si po rokoch sadnú na bicykel.

Aeróbny tréning dokonca spôsobuje stratu svalovej hmoty, pretože telo je programované adaptovať sa na požiadavky, ktoré naň kladieme. Dlhý aeróbny tréning nízkej intenzity vyžaduje iba, aby sa opakovane sťahovali najmenšie a najslabšie „červené svalové vlákna". Tie ostatné, silné a väčšie „biele" svalové vlákna nie sú potrebné a predstavujú záťaž, ktorú treba vláčiť a zásobovať kyslíkom. Telo nevyžaduje ďalšie svaly, iba tie, čo zabezpečujú tieto relatívne ľahké opakujúce sa pohyby. Takže telo sa postupne adaptuje spaľovaním svalovej hmoty. Dokonca i keď opakujeme rovnomerne tréning spolu so silovým, znižuje sa potenciálny nárast svalovej hmoty, zvlášť na nohách. Aeróbny tréning by sa mal využívať iba na rozvoj pohybovej zdatnosti pri príprave na určitý šport či preteky, ako je beh na 5 km, triatlon alebo špecifické vojenské kondičné testy. Viac nájdete na webe MarkLauren.com.

Dôvodom, prečo väčšina ľudí priberá s pribúdajúcim vekom, zvlášť po tridsiatke, je fakt, že majú menej svalstva, ako mali v neskorom tínedžerskom veku alebo krátko po dvadsiatke. Ako starneme, telo prirodzene stráca svalovú hmotu, najmä ak sme menej aktívni ako predtým. Táto strata svalového tkaniva sa prejaví v znížení metabolizmu. Ak pokračujete v stravovacích návykoch z mladosti... potom pomaly priberáte, kilogram po kilograme, mesiac po mesiaci, rok po roku, až sa raz postavíte pred zrkadlo a čudujete sa: „Čo sa to stalo?" Takto nejako priberá priemerný Američan kilogram ročne. Kľúčom na obmedzenie nárastu tukovej hmoty je nadobudnúť zase metabolizmus z mladosti, a to získaním svalovej hmoty silovým tréningom.

Udržať „nažive" pol kilogramu svalovej hmoty, na to potrebujete 10 kalórií denne, a to tak muži, ako aj ženy, a aj vtedy, ak sa nijako aktívne neprejavujete. Dva a pol kilogramu novej svalovej hmoty spáli mesačne až 1 500 kalórií, čo je dva a pol kilogramu ročne. To je viac ako potrebujete na zvrátenie negatívneho vplyvu starnutia na svoj metabolizmus.

Ale pri pravidelnom aeróbnom cvičení pravdepodobne „spálite" viac ako dva kilogramy svalstva. To znamená, že vaše telo spaľuje denne o 50 kalórií menej. A ako vaše telo postupne bude behať ekonomickejšie, tak tých 195 kalórií spálených na bežiacom páse sa zníži asi na 125. Tak si to spočítajme: pri aeróbnom cvičení spálite denne 125 kalórii viac, nad svoj normálny pokojový metabolizmus. Potom odpočítame tých 50 kalórií, ktoré nespálite v dôsledku úbytku svalovej hmoty pri tomto cvičení. Takže po všetkých týchto namáhavých cvičeniach spálite iba o 75 kalórií viac, než keby ste sedeli pred televízorom a nič nerobili. A vrátite ich tak, že vypijete polovicu koly alebo „rehydrujete" tromi decilitrami Gatoradu. Preto milióny ľudí po celom svete ani po hodinách na *kardiu* nevyzerajú a nie sú takí, ako by chceli.

ODPOVEĎ: INTERVALOVÝ SILOVÝ TRÉNING

Intervalový tréning je opakované vykonávanie vysoko intenzívnych cvičení v stanovených periódach s následnými fázami odpočinku. Intervaly môžu pozostávať z rôznych druhov pohybu a variácií tréningu a odpočinku. Spálite tak omnoho viac kalórií a dosiahnete pozitívnejšie zmeny telesnej stavby za oveľa kratší čas ako pri aeróbnom tréningu.

Nie je to iba preto, že ste si vybudovali viac svalstva, ale aj pre efekt metabolizmu po cvičení. Silový tréning vytvára veľký stres na homeostázu tela, takže stále treba veľké množstvo energie (kalórií) aj dlho po skončení cvičenia.

Počas aeróbnych cvičení s nízkou intenzitou oxidácia tukov prebieha iba počas cvičenia a zastaví sa okamžite po jeho skončení. Počas cvičení s vysokou intenzitou sa na energiu využívajú sacharidy, nie tuky. No až dlho potom nastáva oxidácia tukov, aby sa všetky systémy vrátili do normálu: obnovia sa spotrebované sacharidy, kreatínfosfát, ATP (adenozintrifosfát), obehové hormóny, znova sa okysličí krv a zníži sa telesná teplota, dýchanie a srdcová frekvencia. To ešte nehovoríme o efektoch, že dlhodobo sa posilňujú šľachy a väzy, zvýši sa hustota kostí, vytvoria sa nové kapiláry, zlepšia sa motorické schopností, opravia sa svalové tkanivá a pribudne nová svalová hmota. A čím viac svalovej hmoty máte, tým viac kalórií ste schopní spáliť pri cvičení a po ňom.

Silový tréning podporuje metabolizmus dlhšie, ako trvá samo cvičenie, niekedy až po dobu 48 hodín. Naproti tomu po aeróbnom cvičení sa váš metabolizmus vráti do normálu takmer ihneď. Takže pri intervalovom cvičení nielen získavame svalstvo, ale nakopneme metabolizmus na dlhšiu dobu – dokonca aj na čas spánku.

Mnohí veria, že aeróbne aktivity zlepšia výkonnosť srdca a znížia riziko srdcových chorôb. Po mnohoročných výskumoch dokonca kardiológ letectva USA Dr. Keneth Cooper, muž, ktorý vymyslel pojem „aerobik", v súčasnosti predpokladá, že neexistuje súvislosť medzi aeróbnymi cvičeniami a zdravím, dlhovekosťou či ochranou pred srdcovými chorobami.

Na druhej strane aeróbne aktivity prinášajú veľké riziko zranení. Dokonca i cvičenia všeobecne zaraďované do triedy nízkozáťažových aktivít, ako napríklad stacionárny bicykel, nie sú nezáťažové. A napríklad beh mimoriadne zaťažuje, ničí kolená, bedrové kĺby a chrbát. Aerobik je ešte horší. Samozrejme, že budete občas počúvať od „genetických výnimiek", že sa ešte nikdy pri takomto cvičení nezranili. Ale zranenia a preťaženia sa rokmi kumulujú často nebadane a až po rokoch zistíte, že je neskoro. To so stúpajúcim vekom viedlo k obmedzeniu či strate pohyblivosti, čo často skracuje aj život.

Akýkoľvek efekt, ktorý chcete dosiahnuť aeróbnou aktivitou, získate oveľa bezpečnejšie a účinnejšie intenzívnym silovým tréningom. Pamätajte, že váš kardiovaskulárny systém podporuje svalový systém, nie naopak. Zvýšená pulzová frekvencia sama osebe nič neznamená. Aj keď mi pred zoskokom s plnou poľnou z vysokej výšky a otvorením padáku v malej výške (High Altitude Low Open – HALO) srdce takmer vyskočilo, nepostrehol som, že by som v pase schudol. A i keby ste trvali na tom, že účinnosť cvičení sa pozná podľa zvýšenej pulzovej frekvencie, skúste sa dostať vyššie ako sa dostanete s mojimi stappermi.

Takže to zhrnieme: Intervalový svalový tréning je v porovnaní s aeróbnymi cvičeniami účinnejší pri spaľovaní tuku, získavaní sily, rýchlosti i kardiovaskulárnej výdrže. A to všetko za oveľa kratší čas ako pri nudných cvičeniach *kardio*.

---------- HUJA! ----------

Dr. Angelo Tremblay spolu s kolegami z Vedeckého telovýchovného laboratória v kanadskom Quebecu overovali populárne názory, že cvičenia s nízkou intenzitou a dlho trvajúce sú na odbúravanie tuku najefektívnejšie. Porovnávali výsledky cvičení so strednou intenzitou a intervalový tréning s vysokou intenzitou.

Meraním podkožnej vrstvy sa zistilo, že skupina, ktorá trénovala intervalovým spôsobom, stratila viac tuku. Navyše, ak vezmeme do úvahy, že intervalový program využíval počas cvičenia menej energie, strata tuku bola *deväťkrát* efektívnejšia ako pri aeróbnom programe. Skrátka, skupina z intervalového tréningu stratila deväťkrát viac tuku za každú kalóriu spálenú cvičením. Ako je to možné?

Pretože po svalovej biopsii, čo je meranie aktivity svalových enzýmov a trávenie lipidov v stave po tréningu, zistili, že prerušované cvičenie vo vysokej intenzite má za následok viacej spálených kalórii a tukov ešte *po* cvičení. Navyše zistili, že intenzívny intervalový tréning potláča aj chuť do jedla.

V knihe sa stretnete s rámčekmi označeným slovom *Huja* a v nich s informáciami, faktami, štúdiami a nápadmi. Jednotky SEALs a špeciálnych taktických operácii kričia „Huja" – bojový pokrik amerických Indiánov, ktorý znamená „Nalož mi viac!" – keď prekonávajú osobné pohodlie, aby dosiahli ciele takmer neuskutočniteľné.

---------- HUJA! ----------

Izumi Tabata a jeho spolupracovníci v Národnom inštitúte pre fyzickú kondíciu a šport v japonskom Tokiu porovnávali účinok vytrvalostných tréningov miernej intenzity a vysoko intenzívny vytrvalostný tréning na maximálnu aeróbnu kapacitu – čo je najlepším indikátorom kardiorespiračnej zdatnosti. Ich výskum trval 6 týždňov a testovali dve skupiny náhodne vybraných mužov.

Prvá skupina absolvovala 5 dní v týždni hodinový rovnomerný tréning. Druhá skupina vykonávala iba štvorminútový intervalový tréning 5 dní v týždni. A po šiestich týždňoch sa prvej skupine zlepšila maximálna aeróbna kapacita o 10 percent a druhej skupine o 14 percent. Druhá skupina nielenže dosiahla o 40 percent viac v rozvoji maximálnej aeróbnej kapacity, ale aj nárast sily o 28 percent, zatiaľ čo prvá skupina sa v tomto smere nezlepšila vôbec. A to všetko iba pri *4 minútach* intervalového tréningu za deň.

Podobné štúdie potvrdili, že intervalový tréning prináša väčší zisk v aeróbnej kondícii, viacej odbúrava tuky, výraznejšie zvyšuje silu, čo je opakom straty svalov, ku ktorej dochádza pri oveľa dlhších cvičeniach rovnomerného tréningu.

5. TAKŽE, ČO JE TO VLASTNE „KONDÍCIA“?

Napodiv neexistuje žiadna jasná a všeobecne uznávaná definícia kondície. Za to desaťročie, ktoré som strávil prípravou mužov na najnebezpečnejšie misie, som sa presvedčil, že osoba špičkovo fyzicky pripravená v každej oblasti fyzických schopností dosahuje v akcii najlepšie výsledky. Osobne môžem povedať, že pre túto rôznorodosť sme zaujímaví.

Nechcem sa nikoho dotknúť, ale väčšina asi bude so mnou súhlasiť, ak poviem, že šprintér vyzerá príťažlivejšie ako vzpierač, že baletný tanečník je krajší ako maratónec. Šprintér i tanečník majú lepšiu kondíciu ako kulturista či maratónec. Ich svalstvo je funkčne prepojené. Väčšina ľudí súhlasí s tým, že práve fyzická stránka a široká škála fyzických kvalít tela sú atraktívne na rozdiel od tých tiel, ktoré sa prejavujú iba vo veľmi úzkom rozsahu. Fyzická rôznorodosť je najužitočnejšia a najfunkčnejšia, a to nehovoríme, že je najpríťažlivejšia. Na druhej strane tí, ktorí sú extrémne rozvinutí v určitom smere, takmer vždy v opačnom smere majú ekvivalent slabosti. Superrýchlym, chudým bežcom chýba sila a mohutní kulturisti nebývajú vytrvalí.

Môj program rozvíja teda celé spektrum fyzických schopností: svalovú silu, svalovú výdrž, kardiovaskulárnu výdrž, výkonnosť, rýchlosť, koordináciu, rovnováhu a pružnosť. Stupeň, na ktorý rozviniete týchto osem fyzických kvalít, určuje úroveň vašej kondície.

Iba ak sa zameriate na tých 7 vlastností a nie na vzhľad, dosiahnete najlepšie výsledky v schopnostiach, v pocite pohody a aj v samotnom výzore. Dôkazom sú vypracované bruchá, mohutné hrudníky, klenuté plecia a bicepsy napínajúce rukávy na košeliach u mojich mužov alebo štíhle nohy, pevné tricepsy a ploché bruchá žien, ktoré som trénoval.

SVALOVÁ SILA: je to schopnosť vyvinúť silu v danom úseku cviku. Svalovú silu môže určovať náročnosť cviku pri jednom opakovaní. Napríklad, ak je Jane schopná s maximálnym úsilím spraviť jeden klasický kľuk a Tarzan urobí kľuk v stojke, potom má Tarzan väčšiu svalovú silu.

VÝKON: je to množstvo sily, ktorú dokážete vynaložiť za určitý čas. Výkon = práca/čas. Ak Tarzan aj Jane sú schopní s maximálnym úsilím urobiť iba jeden zhyb, ale Jane ho spraví rýchlejšie, potom dosahuje väčší výkon, hoci majú rovnakú silu.

SVALOVÁ VÝDRŽ: ako dlho vydržíte vynakladať určitú silu. Jane a Tarzan môžu porovnávať svoju svalovú výdrž tak, že sa budú snažiť udržať čo najdlhšie v zhybe v hornej pozícii.

KARDIOVASKULÁRNA VÝDRŽ: je to schopnosť tela zásobovať aktívne svaly kyslíkom počas dlhotrvajúcej aktivity. Jane a Tarzan sa rozhodli zlepšiť kardiovaskulárnu výdrž tým, že urobia 200 drepov neprerušene za sebou.

RÝCHLOSŤ: je to schopnosť rýchlo a opakovane urobiť pohyb alebo sériu pohybov. Ak Jane dokáže za 30 sekúnd urobiť 45 výpadov a Tarzan iba 25, potom má Jane vyššiu rýchlosť.

KOORDINÁCIA: je to schopnosť kombinovať viac pohybov a tak vytvoriť jeden určitý pohyb. Napríklad, aby ste urobili jednoduchý skok, musíte koordinovať niekoľko pohybov. Zohnúť sa v páse, pokrčiť kolená a členky a potom správne vystrieť tieto kĺby v jedinom pohybe. Schopnosť kombinovať tieto pohyby so správnym načasovaním do jedného pohybu určuje vašu koordináciu, ako aj to, ako správne vykonávate cvičenie.

ROVNOVÁHA: je schopnosť udržať kontrolu nad ťažiskom tela.

OHYBNOSŤ: je to rozsah pohybu. Ak Jane urobí drepy tak, že sa v dolnej pozícii dotkne zadkom päty a Tarzan iba tak, že jeho stehná sú rovnobežné so zemou, potom Jane je ohybnejšia.

Jednoducho kondícia je stupeň, na úrovni ktorého má človek dosiahnuť týchto sedem schopností. A teraz si poviete: „Dobre, už vieme, čo je kondícia, ale čo to má s dôvodom, pre ktorý som si kúpil túto knihu?“

Viem, že väčšina ľudí číta túto knihu preto, lebo chce vyzerať a cítiť sa lepšie, a nie zlepšiť si rovnováhu, ohybnosť a koordináciu. A tu sa skrýva všeobecný omyl: väčšina programov totiž zapriaha voz pred koňa. Tým, že sa zameriate na rozvoj týchto siedmich oblastí skôr ako na výzor, získate tie najlepšie výsledky a to tak v oblasti schopností, ako aj výkonu. Forma nasleduje funkčnosť. Pohodu, zdravie a atraktívny vzhľad najlepšie dosiahnete prostredníctvom môjho programu, ktorý rozvíja všetky oblasti kondície.

Pochopiteľne, ľudia s najvyšším stupňom kondície majú väčšiu šancu prežiť. A tak je pochopiteľné, že práve ľudí, ktorí majú najväčšie schopnosti prežiť, považujeme za najatraktívnejších.

Ako teda túto úroveň kondície dosiahneme? Prostredníctvom sérii krátkeho silového tréningu, pri ktorých budeme využívať hmotnosť tela a dodržiavať kvalitný stravovací režim.

6. VÝŽIVA

NÁVRAT K ZÁKLADOM

Zažil som príhodu: nováčikovi oznámili, že bude povinne jesť minimálne trikrát denne v jedálni. Jeho reakcia bola: „Prepáčte, seržant, ale to nebude možné. Viete, som na grapefruitovej diéte."

Existuje priveľa rôznych kníh o diétach, jedna presadzuje väčší extrém ako druhá. Nielenže mnohé diéty nie sú zdravé, ale ľudia ich nevydržia. Ako by ste uplatnili takúto diétu v reštaurácii či na večierkoch? Vyhýbajte sa nezmyselným diétam s nezmyselnými sľubmi čarovných návodov. Namiesto toho dodržiavajte základy zdravej stravy – vyvážený prísun bielkovín, sacharidov a tukov. Vyhnite sa úskaliam diét a pestujte si celoživotne zdravý stravovací návyk zodpovedajúci vášmu cieľu.

V našej dobe „prázdnych sľubov a rýchlych riešení" sa akosi zabudlo na spoľahlivé stravovacie návyky. Namiesto toho sa topíme v mori neúčinných a nezdravých diét, ktoré nám nepretržite podsúvajú takzvaní „odborníci". Neexistuje žiadna magická pilulka či prevratná nová diéta, ktorá by rýchlo a ľahko vyriešila váš problém. Jedinou spoľahlivou metódou, ako dosiahnuť dlhodobý kondičný cieľ, je pochopiť a trvalo dodržiavať zdravé stravovacie zásady.

Hodnota správnej stravy je nedoceniteľná a zvyknete si na ňu jednoduchšie, než si myslíte. Pochopiť zásady a uplatňovať ich v praxi je ľahké. U mnohých ľudí stačí zbaviť sa starých návykov a omylov. Nemusíte sa báť jesť dobre. Pri správnej diéte sa budete cítiť lepšie, nie naopak.

Či už chcete získať svaly, zredukovať tuk, zlepšiť fyzickú kondíciu, byť zdravší alebo všetko naraz, potrebujete iba upraviť príjem kalórií podľa toho, aký máte cieľ. Všetko ostatné sa nezmení: pravidelne krátke, intenzívne, silové cviky a vyvážená diéta. Bez ohľadu na svoj cieľ mali by ste pravidelne silovo trénovať, spať 7 – 8 hodín, pravidelne jesť, a tak zabezpečiť stály prísun energie a vylúčiť typickú poobedňajšiu krízu. Vaše stravovacie návyky nebude ovplyvňovať hlad a vaše chute budú pod kontrolou. Už nie ste jaskynný človek. Nemusíte sa prejedať a hromadiť tukovú zásobu na ochranu pred chladom, keďže hrozí, že sa vám niekoľko dní nepodarí uloviť mamuta. Ukladanie tuku je spôsob, ako si telo uchováva energiu, aby neskôr nehladovalo. Ak sa vaše telo naučí prijímať jedlo niekoľkokrát denne, rýchlo pochopí, že ne-

musí ukladať tuk, lebo vie, že nepríde žiadne obdobia hladu. To znamená jesť 5 alebo 6 menších jedál denne, približne každé tri hodiny. Nebojte sa, ukážem vám, aké je to praktické a jednoduché.

Nebuďte prekvapení, ak v tejto kapitole nájdete informácie, ktoré sú v rozpore so všeobecne uznávanými pravidlami, práve tými pravidlami, ktoré prispievajú k rastúcej obezite v našej spoločnosti. Najprv začnime základnými definíciami. Pozorne si ich prečítajte, aby ste si opravili nesprávne názory, ktoré ľuďom najviac komplikujú dosiahnuť ich ciele.

KALÓRIE

Množstvo energie vynaloženej počas rozkladu jedla. Bielkoviny, sacharidy, tuky a alkohol obsahujú rôzne množstvo kalórii na jeden gram. Nárast hmotnosti, jej znižovanie, udržiavanie, to všetko závisí najviac, ale nie výhradne, od prísunu kalórii (energie) a spotreby kalórii (energie). Zjednodušene povedané, prebytočné kalórie sa ukladajú vo forme tuku, pri nedostatku kalórií sa tuk spaľuje na energiu.

ČO JESŤ a KOĽKO JESŤ

Medzi dietológmi i medzi nadšencami pre fitnes neustále prichádza k zápalistým debatám o tom, čo treba jesť a koľko treba jesť.

Niektorí tvrdia, že udržiavanie hmotnosti závisí od toho, čo jete. Veria, že ak jete správne jedlo v správnom množstve, budete zdraví. Zlé jedlo vyvoláva neprirodzené chute na nadbytočné kalórie. Nesprávne jedlo môže rozhádzať naše hormóny, budeme nespokojní a nenajedení.

Na druhej strane mnohí veria na rozpor medzi prísunom a výdajom kalórií, veria, že pri udržiavaní hmotnosti ide len o pomer medzi prijatými a spálenými kalóriami bez ohľadu na to, čo sme jedli. Podľa tejto teórie by človek so stratou 500 kalórií denne zhodil pol kilogramu za týždeň, pretože pol kilogramu telesnej hmotnosti je 3 500 kalórii (500 kalórií x 7 dní = 3 500 kalórií).

Kde je teda pravda? Na oboch stranách. Ale i keď to znie zábavne, musím povedať, že dôležitejšie je, „čo jete". Viem to z vedy a výskumov.

Áno, svoju hmotnosť budete znižovať neustálym znižovaním prísunu kalórii, ale ak tieto potraviny majú nízku nutričnú hodnotu, budete sa cítiť zle a budete mať neustále chuť do jedla. Navyše takáto diéta narobí veľký zmätok vo vašich hormónoch a namiesto spaľovania tukov vám bude ubúdať svalstvo. Toto sú tie diéty, ktoré praktizuje najviac ľudí, a aj preto je strata hmotnosti málokedy trvalá.

Ako stručne vysvetlím, kľúčom k našej schopnosti zostať štíhly je pokojový energetický výdaj (resting metabolic rate – RAT). Zároveň ho vysoko ovplyvňuje stavba nášho tela a najlepším spojencom pri spaľovaní tuku sú svaly. Jednoducho povedané, je dôležité klásť dôraz na pozitívne zmeny v stavbe tela, a nie iba na znižovanie hmotnosti. Strácať svalovú hmotnosť je zlé a kontraproduktívne. Využívaním teórie kalórie dnu verzus kalórie von dosiahnete iba krát-

kodobé zlepšenie. Nie je reálne a ani zdravé, aby ste celý život dodržiavali diéty, pri ktorých ste unavení, hladní a vaše hormóny pochytí amok.

Namiesto toho kombinujte tieto dve teórie. A ani sa nedá predpokladať, že ľudia budú vždy jesť perfektne vyváženú stravu, alebo že budú dôsledne dodržiavať obmedzujúcu diétu bez dôrazu na nutričnú hodnotu. Je síce pravda, že trvalý prísun jedla so správnym pomerom makroživín minimalizuje nadmerné chute do jedla. Ale to sa ľahšie povie, ako uskutoční. Pre väčšinu z nás nie je možné mať vždy pri každom jedle vyváženú potravu. Ale mali by sme sa snažiť, aby to tak bolo, a keď to nie je možné, mali by sme zabezpečiť aspoň rovnováhu makroživín – sacharidov, tukov a proteínov počas celého dňa, ak sa to už nedá pri každom jedle.

---------- HUJA! ----------

VÝVOJ A ZDOMÁCŇOVANIE RASTLÍN A ŽIVOČÍCHOV

Zelenina. Ovocie. Orechy. Semená. Mäso. Vajíčka. Ryby.

To je všetko.

Po milióny rokov žili naši predkovia iba z týchto siedmich potravín. Bolo typické, že ženy zbierali orechy, semená, ovocie a zeleninu, zatiaľ čo muži lovili mäso. Spoločne tieto potraviny prinášali potrebné zložky kompletnej stravy, ktoré napomáhajú zdravý život. Podnebie, krajina a šťastné okolnosti ovplyvňovali možnosti, nakoľko mohla byť strava vyvážená. Ale bez ohľadu na to, aké množstvo z tohto jedla mali naši predkovia, bola to jediná potrava, akou disponovali. Takže naše telá si na ňu prirodzene zvykli.

Takto to fungoval ešte asi pred 10 000 rokmi, čo je v histórii našej Zeme maličkosť, ale potom sa s kultiváciou rastlín a zdomácňovaním zvierat zjavilo obrovské množstvo chleba, zemiakov, ryže, cestovín a mliečnych výrobkov. Tieto relatívne nové zdroje kalórií boli dôvodom, že sa rozvinula naša komplexná spoločnosť, a im vďačíme za náš nadbytok.

Lenže po milióny rokov sa naše telá vyvíjali bez takýchto potravín. Tento relatívne nepatrný časový úsek od zdomácňovania rastlín a zvierat nás nepripravil na zdravý život s diétami obsahujúcimi chlieb, cestoviny, ryžu a zemiaky. Áno, priemerná dĺžka života sa v tomto období zvýšila, ale to nesúvisí s novými potravinami, ale skôr s tým, že človek už nemigruje, nebojuje s hladom, smädom, chorobami, zraneniami, extrémnou zimou a s nebezpečnými zvieratami jednoduchými zbraňami.

Považujeme teda tieto nové kalórie za niečo trochu viac ako za doplnky našej potravy. Ak vás už budú unavovať rozličné výživové definície a pravidlá, tak si položte otázku: „Čo sme jedli milióny rokov, pred zdomácnením rastlín a zvierat?“

MAKROŽIVINY

Makroživiny tvoria proteíny (bielkoviny), tuky a sacharidy. Na rozdiel od mnohých názorov každá táto zložka je nevyhnutnou súčasťou zdravej a efektívnej výživy bez ohľadu na váš cieľ. Niektoré populárne diéty vyraďujú buď tuky, alebo sacharidy. V najlepšom prípade dosiahnete krátkodobý úspech, pretože takéto diéty nie je možné udržať trvalo. Každá makroživina má dôležitú rolu v našom zdraví a pohode a ak vyradíme niektorú z nich, budeme neuspokojení a unavení.

Či už sa snažíme zbaviť tuku, alebo nabrať svalovú hmotu, vždy budeme úspešní iba vtedy, ak v našej strave budú zastúpené všetky tieto zložky makroživín. Každý deň by sme mali prijať 2 – 3 gramy bielkovín na pol kilogram ideálnej hmotnosti a zvyšok kalórií by mal pochádzať z rovnakého pomeru dobrých sacharidov a tukov.

SACHARIDY

Každý gram sacharidov obsahuje 4 kalórie. Sacharidy sú hlavným zdrojom energie, zvlášť pre mozog. Obsahuje ich ovocie, zelenina, cestoviny, obilniny, cukry, cereálie a ryža. Všetky sacharidy sú vytvorené z cukrov a delia sa na jednoduché a zložené, čo závisí od počtu jednotiek cukru v molekule sacharidu. Všetky sacharidy sa štiepia na glukózu, čo je druh cukru, prv ako sa dostanú do krvného obehu. Potom sa buď spália na energiu, alebo sa ukladajú na neskoršie využitie.

Sacharidy sa do krvného obehu uvoľňujú rôzne. Vysokoglykemické sacharidy, ktoré sa dostávajú do krvného obehu rýchlo, majú niekoľko nevýhod, lebo spôsobujú silnú inzulínovú reakciu. Inzulín je významný hormón, ktorý reguluje hladinu cukru v krvi a ukladá glukózu ako tuk alebo glykogén (glukóza, ktorá je uložená v pečeni a vo svaloch).

JEDNODUCHÉ A ZLOŽENÉ SACHARIDY A GLYKEMICKÝ INDEX

Cestoviny, zemiaky, vločky, zelenina a obilniny obsahujú zložené sacharidy. Zložené sacharidy sa musia najprv rozložiť na jednoduché cukry a tie sa potom premenia na glukózu, aby sa mohli vstrebať do krvného obehu.

Jednoduché sacharidy (monosacharidy) sa nachádzajú v ovocí (fruktóza), mliečnych výrobkoch (laktóza) či v stolnom cukre (glukóza).

Rýchlosť vstrebávania sacharidov do krvi vyvoláva úmerne silnú sekréciu inzulínu. Rýchle vstrebanie glukózy spôsobuje rýchle vylučovanie inzulínu. To signalizuje telu, aby ukladalo tuk. Potom nasleduje únava a chuť na príjem ďalších sacharidov, pretože v krvi je náhle nedostatok glukózy. Je jasné, že toto nie je to, čo chceme. Takže čím dlhšie sa sacharid premieňa na glukózu, tým lepšie.

Lenže nemožno jednoducho povedať, že budeme jesť iba zložené sacharidy. Z mnohých dôvodov sa veľa jednoduchých sacharidov v skutočnosti vstrebáva oveľa pomalšie ako mnohé zložené sacharidy. Napríklad, väčšina ovocia obsahuje vlákninu, ktorá spomaľuje trávenie. Taktiež cukor, ktorý pochádza z ovocia (fruktóza) či z mlieka (laktóza), sa musí najprv premeniť

na glukózu, aby sa mohol vstrebať do krvného obehu, čo opäť spomaľuje proces trávenia. A tak sa budete cítiť uspokojení dlhšie, keď zjete jablko, ako keď skonzumujete rovnako veľkú misu cestovín. Hoci cestoviny obsahujú zložené sacharidy, tieto sacharidy sa rozkladajú na glukózu rýchlejšie ako cukor v jablku.

Aby sme toto všetko zjednodušili, môžeme využiť glykemický index, podľa ktorého určíme, aké sacharidy využívať. Glykemický index uvádza rýchlosť vstrebávania sacharidov. Sacharidy, ktoré majú nízky glykemický index, sa vstrebávajú pomaly (dobre), a sacharidy s vysokým glykemickým indexom sa absorbujú rýchlo (zle). Pre úplný zoznam potravín a ich glykemické indexy pozri MarkLAuren.com. Tam zistíte, že mnohé ovocie a zelenina má oveľa nižší glykemický index ako obilniny či cestoviny.

Výber sacharidov sa však tým nekončí. Sacharidy by sa mali vyberať podľa ich nutričnej hodnoty. Problémom s potravinami, ako je cukor, nie je iba ich vysoký glykemický index, ale aj to, že neobsahujú žiadne vitamíny, minerály, vlákninu alebo dobré baktérie. Ideálne je, ak konzumujeme sacharidy v ich pôvodnej forme. Čiže ako kúsky ovocia (nie ovocné džúsy), surovú alebo dusenú zeleninu, mliečne výrobky a vločky. Najväčší problém obezity v západnej civilizácii spočíva v tom, že konzumujeme obrovské množstvo sacharidov s vysokým glykemickým indexom a nízkou alebo nulovou nutričnou hodnotou. Mnohí sa mylne domnievajú, že môžu konzumovať čokoľvek, ak je to nízkotučné, a neprihliadajú na glykemický index, nutričnú hodnotu a obsah kalórií. Všetko od sušienok, jogurtov, tyčiniek, ovocných džúsov, cereálií až po limonády obsahuje vysoký podiel cukru a tomu by sme sa mali vyhýbať.

Dať si z času na čas niečo sladké je normálne, ale pri strave s vysokým podielom cukru sa po čase môže stať, že nad týmito chuťami stratíme úplne kontrolu. Časť problému je rýchle vylučovanie inzulínu, čo spôsobil tento prísun cukru. Inzulín zbavuje krv glukózy, vyvoláva únavu a telo si žiada novú glukózu, aby sa nahradila tá, ktorá zmizla z našej krvi. A máme tu začarovaný kruh.

A riešenie? Konzumujte sacharidy s nízkym glykemickým indexom, a to najmä tí, čo sa chcú zbaviť tuku, využívajte sacharidy z celých kusov ovocia a zo surovej alebo dusenej zeleniny, pretože majú najnižší glykemický index a obsahujú cenné živiny. Ďalším výborným zdrojom sú mliečne výrobky či celozrnné produkty.

TUKY (Priatelia, nie nepriatelia)

Neverte prehnaným tvrdeniam. Potravinový tuk nie je nepriateľom chudnutia. A potravinový tuk sa automaticky nepremieňa na telesný tuk. Tuk je dôležitý nielen na optimálny výkon a kontrolu hmotnosti, ale je nevyhnutný na zachovanie života.

Tuky sú bohaté na kalórie. Na gram hmotnosti obsahujú 9 kalórií oproti 4 kalóriám pri bielkovinách a sacharidoch. Sú dva typy potravinových tukov: nasýtené a nenasýtené.

Nasýtené tuky zvyšujú zlý cholesterol a hodnoty triglyceridov a zvyšujú riziko srdcovej choroby. Majú predovšetkým živočíšny pôvod a pochádzajú z potravín obsahujúcich hydrogeno-

vaný olej – od margarínu po muffiny, od rybích prstov po zemiakové lupienky, od instantných zemiakov po pukance a veľa toho, čo nájdete v reťazcoch rýchleho občerstvenia.

Nenasýtené tuky znižujú zlý cholesterol, hodnoty triglyceridov a hrozbu srdcových chorôb. Pochádzajú z rastlinných zdrojov, ako sú orechy, semená, nehydrogenované rastlinné oleje, olivy, sója, olivový olej, ľanový olej, ako aj ryby.

Oba typy tukov dávajú pocit nasýtenosti, zlepšujú chuť, sú veľkým zdrojom energie a spomaľujú vstrebávanie ostatných živín. To sú dôvody, prečo sú ľudia pri mnohých nízkokalorických diétach ustatí a majú stálu chuť na viacej jedla. Pocit nasýtenosti, ktorý získate po malom množstve dodatočného tuku v diéte, vám pohodlne umožní zjesť menej kalórii ako bez tuku.

Potravinové tuky dokonca prispievajú k regulácii hormónov v tele. Výskumy dokázali, že muži, ktorí získavajú jedlom menej ako 30 percent svojich kalórií z tuku, majú o 25 percent nižšiu produkciu testosterónu ako tí, ktorí majú v strave tuku viac.

Tuky by mali v našej strave tvoriť 25 – 30 % celkového príjmu kalórií. Dbajte, aby ste konzumovali hlavne dobré, nenasýtené tuky. Hrsť orechov alebo semiačok, trochu zdravého oleja v šaláte a veľa rýb vám zabezpečia dostatok nenasýtených tukov. A tie nasýtené tuky, ktoré zjete, by mali prirodzene pochádzať iba z mliečnych výrobkov alebo mäsa, nie z hranolčekov, masla, zemiakových lupienkov a iných nezdravých jedál.

PROTEÍNY

Najdôležitejšia, no často najviac zanedbávaná makroživina. Proteíny (bielkoviny) sa rozkladajú na aminokyseliny, čo sú stavebné prvky potrebné na regeneráciu a opravu všetkých buniek v našom tele, vrátane svalových. Adekvátny príjem bielkovín je dôležitý nielen na udržanie, ale aj na rast svalov. Proteíny vás zasýtia oveľa skôr ako tuky alebo sacharidy, čo je samozrejme výhoda, ak ste na redukčnej diéte. Bielkoviny obsahujú 4 kalórie na jeden gram a ich hlavným zdrojom sú hydina, mäso, ryby, mliečne produkty, sója, tofu, fazuľa a vajcia.

Ten, kto sa snaží silovým tréningom nabrať svalovú hmotu, musí denne prijať asi 1,5 gramu bielkovín na kilogram ideálnej hmotnosti. Ľudia, ktorí sa snažia schudnúť, by mali obmedzovať príjem kalórií, dbať, aby stále prijímali minimálne gram proteínov na pol kilogramu ideálnej hmotnosti, optimálne 1,5 gramu, aby zabránili strate svalovej hmoty pri odbúravaní tuku. Ak si to spočítate, zistíte, že je to asi viac proteínov, než ste boli doteraz zvyknutí. Šesťdesiatosem kilogramová žena, ktorej ideálna hmotnosť je 58 kilogramov, má teda konzumovať 130 – 195 gramov bielkovín denne. A verte mi, výsledok dosiahnete, ak si takto upravíte príjem mikroživín. Bielkoviny by mali byť základom každého jedla. Nájdite si svoj zdroj bielkovín, vyberte si zdravé sacharidy a tuky, ktoré chcete pridať (ak je to potrebné). Nezabudnite, že za 195 gramami bielkovín denne je iba 780 kalórií. To umožňuje i pri redukčnej diéte konzumovať ešte veľa ďalších makroživín.

Je možné, že aspoň na začiatku budete musieť pozorne sledovať príjem svojich bielkovín, aby ste sa ubezpečili, že je dostatočný. Štíhly osemdesiatkilogramový muž mal by jesť minimálne 5 jedál a v každom 36 gramov bielkovín. Proteínové tyčinky či kokteily, sladké „super-

proteínové“ nápoje s 13 gramami proteínov nestačia. Musíte začať čítať obaly na potravinách a všetko si spočítať.

Kľúčom je vyradiť všetky nevhodné jedlá a nahradiť ich kvalitným zdrojom nízkotučných proteínov, ako napríklad kuracinou bez kože či iným chudým mäsom ako morčacím (dokonca i niektorým bravčovým či mletým mäsom), všetkými druhmi morských plodov (najlacnejší a najjednoduchší je tuniak v konzerve), vaječným bielkom, rôznymi druhmi nízkotučných salám, sójou, tofu, niektorými vegetariánskymi hamburgermi, nízkotučnými syrmi a ostatnými mliečnymi výrobkami. A opäť – prečítajte si obaly na tovare vo svojom obchode. Budete prekvapení, koľko potravín má vysoké hodnoty proteínov a nízke hodnoty tukov.

---------- HUJA! ----------

VODA

Veľmi často sa na vodu zabúda a pritom žiadna živina nie je dôležitejšia a potrebnejšia v takom veľkom množstve. Udržiavať správnu hydratáciu je základnou časťou zdravého života. Každý deň stratíme 2 – 3 litre vody močením, potením a dýchaním.

Navyše voda pomáha budovať svalstvo, pitie vody pomáha bojovať proti tuku, horúčke, astme, artritíde, depresii, zápche, problémom s pleťou, žalúdočným bolestiam či dokonca proti zapchatému nosu. Pravdou je, že iba ťažko nájdete chorobu, ktorú by nezmiernil príjem väčšieho množstva vody.

Mužské telo tvorí približne zo 60 percent voda, ženské 50 percent. Treba si uvedomiť, že bez jedla prežijeme i niekoľko týždňov, ale bez vody nanajvýš 6 dní. Už keď sa pomer vody v tele zníži o jedno percento, pociťujeme smäd. Pri 5 percentách ubúda svalová sila a výdrž, pociťujeme teplo a únavu. Keď strata dosiahne 10 percent, nastáva bezvedomie, rozmazané videnie. Pri 20 percentách nastáva smrť.

Dostatočný príjem vody nielen pomáha spaľovať kalórie, ale umožňuje pečeni efektívnejšie sa mobilizovať a odstraňovať tuk. Voda pomáha vylučovať z tela toxické látky a prenášať ostatné živiny do buniek. Je potrebná na správne vyváženie vitamínov, minerálov a elektrolytov, ktoré zabezpečujú, že svaly majú plný rozsah pohybu, zabraňujú svalovým kŕčom a regulujú tep. Tým, že voda udržuje správnu hustotu krvi, pomáha regulovať krvný tlak a pohyb tukov, takže sa neusádzajú v cievach. Voda zaháňa aj chuť do jedla spôsobenú dehydratáciou či smädom.

Nikdy nedovoľte, aby vás ovládol smäd. Lebo to je, ako by ste išli autom s prázdnou nádržou a kontrolka vám oznamuje, aby ste natankovali. To je príliš neskoro. Ak ste už totiž smädní, ste vlastne dehydrovaní.

Všeobecne uznávané pravidlo týkajúce sa príjmu vody je vypiť šálku vody aspoň 8-krát za deň, čo je asi dva litre za deň. Váš moč by mal byť bezfarebný alebo svetlo žltý. Snažte sa mať so sebou fľašku vody, kde sa len dá.

Môže to byť aj balená voda, no najlepšie pre vás i životné prostredie bude, ak si vezmete prefiltrovanú vodu z kohútika.

ENERGETICKÝ VÝDAJ V REŽIME POKOJA (RMR)

RMR (resting metabolic rate) je množstvo kalórii potrebných na udržanie základných telesných funkcií v režime pokoja. RMR tvorí asi 65 % celkového kalorického príjmu, zvyšok sa spáli aktivitami. To ovplyvňujú viaceré faktory. Niektoré sú genetické, predurčené, iné môžeme upravovať.

Hlavným faktorom je aktívna hmota tela, ktorá spotrebuje asi 80 % nášho RMR. A je iba jediný spôsob, ako ovplyvniť aktívnu telesnú hmotu – nárast svalov. Náš RMR sa po tridsiatich rokoch veku znižuje asi o 5 % s každým ďalším desaťročím. To spôsobuje úbytok svalovej hmoty súvisiaci so starnutím. Našťastie svoju svalovú hmotu môžeme ovplyvňovať správnou výživou a silovým tréningom. Stačí iba niekoľko mesiacov tréningu, aby ste obnovili RMR spred jedného alebo dvoch desaťročí. Z hľadiska metabolizmu sval je veľmi náročné tkanivo, aj keď odpočíva.

Ďalším spôsobom, ako pozitívne ovplyvniť RMR, je zabezpečiť telu pravidelný prísun živín. Telo je veľmi dômyselné a pri hladovaní sa prispôsobí tak, že spomalí RMR. Snaží sa ušetriť každú kalóriu tým, že ju ukladá ako tuk. Všetky bežné diéty, ktoré drsne obmedzujú príjem kalórií, ignorujú tento fakt, a preto sa stáva, že ľuďom sa po týchto diétach takmer vždy vráti ich pôvodná hmotnosť. Pokiaľ má telo stály prísun kalórií vo forme častých jedál, RMR ostáva vysoký a tieto kalórie spáli.

Často prijímaná strava využíva tepelný efekt jedla. Jedenie nahodí váš metabolizmus. Čím viacej jedál denne jete, tým pravidelnejšie sa naštartuje váš metabolizmus. Po každom jedle sa váš RMR zvyšuje po dobu piatich hodín. To predstavuje zhruba 5 – 10 % celkového výdaja kalórii. V dlhodobom horizonte to môže byť veľmi dôležité.

Metabolizmus naštartuje aj intenzívne cvičenie, a to až na 48 hodín po jeho skončení. To je jeden z hlavných dôvodov, prečo je intenzívny intervalový tréning efektívnejší v porovnaní s kardio či s tréningom v nepretržitom stave. Ani jeden nie je natoľko intenzívny, aby trvalejšie vplýval na RMR.

VÝPOČET DENNÉHO VÝDAJA KALÓRIÍ

Ak si netrúfate urobiť tieto výpočty sami, na MarkLauren.com nájdete RMR kalkulačku.

RMR U MUŽOV

10 x hmotnosť (kg) + 6,25 x výška (cm) - 5 x vek + 5

RMR U ŽIEN

10 x hmotnosť (kg) + 6,25 x výška (cm) - 5 x vek - 161

Keď budete mať vyhodnotiť výpočet svojho RMR, vynásobte ho jedným z nasledujúcich koeficientov, ktorý najlepšie zodpovedá stupňu vašej aktivity. Výsledkom bude váš denný výdaj

energie. Kto bude postupovať výhradne podľa môjho programu, tak si zvolí 1,55 (mierne aktívny).

1,2 – sedavý typ (ľahké alebo žiadne cvičenie)
1,375 – mierne aktívny (ľahké cvičenie / šport, 1 – 3 dni týždenne)
1,55 – stredne aktívny (stredne náročné cvičenie, šport 3 – 5 týždenne)
1,725 – veľmi aktívny (náročné cvičenia, šport 6 – 7 dni týždenne)
1,9 – extrémne aktívny (veľmi náročné cvičenia / šport a fyzicky náročná práca).

---------- HUJA! ----------

TUK A ŠIALENSTVO

Uvedomte si, že nie ste auto s veľkou spotrebou paliva. Nikdy sa nemusíte natankovať doplna. Rozdiel medzi pocitom „spokojnosti" a „plnosti" po jedle je asi 1 000 kalórií. A čo je horšie, medzi pocitom plnosti a „prejedenosti" je asi 2 500 kalórií. Takže keď navštívite čínsku reštauráciu, kde môžete zjesť, koľko vládzete, a budete odchádzať s pocitom prejedenosti, tak ste práve skonzumovali 4 000 nepotrebných kalórií. Typickou reakciou potom je na druhý deň nejako cvičiť, aby ste tie kalórie spálili. No spáliť toľko kalórií aeróbnym cvičením by vyžadovalo napríklad 20 hodín behu non stop. Problém nie je v samotnom spaľovaní kalórií, tie sa likvidujú i počas spánku, ale to, že sme si toľko kalórii napchali do úst.

Naučte sa jesť tak, aby ste už nemali hlad, a nie že sa úplne napcháte. A ak budete dodržiavať moje rady, o 2,5 – 3,5 hodiny môžete jesť opäť. Neponáhľajte sa, prežúvajte jedlo a neponáhľajte sa. Telu trvá tak 15 – 20 minút, kým rozozná, nakoľko je najedené. Jesť rýchlo a nerozvážne je zvyk, ktorého sa ťažko zbavujeme. Ale ak prejdete na menšie a častejšie porcie, veľmi rýchlo zistíte, že máte viac energie a cítite sa lepšie.

STRATA HMOTNOSTI

Základ na odbúravanie tuku je: 1. Silovým tréningom nadobudnúť svaly, ktoré spaľujú kalórie. 2. Znížiť príjem kalórií obmedzením potravy. To znamená, že jesť vyváženú stravu a prijať menej kalórií, ako sa vydá.

Možno neviete, že každý pol kilogramu telesnej hmotnosti obsahuje 3 500 kalórií. Takže ak chcete stratiť pol kilogramu za týždeň, stačí vám zjesť denne o 500 kalórií menej, ako vydáte (7 x 500 = 3 500).

To docielime regulovaním príjmu kalórií a spaľovaním kalórií cvičením, každodennou aktivitou a zvýšením RMR vďaka získanej svalovej hmote, pravidelným stravovaním a zvýšeným RMR po cvičení.

Optimálna strata hmotnosti je okolo 200 – 700 gramov za týždeň. Ak ste značne obézni, mali by ste sa blížiť k 700 gramom (úbytok 750 kalórii za deň). Ak chcete zhodiť iba niekoľko kilogramov, potom je ideálne zhodiť 200 gramov za týždeň (úbytok 250 kalórií za deň).

Ak sa nebudete ponáhľať, zabránite strate svalstva a zvýšite si šance na to, že si novú hmotnosť trvalo udržíte. Len nezačnite hladovať a vykonávať kopu aeróbnych cvičení – oba spôsoby spôsobia stratu svalstva, čo je v rozpore s vaším cieľom zbaviť sa tuku natrvalo. Ideálne je vybudovať si svalstvo, aby ste zvýšili svoj RMR. Musíte urobiť všetko, čo je vo vašich silách, aby ste počas znižovania hmotnosti nestrácali svalstvo. Ak sa budete snažiť schudnúť príliš rýchlo, nielenže zabránite rastu svalstva, ale vaše telo začne využívať svaly ako palivo. A to je zlý smer. Nezabúdajte, že nejde iba o hmotnosť. Ide o stavbu tela – menej tuku a viac svalov.

Kľúčové body na zníženie hmotnosti:

- Stratiť 200 – 700 gramov týždenne tým, že budete jesť o 250 – 750 kalórií menej, než za deň spálite.
- Jesť 5 jedál denne, každé 2,5 – 3,5 hodiny.
- Maximalizovať výdaj kalórií budovaním svalstva prostredníctvom pravidelného krátkeho a intenzívneho silového tréningu.
- Jesť stravu, ktorá zabezpečí 1,5 gramu proteínu na pol kilogramu vašej ideálnej hmotnosti a zvyšné kalórie rozdeliť medzi z veľkej časti nenasýtené tuky a sacharidy s nízkym glykemickým indexom. Vyhýbať sa rafinovaným cukrom. Sú všade!
- Nehladovať a neprejedať sa.

---------- HUJA! ----------

JESŤ DOMA A VONKU

Ísť do reštaurácie alebo na večierok hladný je častá nástraha, ktorá neraz vedie k ohromnému prejedaniu, najmä ak sú to miesta, kde sa konzumujú najmenej zdravé jedlá. Na rozdiel od domácej prípravy stravy, kde si všetko kontrolujete, vonku takúto možnosť nemáte. I keď si objednáte to najzdravšie menu, prekvapí vás, koľko masla či oleja sa v kuchyni do všetkého dáva.

Riešením, ako sa vyhnúť prejedaniu na párty či v reštaurácii, je dať si doma pred odchodom malú porciu jedla. Potom sa už na podujatí budete viac sústreďovať na zábavu, ako čakať, kedy sa budete môcť pustiť do jedla. Zamerajte sa na zábavu, na priateľov, s ktorými práve ste – a nie na hladovanie či napchávanie. Objednajte si menej, tým viac ušetríte, a jedlo si skôr vychutnáte, pretože jete, aby ste uspokojili chuťové poháriky, a nie naplnili prázdny žalúdok.

Takže si nerobte problém z toho, že idete niekoľkokrát za týždeň jesť von na párty či do reštaurácie. Len sa snažte jesť čo najvyváženejšie jedlá a neprejedajte sa.

Stačí teda len malé predjedlo. A nezabudnite, kým sa dostanete do reštaurácie, kým vás usadia, prinesú menu, kým si objednáte a jedlo pripravia, uplynie i hodina. Takže myslite dopredu. Nikdy nechoďte z domu hladní. Dajte si malé jedlo, objednajte si menšiu porciu a viac si to vychutnajte.

NABERANIE HMOTNOSTI

Aby ste nabrali hmotnosť, musíte prijať viac kalórií, ako vydáte. A to, či nadbytok kalórií sa využije na tvorbu svalov alebo tuku, záleží zväčša na tom, či dáte telu požiadavku na viacej sily. Ako takúto požiadavku vytvárať? *Opakovaným* vykonávaním krátkych vĺn silového tréningu, ktorý obsahuje zložené pohyby ako zhyby, kľuky alebo drepy.

Pozorne sledujte stavbu svojho tela. Ak zbadáte, že ste nabrali trochu viac tuku, ako si želáte, znížte príjem kalórií. A naopak, ak nevidíte žiadne zmeny, zvýšte ich prísun.

Nezabúdajte, že ak chcete získať svalovú hmotu, nevyhnutne s tým mierne naberiete i trocha tuku. Netrápte sa pre to, sústreďte sa na správnu stravu a získavanie sily. Až keď dosiahnete požadované svaly, zamerajte sa na odstránenie tuku, aby ste sa nimi mohli pochváliť.

Kľúčové body na naberanie hmotnosti:

- Jesť o 500 – 1000 kalórii viac, ako denne vydáte.
- Dodržiavať vyváženú stravu, 1,5 gramu proteínov na pol kilogramu telesnej hmotnosti a zvyšné kalórie rovnomerne rozdeliť medzi sacharidy a čo najviac medzi nenasýtené tuky.
- Jesť pravidelne, 5 – 6-krát za deň, každé 2,5 – 3,5 hodiny, veľa ovocia, surovej alebo dusenej zeleniny, orechov, semien, mäsa, rýb a mliečnych výrobkov.
- Vykonávať pravidelne silový tréning.

DOPLNKY STRAVY

Ak budete počas dňa pravidelne jesť, vaša energetická hladina bude stabilná, vyhnete sa hladu a zároveň budete poháňať svoj metabolizmus. Treba však povedať, že väčšina ľudí je príliš zaneprázdnená, aby hľadala 6 zdravých jedál denne. Takže si ich pripravte už večer predtým a uložte si ich do chladničky či mrazničky a na ďalší deň si ich buď rozmrazte, alebo vložte do mikrovlnky a je to vyriešené.

Ďalším skvelým spôsobom je, pridať k trom plnohodnotným jedlám dva až tri proteínové nápoje alebo tyčinky. Netreba nič variť ani umývať. Lepšie sú nápoje, pretože športové tyčinky obsahujú viacej cukru a ďalšie nepotrebné prísady.

Ak si chcete zväčšiť svaly, pite vysokokalorický kokteil. A vy, ktorí chcete schudnúť, využívajte doplnky, ktoré obsahujú vyšší pomer proteínov oproti sacharidom, a pridajte jednu polievkovú lyžicu ľanového oleja. Dávajte pozor na to, že väčšina kokteilových doplnkov získava sacharidy maltodextrínu, ktorý síce pomáha nápoj zahustiť, ale má aj vysoký glykemický index.

A nenechajte sa oklamať marketingom, že maltodextrín je dobrý, lebo je to zložený sacharid. Ak pijete kokteil s maltodextrínom, tak pridajte lyžicu ľanového oleja, aby ste spomalili jeho vstrebávanie.

Jednoduchým spôsobom, ako sa najesť niekde mimo domova, je vziať si proteínový prášok vo fľaši a potom ho rozmiešať s vodou. Aby sa vám nápoj príliš nezahustil, najprv si ho rozmiešajte s polovicou odporúčaného množstva vody a až potom pridajte druhú časť prášku a zase ho rozmiešajte. Ak sa vám ani tak nepodarí kokteil poriadne rozmiešať, prejdite na inú značku. Mám skúsenosť, že doplnky, ktoré sa ľahko rozmiešajú, ľahko sa i strávia.

Typická diéta, ktorá zahŕňa výživové doplnky stravy, môže vyzerať takto:

1. jedlo: Ovsená kaša, varené vajíčka a polovica avokáda.
2. jedlo: Po cvičení: Cytogainer alebo Met-RX.
3. jedlo: Tuniak, šalát s olivovým olejom a dresing s balsamikovým octom, banán.
4. jedlo: Cytogainer alebo Met-RX s ľanovým olejom.
5. jedlo: Ryba so zeleninou.

Tí, čo neradi raňajkujú, môžu skúsiť kokteil. Vaše telo sa v noci postí, preto prvé jedlo je dôležité na to, aby naštartovalo metabolizmus a dodalo telu potrebné živiny. Nezanedbávajte to.

---------- HUJA! ----------

JEDLO PO CVIČENÍ

Je to najdôležitejšie jedlo a výnimka z pravidiel. Po tréningu musíte čo najskôr skonzumovať:

- 30 – 50 gramov chudých bielkovín, ako je srvátka, sója, vajíčko, kura alebo ryba,
- 30 – 50 gramov sacharidov s vysokým glykemickým indexom.

Prečo chudé bielkoviny? Lebo tuky spomaľujú vstrebávanie proteínov a sacharidov. A vo veľmi krátkom časovom úseku po skončení cvičenia prebieha v organizme proteosyntéza (tvorba bielkovín) v najväčšej miere. Je to vyvolané mikrotraumou (poškodením svalového tkaniva), k čomu došlo počas cvičenia. Možnosť kompletného zotavenia sa zvýši, ak svaly dostanú veľkú dávku aminokyselín – kľúčová zložka bielkovín – do 45 minút po skončení cvičenia. Najlepšou voľbou po cvičení je srvátkový nápoj, pretože sa rýchlo vstrebáva a zo všetkých bielkovín má najvyšší stupeň účinnosti pre telo.

Prečo sacharidy s vysokým glykemickým indexom? Totiž iba po cvičení sa majú konzumovať sacharidy, ktoré sa rýchlo vstrebávajú do krvného obehu, pretože glukóza vyvolá inzulínový šok. Inzulín pomáha presunúť bielkoviny do svalov, opravuje a tvorí nové svaly. Je to tiež veľmi dôležitý hormón, ktorý reguluje ukladanie, nahradzovanie a využívanie glukózy. Počas cvičenia

organizmus využíva glukózu uloženú v krvi a vo svaloch ako pohon pre aktivity. Ak do 45 minút po tréningu nedoplníte glukózu, telo okamžite prechádza z anabolického stavu (rast a regenerácia svalstva) na katabolický stav (strata svalstva na proteín a energiu). Keďže inzulín signalizuje telu, že glykogén treba doplniť a uložiť, a na uvoľnenie inzulínu je najvhodnejšie zjesť potravu s vysokým glykemickým indexom, je jasné, že strava s vysokým indexom spolu s chudou bielkovinou je po cvičení najlepšou voľbou.

Najúčinnejšou potravou po cvičení je srvátkový alebo sójový doplnok stravy, ktorý ako zdroj sacharidov obsahuje maltodextrín alebo jednoduché cukry.

---------- HUJA! ----------

PROTEÍNOVÝ PRÁŠOK

Na rozdiel od niektorých iných autorov nebudem propagovať značku, ktorú reprezentujem alebo vlastním. Pravdou je, že väčšinu značiek proteínového prášku môžete zameniť, a tak si proste nájdite ten, ktorý vám najviac vyhovuje. Iba vás upozorním, aby ste si dávali pozor na množstvo sacharidov v proteínových práškoch, často sú plné cukru. Pokiaľ nechcete pribrať, pomer sacharidov k proteínom by mal byť nižší ako polovičný. A tajomstvom, ako ušetriť aj peniaze, je, že je takmer jedno, aký druh proteínov si kúpite, ak je to kompletná bielkovina, tak to znamená, že obsahujú všetky dôležité aminokyseliny. Proteíny v srvátke, vajciach, mlieku a sóji ich obsahuje. A naozaj na tom nezáleží, či váš proteín obsahuje najnovší „srvátkový izolát" a ďalšie nezrozumiteľné zloženie. 40 gramov srvátkového izolátu bude mať rovnaký efekt na tvorbu svalstva ako 40 gramov srvátkového alebo sójového koncentrátu.

KONTROLA

Niet pochýb o tom, že spolu s tréningom správna strava sa stane vašou druhou prirodzenosťou. Ak však práve začínate, je naozaj dobré si všetko zapisovať. To dá vašu stravu do súvislostí a uvedomíte si, čo do tela dostávate – teda, *čo* budete jesť a *koľko*. Váš plán by sa mal zameriavať predovšetkým na nasledujúce:

- Aký je váš konkrétny cieľ? Ak chcete schudnúť, tak aká je ideálna rýchlosť úbytku hmotnosti (200 gramov – 750 gramov za týždeň)? Aká je vaša ideálna hmotnosť?
- Koľko kalórií vydávate?
- Koľko kalórií musíte prijať?
- Aký je váš stravovací plán (čo a koľko)? Ako diétu zaradíte čo najjednoduchšie do svojho životného štýlu?

- Je vaša strava vyvážená? Mala by obsahovať 1,5 gramu proteínov na pol kilogramu telesnej hmotnosti a ostatné prijaté kalórie by mali pochádzať spolovice zo sacharidov s nízkym glykemickým indexom a spolovice z nenasýtených tukov.

Pri správnej strave ide o dve základné veci: koľko z každej makroživiny zjeme a aký je náš celkový kalorický príjem. Najjednoduchším spôsobom, ako to kontrolovať, je čítať na obaloch údaje o zložení potravín. Všímajte si kalórie v jednej porcii a zloženie makroživín. Už som vám uviedol, ktoré proteíny, tuky a sacharidy sú najvhodnejšie. Na MarkLauren.com nájdete veľkosť porcií, obsah kalórií, makroživín a glykemické indexy bežných jedál.

Správne stravovanie nemožno podceňovať. Správne pochopiť a aplikovať tieto stravovacie základy je nevyhnutné, aby ste dosiahli úspech a kondičné ciele. Buďte opatrní v tom, čo si dávate do tela, a riaďte sa mojimi základnými princípmi. Neskôr, po dostatočnom tréningu nebudete o tom ani rozmýšľať.

---------- HUJA! ----------

VYNESME NEPOTREBNÉ

Najlepším spôsobom, ako sa vyhnúť tomu, aby sme jedli nezdravé potraviny, je ich jednoducho odstrániť z nášho domu. Nebude vás pokúšať, aby ste to zjedli, lebo to nebudete mať. Namiesto toho budete konzumovať iba vhodné jedlá, po ktorých bude telo neustále túžiť, i keď vaša myseľ už nie.

7. ČASTÉ MÝTY O SILOVOM TRÉNINGU

SÚSTREDENIE NA JEDNU OBLASŤ

Áno, je to starý mýtus každé leto opakovaný časopismi, že strata tuku sa môže obmedziť na istú oblasť tela. „Chcete stratiť brušný tuk? Tak robte brušáky!"

Lenže to takto nefunguje. Vôbec!

Skutočnosť je taká, že ak máte na bruchu tuk, tak vám sed-ľah nijako nepomôže. Ak budete denne robiť stovky tohto cviku, vybudujete si silné brušné svaly, no nezbavíte sa tuku na ňom.

Strata tuku sa dá dosiahnuť iba na celom tele naraz a iba tak, že sa spáli viac kalórií, ako sa prijme. Kalórie sa najefektívnejšie spaľujú tvorbou svalstva. V skutočnosti cvičenie stehien alebo pliec vedie k strate brušného tuku (ale aj na iných miestach), pomôže rovnako, dokonca viac ako ľah-sed, lebo pritom pracujú väčšie svalové skupiny.

Kým sa nezbavíte dostatočného množstva tuku na celom tele, tak vám tvorba silových brušných svalov spôsobí iba to, že váš brušný tuk sa vystrčí dopredu.

Takže ako sa zbaviť ochabnutých zadkov či mäkkého brucha? Dbajte na správnu stravu a budujte si svalstvo silovým tréningom. A uvedomte si, že strata tuku v tej-ktorej časti tela je podmienená geneticky.

SVALY SA MÔŽU PREMENIŤ NA TUK

Tukové a svalové bunky majú na starosti úplne odlišné a oddelené funkcie. Nikdy sa jedna nepremení na druhú. Ak niekto pevný a svalnatý ochabne a stučnie, tak jedine preto, lebo príjem kalórií už neprevyšuje ich výdaj. Zväčša to vyvoláva spomalenie metabolizmu spôsobené stratou svalstva. A strata svalstva je spôsobená nedostatkom nevyhnutných stimulov. Neexistuje zázračná premena svalstva na tuk, iba strata svalovej hmoty a nárast telesného tuku.

PO SILOVOM TRÉNINGU SVALY BUDÚ PRÍLIŠ VEĽKÉ

Po celom svete počúvam, no zvlášť od žien: „Nechcem byť veľmi svalnatá." Niektoré, keď videli prvé výsledky silového tréningu, sa zhrozili, že sa stanú novými Ms. Olympiami. Po prvé, ak ste to ešte nevedeli, všetci profesionálni kulturisti a kulturistky (a väčšina tých mohutnejších chlapov vo vašej posilňovni) užívajú steroidy a ďalšie zakázané látky. Ľudské telo – vaše nevynímajúc – nezíska takú svalovú hmotu bez poriadneho dopingu.

Tak u mužov, ako u žien počiatočný nárast svalového objemu počas úvodných týždňov cvičenia spôsobuje predovšetkým zvýšená cirkulácia vo svalstve. A podobne prudký vzostup sily zapríčiňuje zväčša neurologické prispôsobenie sa tela novým pohybom ako nárastom svalstva.

Aj obavy, že odrazu budete svalnatejší/ie, ako ste chceli, alebo sa začnete nekontrolovateľne zaokrúhľovať, sú neopodstatnené. U žien nárast svalovej hmoty o 250 gramov v priebehu mesiaca znamená mimoriadny pokrok. U mužov niečo podobné znamená asi 750 gramov. A nezabúdajte, že to nastáva iba za ideálnych podmienok. Svalnaté telo vzniká iba pravidelným silovým tréningom a správnou stravou. A to sa nestane cez noc alebo náhodou.

To nás privádza k ďalšiemu mýtu...

ŽENY BY MALI TRÉNOVAŤ INAK AKO MUŽI

Všeobecným omylom je, že ženy silovým tréningom naberú na objeme. Nie je to tak. Ak nezačnú užívať nejaké pilulky alebo si pichať do zadku injekcie.

Neexistuje žiadny dôvod trénovať odlišne iba na základe pohlavia. Obe pohlavia získavajú a strácajú svalstvo či tuk rovnako. Je pravdou, že muži a ženy mávajú často odlišné ciele. Ale napodiv tieto odlišné ciele sa môžu dosiahnuť rovnakým programom.

Väčšina žien netúži po mohutnom hrudníku a pleciach, skôr si chcú spevniť celé telo, zvlášť nohy a zadok, ktoré sa pri starnutí ťažšie udržujú. Iróniou je, že by mali robiť presne to isté ako muži, ktorí chcú nadobudnúť veľké svaly. Ženy často akoby si do posilňovne paže iba brali so sebou. Uvedomte si, že svaly mužov a žien sú identické, rozdiel je iba v ich rozmeroch. Je prakticky nemožné, aby ženy získali obrovské svaly na pažiach cvičením hornej časti tela. Dokonca ani steroidmi napumpované profesionálne kulturistky nemajú hornú časť tela veľmi veľkú. Niektoré ženy stále nechápu, že cvičením hornej časti tela, rovnako ako aj dolnej, si zabezpečia plochejšie bruška a pevnejšie zadky, pretože si budujú celkovú aktívnu svalovú hmotu. Pripomínam, že tvorba a udržiavanie svalstva samo osebe je najefektívnejší spôsob, ako spáliť tuk a kalórie.

Na druhej strane muži sú vedení k tomu, aby využívali bench press, posilňovacie veže či ďalšie výmysly kulturistiky, ktorými dosiahnu menej funkčné a fyzicky atraktívne výsledky ako pri kompletnej sade posilňovacích cvičení vlastnou hmotnosťou v mojich programoch.

VIAC JE LEPŠIE

Pre niektorých je to intuícia: myslia si, že čím viac budú cvičiť, tým budú mať väčšie svaly a čím dlhšie budú cvičiť, tým lepšie. Vzhľadom na to, že svaly sú naším najlepším nástrojom na spaľovanie tuku, aký máme, tak by sme ich nemali ohrozovať zlou stravou alebo pretrénovaním. Myslite na to, že vaše svaly rastú, keď vy odpočívate.

Pretrénovanie a zlá strava sú najväčšie problémy, s ktorými zápasia začiatočníci, ale i skúsení nadšenci fitnesu. Nedá sa povedať úplne presne, koľko je priveľa, pretože svoju úlohu zohráva veľa faktorov, ako je genetika, strava, spánok, intenzita, frekvencia či dĺžka tréningu. Najlepšie je všimnúť si tieto príznaky pretrénovania: zabrzdenie rozvoja, chronická únava, znížená motivácia, časté zranenia a zvýšená pokojová srdcová frekvencia, ktorá sa meria hneď po zobudení ešte v posteli. Ak máte podozrenie na pretrénovanie, upravte jednu alebo viacej z nasledujúcich vecí: stravu, množstvo spánku (mali by ste sa pokúsiť o 7 – 8 hodín za noc), intenzitu, dĺžku a frekvenciu tréningu.

SVALY MOŽNO VYTVAROVAŤ IZOLOVANÝM CVIČENÍM

Nie.

Vaše svaly sa môžu jedine zväčšiť alebo zmenšiť. Tvar, aký nadobudnú, keď sa mení ich rozmer, neovplyvňujú špeciálne cvičenia, ale je podmienený geneticky.

Napriek tomu majte na pamäti, že niektoré svalové skupiny, ktoré považujeme za jednoduché, ako plecia, stehná či chrbát, sa môžu pozmeniť zvýraznením určitých svalov mimo tejto svalovej skupiny.

Napríklad plecia môžu pri pohľade zboku získať pekný srdcovitý tvar, ak sa zväčší zadný deltový sval, no tvar samotného zadného deltového svalu môžete ovplyvniť iba natoľko, že bude väčší alebo menší.

Podobne môžete ovplyvniť stehenný sval v tvare kvapky (*vastus medialis*, ten menší priamo nad kolenom, bližší k vnútornej strane) tak, že počas drepov prsty na nohách nasmerujete von. Na druhej strane vonkajšie bočné svaly stehien (tie, ktoré robia ženám v bikinách krásne tvary nôh) môžete zväčšovať tak, že pri drepoch mierne pootočíte prsty na nohách smerom k sebe. Tým sa zameriate na sval *vastus lateralis*.

NA VYRYSOVANIE POTREBUJETE VIACEJ OPAKOVANÍ, NA SVALOVÚ HMOTU MÁLO OPAKOVANÍ

Ani vaše telo, ani určitý sval sa nevyrysuje lepšie väčším počtom opakovaní akéhokoľvek cviku. Aký sval napokon bude, záleží iba od jeho veľkosti a množstva tuku okolo neho.

Na vyrysovanie musíme robiť to, čo najefektívnejšie vytvára svaly a spaľuje tuk. Viackrát opakovať cviky, aby ste spálili viacej kalórii, je mimoriadne neefektívne. Tvorba svalstva sa tým

obmedzí, pritom by sme mali mať stále na pamäti, kto je najlepší spojenec pri spaľovaní kalórií: uhádli ste – sval.

Cestou k vyrysovaným svalom je neustále obmeňovaný vysoko intenzívny intervalový tréning spolu so správnou stravou. Ak je pre vás váš veľký rozmer naozaj problémom, jednoducho znížte prísun kalórií v strave, pretože strava je faktor, ktorý ovplyvňuje hmotnosť. Väčšina dospelých mužov môže robiť do konca života cvičenia s 2 – 5 opakovaniami a pravidelným denným prísunom 1 500 kalórií bez toho, aby pribrali.

Je pravda, že cvičením s menším počtom opakovaní v silovom a výbušnom pohybe dosiahneme väčší objem (ale nie *slabšie* vyrysovanie) ako pri cvičeniach s väčším počtom opakovaní, pretože „rýchle" svalové vlákna využívané pri výbušných pohyboch sú oveľa väčšie ako „pomalé" vlákna využívané skôr na vytrvalostné potreby.

Ale naozaj, nechceli by ste na tvorbu hmoty radšej využiť všetky svalové vlákna a nielen tie rýchle?

A podobne, nechceli by ste na vyrysovanie – čo je vlastne odstránenie toľko telesného tuku, aby bolo ešte väčšmi vidieť ryhovanie na vašich svaloch – zapojiť všetky dostupné svalové vlákna, zvlášť keď vieme, že faktorom číslo 1 ovplyvňujúcim váš pokojový metabolizmus a tak i odbúravanie tuku, je svalová hmota?

Jediné, čo by ste mali vzhľadom na svoj cieľ upraviť – či už chcete vyrysovať svaly alebo naberať – je *strava*.

SILOVÝM TRÉNINGOM ZMOHUTNIETE A KARDIOVASKULÁRNY TRÉNING VÁS ZOŠTÍHLI

Opäť pripomínam, že strava je hlavným faktorom, ktorý ovplyvňuje stavbu vášho tela. Zatiaľ čo dlhotrvajúce cvičenia s miernou záťažou, ako je aerobik, mierne pomôže zvýšiť výdaj kalórií, pre tvorbu svalovej hmoty neurobí nič. Bez silového cvičenia prichádzate o najlepšiu zbraň vo svojom arzenáli na spaľovanie tuku: viac svalov! Som si istý, že ste už na to prišli...Nič nezvýši tak efektívne hodnotu vášho pokojového metabolizmu ako svaly. Nejaký ten kilogram svalovej hmoty navyše spáli v priebehu dňa viac kalórií ako priemerný aeróbny tréning. Dodatočné svaly spaľujú viac kalórií i v spánku.

Ak chcete zvýšiť hmotnosť, zvýšte príjem kalórií a vybudujte si svalstvo silovým tréningom.

Ak chcete schudnúť, znížte príjem kalórií a zvýšte hodnotu svojho pokojového metabolizmu tvorbou svalstva.

NEMÔŽETE SÚČASNE BUDOVAŤ SVALY A STRÁCAŤ TUK

Ak s týmto programom začnete po dlhom období bez cvičenia, budete so správnou stravou naberať silu a strácať tuk. Pre pokročilých športovcov je to ťažšie, ale nie nemožné. S dokonale vyváženým pomerom zložených sacharidov, dobrých tukov a dostatočného množstva bielkovín môže vaše telo tieto zdanlivo rozdielne ciele dosiahnuť.

REDUKČNÉ DIÉTY

Ľudia veľmi často hladujú, aby schudli. Ale takto to nejde!

Telo je bohaté na zdroje a spomalí svoj metabolizmus, aby vyvážilo nedostatok kalórií. Snaží sa udržať každú kalóriu, ktorú príjme, lebo nevie, kedy dostane ďalšiu. A potom, keď sa vráti normálny prísun kalórií, váš metabolizmus ostáva pomalý. Preto ľudia, ktorí podstúpili redukčné diéty, sa vrátia na svoju pôvodnú hmotnosť a často ju ešte prekročia.

Dobrou správou je, že ak chcete schudnúť, nemali by ste byť nikdy hladní. Kľúčom k dlhodobému úspechu je dobre vyvážená strava v malých dávkach (každé 2,5 – 3,5 hodiny).

8. MOTIVÁCIA

Vždy ma zarazí, keď vstúpim do pekného domu a stretnem sa s hrdým, no tučným majiteľom úplne mimo formy. On to nepochopí. Vaším skutočným domovom nie je váš byt alebo dom či mesto a dokonca ani krajina, ale vaše telo. Je to jediná vec, v ktorej budete vy, vaša duša a myseľ neustále žiť, pokiaľ budete chodiť po tejto zemi. Je to jednoducho najdôležitejšia hmotná vec na tomto svete, o ktorú by ste sa mali starať.

Môžeme si vybrať: buď sa o seba starať, alebo jednoducho nechať čas, aby nás zdevastoval. A práve teraz, v tomto momente, nie neskôr, sa musíme rozhodnúť. Väčšina ľudí na tomto svete si vyberá prehru. Vlečú sa druhotriednym životom, s obezitou a bez energie. Nechajú čas, aby si vybral svoju daň. Vekom sa im zväčšuje obvod pásu a znižuje výška, bolí ich chrbát a hrbia sa. Nakoniec sa ohlasuje obmedzená pohyblivosť. A svojho Stvoriteľa stretnú skôr, ako by mali.

A potom sú tu tí druhí, menšina, ktorá sa rozhodla urobiť naozaj niečo pre svoje zdravie. Cvičia, kontrolujú si stravu, nie fanaticky, proste tak akurát. Pochopili základy výživy, cvičia 20 – 30 minút denne, 4 – 5-krát týždenne – menej ako 1,2 % ich času – lebo to je všetko, čo budú kedy potrebovať. Životné nástrahy prekonávajú fyzickou, mentálnou a duševnou silou. Starajú sa o to, ako vyzerajú, a vyzerajú dobre. Využívajú energiu, ktorú im dodáva cvičenie. Vedia eliminovať v živote mnoho zlého – depresie, úzkosti, nervozitu, napätie, nudu, netrpezlivosť... Vďaka tomu ľahko a jasne myslia... Vedia, o čo horší by mohol byť ich život bez cvičenia, takže to proste nedopustia. Ovládajú to oni, nie ich výhovorky.

VÝHOVORKY, VÝHOVORKY...

Len sa poobzerajte v posilňovni (ak tam stále chodíte). Ľudia, ktorí sú v najlepšej forme, nechodia spravidla na aerobik či jogu a ani ich nepresúva tréner s tabuľkou od jedného posilňovacieho stroja k druhému. Sú to tí, ktorí cvičia sami. Tí, ktorí majú vedomosti, aby si vytvorili vlastnú tréningovú rutinu. Napriek tomu ešte neurobili ten posledný krok k svojej nezávislosti: opustiť fitnescentrum a už sa tam nikdy nevrátiť.

To, čo zatiaľ ľudia vedia o kondícii, iba brzdí ich potenciál. Fitnescentrá, kurzy, tréneri, bench pressy, činky, stroje a iné pomôcky sú iba barličky a výhovorky, prečo s nimi neskončiť

a dosiahnuť optimálnu úroveň kondície. Iróniou je, že ľudia majú pocit, že musia skôr absolvovať v posilňovniach náročné a dlhé cvičenia ako oveľa efektívnejší program cvičenia hmotnosťou vlastného tela, ktorý opisujem v tejto knihe.

Počas svojej kariéry navštívil som stovky posilňovní a všímal som si ľudí v nich. Potom som ich porovnal s vojakmi zo špeciálnych operácií. Rozdiel bol ako deň a noc. A aj vy môžete dosiahnuť tento rozdiel a nemusíte tomu venovať veľa času. Veď kto si naozaj nevie nájsť čas či vôľu cvičiť 20 – 30 minút 4- alebo 5-krát týždenne a úplne zmeniť svoj život?

Nezabúdajte, že môj program môžete pokojne vykonávať aj s priateľom, no nikdy nebuďte od neho závislí – to by bola ďalšia barlička či výhovorka, prečo necvičiť efektívne. Keď ste sám, môžete trénovať hocikedy a hocikde. Deväťdesiatdeväť percent mužov a žien (čo poznám) naozaj v dobrej kondícii cvičí samostatne.

Aby ste boli úspešní aj v dlhodobom horizonte, musíte si vybudovať absolútnu nezávislosť vo svojom režime. Iba vy viete, čo potrebujete a kedy to potrebujete, len vy cítite svoje svaly, pľúca, kosti a šľachy. A nakoniec iba vy sami sa môžete dostať do kondície. A to je všetko, čo potrebujete: seba samého.

Nikdy nebude „perfektný" čas a podmienky na cvičenie. Musíte si ich vytvoriť, tak ako si vytvárame výhovorky každý deň, každú hodinu, každú minútu, prečo necvičiť.

Pokiaľ cvičíte ráno, tak je to posunutie budenia, čo vás láka do sveta druhoradého života, bez kondície. Keď nastane čas vstať a cvičiť, alebo stlačiť gombík na budíku, treba sa nám rozhodnúť. Pospať si ešte 30 minút, alebo si zacvičiť. Chceli by ste sa dostať do najlepšej kondície v živote, ale ste hrozne unavení po ťažkej noci a dnes budete mať ešte náročnejší deň a... a tak to pokračuje. Všetci to poznáme.

Chcete byť v skvelej forme, ale nechcete sa vzdať svojho pohodlia ani na 30 minút. Chcete schudnúť, ale nechcete sa vzdať svojich starých stravovacích návykov. Chcete cvičiť, ale rovnako sedieť na gauči a odpočívať. Takýchto príkladov je nekonečne veľa. Vaša myseľ by mohla byť skvelou „továrňou" na výhovorky. Základom všetkého je uvedomiť si, čo je pre vás dôležitejšie: váš cieľ, alebo to, čo stojí v ceste na jeho dosiahnutie.

Nabudúce, keď vynecháte svoje cvičenie pre nejakú výhovorku, už budete vedieť prečo. Výhovorka bola pre vás dôležitejšia ako cieľ, ktorý ste si stanovili. Zlyhali ste.

Už som to zažil veľakrát: vzdávať sa a zlyhávať sa stalo zvykom. Je jednoduchšie vzdať sa ako vydržať. Vždy, keď nepodľahneme slabej chvíľke, sa naše odhodlanie a rozhodnutie posilní.

Faktom je, že jedno z mojich krátkych cvičení prinesie mimoriadne výsledky: odpadne stres, vzpruží sa myseľ a telo, stúpne vaše sebavedomie a do celého tela sa vám vyplavia endorfíny. To je výsledok, pre ktorý sa oplatí nechať výhovorky bokom a niekoľko minút sa venovať sám sebe. Naozaj sa to oplatí.

Nikdy sa nevzdávať a ísť za svojím cieľom je otázkou vízie. Keď už máte jasný cieľ, čo chcete dosiahnuť – či už väčšie svaly, užší pás, krajšie nohy, alebo chcete urobiť za sebou 5 kľukov stojac na rukách – je čas vypracovať si plán práce a pracovať podľa tohto plánu.

Častou chybou je, že nemáme plán s jasným cieľom. V armáde sa misie pripravujú časovo „spätne". Začína sa akciami v cieli a od toho bodu sa plánuje spätne až po určenie kritérií, ktoré sú potrebné na úspech misie a na jeho dosiahnutie. A potom pri realizácii už ide iba o to, aby ste sa nevzdali.

V rukách už máte efektívny tréningový program a stravovacie rady, čo je jednoduchý nástroj, ktorý vám pomôže dostať sa do najlepšej kondície v živote. Je to veľmi reálny, dosiahnuteľný cieľ. Pravidelným tréningom a správnou stravou to zvládnete. Je to naozaj také jednoduché. Jediné, čo vás môže zastaviť, ste vy.

Zapamätajte si, že tu nejde o dlhé cvičebné programy alebo o nejakú bláznivú redukčnú diétu. Minúty, ktoré strávite cvičením 4- až 5-krát týždenne, sa vrátia v novej zdatnosti, s ktorou prežijete zvyšok života.

Pravidelný efektívny tréningový program prináša mnohoraký úžitok, na jedno sa však neustále zabúda. Je to väčšia schopnosť pomáhať druhým. Nielenže budete silnejší a štíhlejší, ale získate lepšiu schopnosť vychádzať s inými. Vaši priatelia, blízki a spolupracovníci zrazu spoznajú vašu zlepšenú a silnejšiu verziu. Venujte čas sebe, aby ste mohli lepšie poslúžiť iným. A toto je na tom všetkom to najkrajšie.

Ale priznajme si, že prvým dôvodom, prečo ľudia začínajú cvičiť, je lepšie vyzerať. Nikdy nevidíte fotografie predtým a potom ľudských sŕdc, pľúc, ich zlepšenej aeróbnej kapacity či ich novej tvorivosti vo vzťahoch a v práci. Všetci sme trochu samoľúbi a chceme vyzerať dobre. Tak využite svoju márnivosť vo svoj prospech. Pozrite sa do zrkadla a nech vás motivuje vaša nespokojnosť alebo i pýcha, ktoré pocítite. Ako budete v cvičení pokračovať, uvidíte aj výsledky: nová línia, nové tvary, krivky rastúcich svalov, pevnosť, čo ste predtým nemali. Vaše telo sa zmení. Keď spevniete, budete vyzerať lepšie, a tak to bude pokračovať stále.

U svojich nováčikov v špeciálnych tímoch som to videl zakaždým. Na začiatku výcviku to boli takí chlapci, ale na konci sa na nich niečo zmenilo. Boli svalnatí, štíhli, vyrovnaní, všetko športovci, ale bolo tam ešte čosi viac. Správali sa inak. Lepšie sa spoznali. Denne bojovali s nepriateľom vo svojom vnútri a vyhrávali. Deň čo deň, dlhé mesiace podstupovali skúšky a testy, ale nikdy sa nevzdali. Títo mladí muži si viac cenili svoje výkony ako svoje pohodlie a vedeli, kedy musia ignorovať určité myšlienky. Stali sa svojimi vlastnými pánmi. Prejavovalo sa to vo všetkom, čo robili. Tak to bude aj u vás.

Budete ovládať silnejšie a zdravšie telo. Každý deň sa budete rozhodovať, akou formou prekonávať prekážky na ceste k cieľom. Desiatky výhovoriek, ktoré vaša hlava vymýšľa vždy, keď ste unavení alebo nemáte čas, odignorujete. Premôžete sa, lebo máte pred sebou cieľ. Neplnenie cieľov sa stáva zvykom, tak ako všetko, čo v živote robíte. Uvedomíte si, že tým ľahšie podľahnete výhovorkám, čím častejšie si to dovolíte. Každé odmietnutie takýchto myšlienok posilní vašu vôľu. Musíte sa občas vzdať svojho pohodlia a cvičiť, pretože ste sa rozhodli stať lepším človekom. Jedno krátke cvičenie je jednoducho oveľa dôležitejšie ako akákoľvek únava alebo stres, ktoré vás postretnú. Je to malá, bezprostredná obeta venovaná dlhému a zdravému životu.

---------- HUJA! ----------

DAJTE NOHU DO DVERÍ A RUKY NA ZEM

Ako pri mnohom inom najťažšie je vôbec začať. Nabudúce, ak sa vám nebude chcieť cvičiť, oklamte sa. Povedzte si, že urobíte iba niekoľko cvikov alebo si rýchlo pocvičíte 10 minút. A po rozcvičke obyčajne zistíte, že sa cítite lepšie, pocítite prílev energie a tých niekoľko cvikov sa zmení na normálny tréning. V najhoršom prípade skončíte so skráteným cvičením. Je to vždy lepšie, ako neurobiť nič.

A ak sa naozaj necítite na to, aspoň sa trochu pohrajte s niektorými cvikmi. Nemusí to byť vždy štruktúrované a vážne. Výborné je, že nemusíte opustiť miestnosť, v ktorej sa nachádzate. Proste sa spustite na zem a urobte si niekoľko Dive Bomberov, alebo si ľahnite pod stôl a urobte niekoľko horizontálnych príťahov, alebo sa chyťte dverí a začnite sa k ním priťahovať. Bavte sa na tom.

Máte málo času? V hotelovej izbe som robil cvičenie, ktoré pozostávalo zo 100 angličákov v ôsmych krokoch alebo klasických angličákov za sebou alebo z kombinácie týchto cvikov. Celé cvičenie trvalo asi iba 8 minút. To vás nakopne a dokazuje to, že nepotrebujete veľa času, aby ste si dobre zacvičili. Potrebujete iba trochu motivácie.

NASTAVIŤ SI TERČ... A TRAFIŤ DOŇ

Pravdepodobne sa vám to nepodarí, kým nebudete vedieť, čo ono „to" je.

Takže, aké sú vaše ciele? A aké výhovorky vám stoja v ceste?

Je dobré napísať si svoje ciele a výhovorky. Keď výhovorky pomenujete, skôr si ich uvedomíte. Zoberie im to vietor z plachiet. Ľahšie rozoznáte „dôvody", prečo necvičiť, a čím tieto dôvody naozaj sú: prázdne výhovorky, ktoré sa vás snažia zastaviť na ceste k úspechu.

Keď si budete písať svoje ciele, čo najviac ich špecifikujte a vyčíslite. Čím sú konkrétnejšie, tým lepšie.

Vaším celkovým cieľom môže byť, že chcete byť viac fit, ale to je, akoby ste chceli trafiť terč so zaviazanými očami. Iba s viac špecifikovanými a kvantifikovanými cieľmi trafíte správny terč. Každý cieľ, ktorý si určíte, predstavuje terč, na ktorý sa musíte zamerať. Naučiť sa namieriť obmedzenou energiou na určitú úlohu nielenže skvalitní vašu prácu, ale zvýši aj vaše vyhliadky na to, že dosiahnete, čo ste chceli.

Ubezpečte sa, že vaše ciele sú reálne. Zapamätajte si, že preteky vyhráva korytnačka. Nejde o to makať bezhlavo 10 týždňov, schudnúť 7 kilogramov a potom sa vrátiť do starých koľají. Táto kniha je nástroj, ktorý vám pomôže dosiahnuť trvalé zmeny a výsledky. Ak chcete za tri týždne zhodiť 10 kilogramov do kamarátovej svadby, potom máte zlú knihu. (To totiž nie je možné, iba ak nestrácate iba vodu.)

Pozor i na rozporné ciele, ako napríklad snaha dosiahnuť veľké svaly, ale zároveň sa chcieť dostať do nohavíc o niekoľko čísiel menších. To sú pre vaše telo dva rôzne zámery. Nechápte ma zle, môžete dosiahnuť oboje – obzvlášť ak začínate cvičiť po dlhšom čase –, ale oboje uberá tomu druhému. Je to, ako snažiť sa zvýšiť maximum v drepe v jednom opakovaní a súčasne zlepšiť čas v behu na 10 kilometrov. V oboch prípadoch by ste dosiahli lepšie výsledky, keby ste ich robili samostatne. Telo má iba obmedzené množstvo regeneračnej energie. Nemáte oddelené rezervy energie na rôzne úlohy. Ak sa pokúšate schudnúť a súčasne nadobudnúť svalovú hmotu, je lepšie najprv trénovať so zameraním na získanie svalstva, a až keď nadobudnete želanú svalovú hmotu, preorientovať sa na odbúravanie tuku.

Vaše ciele by mali odpovedať aspoň na tieto dve otázky:
Ako veľa chcete získať, stratiť alebo urobiť ?
Za ako dlho?

Príklad:

Cieľ:
- Chcem byť viac fit. (Veľmi všeobecné!)

Lepšie ciele:
- Zbaviť sa 250 gramov tuku za týždeň.
- Do narodenín zvládnuť všetky cvičenia zo základného programu.
- Jeden týždeň vydržať bez sirupu na palacinkách.
- Absolvovať celý desaťtýždňový program bez vynechania cvičení

Výhovorky:
- Nemám čas.
- Som veľmi unavený.
- Mám zlú náladu.
- Necítim sa na to.
- Potrebujem si odpočinúť.
- Začnem na budúci týždeň.
- Musím sa na to pripraviť.

Hlúposti.

Po tom, ako ste napísali svoje výhovorky, pozrite sa na ne. Zapamätajte si ich a rozhodnite sa, že keď ich budete opäť počuť, navzdory tomu budete cvičiť. Poznajte svojho nepriateľa! Bude mať mnoho podôb a foriem a veľa zákerných trikov.

9. INTENZITA

JEDNÝM Z NAJDÔLEŽITEJŠÍCH A PRITOM ČASTO PODCEŇOVANÝCH ASPEKTOV akéhokoľvek tréningového režimu je intenzita – ako na seba tlačíte.

Moje cvičenia môžu byť krátke, ale niektoré sú intenzívne. Vyžadujú výdrž a odhodlanie. Aby ste dosiahli čo najviac z mojich osvedčených tréningových metód, musíte sa občas vzdať svojho pohodlia. Tak to funguje. Za odmenu budete vyzerať a cítiť sa lepšie ako kedykoľvek predtým.

Všetky tie televízne besedy s celebritami a modelkami, ktoré cvičia na nejakých smiešnych strojoch a pritom ukazujú v úsmeve perleťovo biele zuby, vás klamú. Dostať sa do dobrej formy si vyžaduje obete. Nie časové, ale to, že svoje ciele uprednostníte pred pohodlím.

Je obrovský rozdiel medzi tým, že sa len hýbete, a keď sa do cvičenia vložíte. Videl som to pri tréningoch špeciálnych jednotiek. Moja odpoveď tým, ktorí do toho nedali 100 percent: „Zjavne si viac ceníte svoje pohodlie ako svoj výkon. Začnite znova!" Takto to pokračovalo, až pokiaľ sa do toho nevložili naplno, alebo neodišli. Bohužiaľ, nemáte všetci to šťastie, že vás neustále motivuje vrieskajúci vojenský inštruktor (*ha, ha...*), takže je na vás, aby ste nezabúdali na prirodzenú ľudskú túžbu po pohodlí a nedovolili jej zadusiť váš pokrok.

Všetko, čo v živote robíte, posilňuje vaše vzory a zvyklosti. Zastavenie, keď treba ísť ďalej, posilní toto vaše správanie a možnosť, že niečo podobné urobíte aj nabudúce. Podobne vždy, keď sa prinútite prekonať svoju pohodlnosť, posilníte svoje predsavzatie. Vaše správanie dnes tak priamo ovplyvní vaše správanie v budúcnosti.

Ak sa niekedy po cvičení pristihnete s pocitom viny a poviete si, že ste mohli cvičiť lepšie, vyriešte to tak, že si nabudúce pridáte nejaké série alebo niekoľko opakovaní. Sústreďte sa na pokrok a uvedomte si, zvlášť ak už budete pokročilí, že rozdiel medzi pokrokom a rutinou je práve v tých posledných opakovaniach, ktoré si vyžadujú posledné zvyšky vôle. Arnold Schwarzenegger kedysi povedal, že to boli práve tie posledné opakovania v každej sérii, ktoré mu zabezpečili rast svalov. Tu sa práve elita oddeľuje od bežnej väčšiny.

Pri mnohých cvičeniach vám ponúknem možnosť „*chcete viac?*" a uvediem ťažší variant cviku. Samozrejme, sú aj iné spôsoby, ako zvýšiť náročnosť, čo som už opísal: zvýšiť alebo znížiť páky,

robiť cvičenia na nestabilnej podložke, robiť pauzy na začiatku, počas či na konci pohybu, alebo robiť cvik ako jeden neprerušený pohyb.

Nechcem, aby ste ma zle pochopili, nie každé cvičenie musí byť ako kopanec, ale niekedy je dobre, keď nás tak trocha nakopne. Ale nebojte sa, ak budete cvičiť podľa môjho programu, ľahko sa do všetkého dostanete. Na začiatku je dôležité, aby ste zvládli nové pohyby a naučili sa základy fitnesu (počas tejto fázy dosiahnete tiež dobré výsledky) a potom bezpečne a efektívne posunuli svoje limity pri cvičeniach s vysokou intenzitou. Vaše telo si rýchlo zvykne na nové pohyby. A pri ich objavovaní vás poteší, že ste ich dokázali zvládnuť. Napríklad rebríky nevyžadujú vysokú intenzitu a je u nich kontraproduktívne, keď pôjdete až k bodu svalového zlyhania, pretože tieto cvičenia majú podporiť pohybovú zdatnosť a vytvoriť základ pre intenzívny tréning. Iné cvičenia ako stappery a tabaty majú byť vysoko intenzívne.

A ako poznáte, akú náročnosť zvoliť v rôznych cvičeniach, ktoré nájdete v tejto knižke, a ako prispôsobiť intenzitu svojim schopnostiam? Každé cvičenie v knihe je označené stupnicou 1 – 4, čo označuje stupeň intenzity. Ak zistíte, že niektorý z príkladov vám neumožní udržať sa v týchto parametroch, pokojne si cvičenie prispôsobte. Nezáleží na tom, či je pohyb príliš jednoduchý alebo príliš náročný. Ak sa vám cvik už zdá príliš ľahký a dokážete prekročiť počet opakovaní odporúčaných pre dané cvičenie, tak ho upravte na náročnejší variant cviku.

AŽ NA DORAZ

Aby sme získali svalovú hmotu, musíme aplikovať správne stimuly a niekedy sa musíme dostať až k svalovému zlyhaniu a dokonca až zaň, zvlášť ak sme už pokročilejší. Len musíme takéto techniky využívať iba niekedy, lebo ich časté nadužívanie vedie k pretrénovaniu. Po dokončení série, v ktorej ste sa dostali na hranicu vyčerpania alebo takmer úplneho zlyhania, vyskúšajte nasledovné:

- Zacvičte si ľahší variant toho istého cviku alebo iného cviku, ktorý posilňuje rovnaké svaly, a priveďte pohyb až k zlyhaniu. Napríklad, ak robíte kľuky s nohami na stole, pokúste sa po svalovom zlyhaní dať nohy na zem a cvičiť dovtedy, keď už ďalej nebudete vládať. Ale ak ich robíte v stoji s rukami na stole, skúste urobiť niekoľko opakovaní s rukami na niečom vyššom, napríklad na parapete.

- Skúste predĺžiť posledný negatívny pohyb, čo je technika, ktorú často využívam. Napríklad, ak ste práve dokončili sériu čínskych kľukov až po svalové zlyhanie, snažte sa spustiť hlavu k zemi čo najpomalšie. Ak chcete, môžete aj oklamať svoj návrat do hornej pozície cviku. Napríklad, kľaknite si, aby ste sa opäť odtlačili nahor. A potom urobte veľmi pomaly negatívny pohyb po „klamaní". Uvidíte, či to natiahnete na 30 sekúnd.

- Urobte ešte niekoľko opakovaní navyše s využitím negatívnych pohybov dlhých 3 – 5 sekúnd a oklamte svoj pohyb do kontrahovanej pozície cviku.

- Vydržte v natiahnutej alebo kontrahovanej pozícii čo najdlhšie.

- Zámerne prerušte pohyb na 3 sekundy v najťažšej fáze cviku. Je to výborný spôsob, ako získať silu. Toto sa obyčajne stáva v polovici opakovania. Napríklad, keď robíte zhyby či kľuky, snažte sa vydržať v pozícii, keď predlaktie a ramená zvierajú uhol 90 stupňov.

- Po svalovom zlyhaní pridajte niekoľko polovičných opakovaní, aby ste sa „dorazili".

- Kombinujte hociktoré vyššie spomenuté techniky.

---------- HUJA! ----------

BEZ BOLESTI TO NEJDE?

Nejde, ale musíme sa naučiť rozlišovať medzi dobrou a zlou bolesťou. Bolesť spôsobená svalovou únavou alebo tvorbou laktátu – čo je ten pocit pálenia, keď sa vaše svaly napínajú a vy do toho dávate všetko – je dobrá bolesť. To prezrádza, že idete na doraz. Podobne bolesť svalov deň po cvičení znamená, že sa svaly zotavujú a rastú. No bolesť v kĺboch, kostiach, šľachách či väzoch, alebo ostrá pichavá bolesť je zlá a mali by ste ihneď prestať cvičiť.

Keď cvičíte napriek takejto bolesti, ubližuje to vašej kondícii a nakoniec vás to môže prinútiť dať si dlhšiu pauzu, ako je potrebné. Venujte tomu čas, aby ste sa zotavili zo zranenia. Počas zotavovania robte cvičenia, ktoré nezhoršujú zranenie. Je bežnou chybou, že sa pokračuje v tréningu i s malými zraneniami namiesto toho, aby sa človek pár dní doliečoval – a následkom je chronické zranenie, ktoré vás vyradí na niekoľko týždňov či mesiacov. Nikdy netrénujte za „zlú" bolesť.

Medzi tvrdosťou a hlúposťou je tenká hranica. Nedovoľte, aby sa z malých zranení stali veľké, no súčasne nepripustite, aby drobné zranenia zahatali cestu k vašim kondičným cieľom. Je jednoduché použiť starú známu výhovorku „som zranený" a netrénovať, keď by ste mali. Namiesto toho trénujte opatrne aj s malým zranením a dbajte, aby ste ho niečím nezhoršili. Ak vás napríklad bolí pravý lakeť, robte pohyby, ktoré ho nezaťažujú.

Na webe MarkLauren.com mám odkaz na výborný zdroj informácií o príčinách, symptómoch a liečbe rozličných zranení pri športe. Samozrejme, že nič nenahradí a nesmie nahradiť profesionálne oko kvalifikovaného odborníka. Pamätajte, ak nie ste si istí, poraďte sa s lekárom.

10. TRÉNINGOVÉ METÓDY

Len čo sa naučíte cvičiť a dosiahnete správny cit na trénovanie, určite si budete chcieť vytvoriť vlastný program, ktorý môžete donekonečna meniť a upravovať. Nie ste v posilňovni, aby ste na niekoho zapôsobili. Netrénujete svoje ego. Trénujete svoje svaly, aby cvičili správne.

Série a opakovania sú najčastejšou metódou, ako cvičenie upravovať. **Opakovanie** je jeden kompletný pohyb z istého cvičenia. Deväť kľukov sa rovná deviatim opakovaniam.

Séria je kompletný sled opakovaní od začiatku do konca. Dokončenie deviatich kľukov je jedna séria zložená z deviatich opakovaní.

Keď si zapíšete cvičebný program, počet sérii je na prvom mieste a počet opakovaní na druhom. 3 x 12 sú tri série po dvanásť opakovaní.

Dosiahnuť **zlyhanie** znamená, že séria sa má robiť do momentu, keď už ďalšie opakovanie nie je v našich silách. Vyžaduje si to veľa intenzity, úsilia a vôle, no stojí to za tú námahu. Je to úplne posledné opakovanie, ktoré vášmu telu vyšle signál, že je tu požiadavka na väčšiu silu a svaly. Tie ostatné série a opakovania slúžia na to, aby ste sa dostali k finálnemu bodu zlyhania. Okrem toho vás rozohrejú, zlepšia techniku a zvýšia srdcovú frekvenciu.

Každá skupina svalov by sa mala precvičiť raz týždenne. I keď sa program rozdeľuje na štyri časti: tlaky, ťahy, trup a nohy, môžete využívať i tradičný posilňovací tréningový systém. Rozdeľte svaly na:

- Plecia (8 až 12 sérií)
- Tricepsy (6 až 9 sérií)
- Hrudník (8 až 12 sérií)
- Chrbát (8 až 12 sérií)
- Bicepsy a predlaktie (6 až 9 sérií)
- Trup (6 až 9 sérií)
- Stehná (8 až 12 sérií)
- Lýtka (8 až 12 sérií).

Keď sa budete venovať dvom svalovým skupinám denne, cvičte iba štyrikrát za týždeň. Niekedy radšej cvičím menej minút denne, ale celkovo viac dní, vo vyššej intenzite zameranej na

jednu svalovú skupinu, ktorú v ten deň precvičujem. Cvičím potom 5 alebo dokonca 7 dní v týždni, ale precvičujem iba jednu časť tela denne.

Môžete robiť štandardný či overený typický silový program: sériu do zlyhania, 2 – 3 minúty odpočinok, potom ďalšia séria. Robte takto 3 – 4 série z troch až štyroch rôznych cvikov pre každú svalovú skupinu.

Ak si chcete svoj tréningový režim nejako okoreniť, ponúkam niektoré svoje obľúbené tréningové techniky. Príjemnú zábavu, využívajte ich na vytvorenie vlastných programov a všetky môžete kombinovať s metódami, ktoré nájdete v časti *Až na doraz* na strane 55.

Rebríky: Urobte jedno opakovanie jedného cvičenia, oddych, dve opakovania, oddych, tri opakovania... Zvyšujte počet opakovaní až do momentu, keď by vám ďalšie opakovanie spôsobilo pri nasledujúcich sériách svalové zlyhanie. Keď ste sa dostali do tohto bodu, vráťte sa dolu bez opakovania najvyššieho čísla. Čas na odpočinok je tak dlhý, ako je potrebné na vykonanie opakovaní. Takže budete mať dlhšie pauzu, keď sa budú počty zvyšovať, a kratšie pri znižovaní na číslo jeden.

Pokúste sa ich robiť 10 minút s jedným cvikom. Keď dosiahnete dolnú časť rebríka (1 opakovanie) a určený čas ešte nevypršal, začnite jednoducho rebrík.

Je to výborná metóda s veľkým objemom a nízkou intenzitou, ktorá pomáha vykonávať správne pohyby pri akomkoľvek cviku. Dbajte na to, aby ste robili cviky správne. Pokiaľ v akomkoľvek momente svojho rebríka dosiahnete svalové zlyhanie, zašli ste príliš vysoko. Je úplne v poriadku, ak cvičíte rebrík s nízkym počtom opakovaní. Dokonca možno v závere vykonávať iba jedno opakovanie, aby ste predišli svalovému zlyhaniu. Pri cvičeniach, pri ktorých sa striedajú strany, robíte pred pauzou určený počet opakovaní na každej strane.

Tlakovo-ťahový rebrík: Tlakový cvik robte hneď po ťahovom cviku za použitia rebríkového formátu bez prestávky medzi sériami. U špeciálnych vojenských jednotiek sú obľúbenou formou testov zhyby a kľuky.

Stappery: Zvoľte si akékoľvek množstvo cvičení a opakovaní a opakujte ho v čo najviac cykloch v priebehu 20 minút. Obyčajne najlepšie sú tri alebo štyri rôzne cviky. Dbajte, aby počet opakovaní bol nízky, aby ste nedosiahli svalové zlyhanie hneď v prvých kolách sérií. Môžete pre svalové zlyhanie robiť krátke pauzy, no snažte sa obmedziť prestávky na minimum. Táto metóda vás môže naozaj nakopnúť.

Supersérie: Vykonávajte cvičenie hneď po skončení predchádzajúceho. Najlepšie sú rôzne cviky zamerané na tú istú svalovú skupinu. Napríklad, séria cviku Let me Ins – vertikálne príťahy po sérií zhybov na dverách je skvelým spôsobom, ako stimulovať svalové vlákna na chrbte, v bicepse a predlaktí.

Intervalové série: Obyčajne sa vykonávajú v intervaloch 1, 2 alebo 3 minút. Začnite cvik hneď, ako sa interval začne, pokračujte až po svalové zlyhanie a potom odpočívajte, až kým čas intervalu nevyprší. V tej chvíli začnite ďalšiu sériu.

Jednoduchý Gleason: V prvej minúte urobte 1 zhyb, 2 zhyby v druhej minúte, 3 zhyby v tretej minúte... až pokiaľ vládzete. A toto môžete robiť pri akomkoľvek cvičení.

Série na čas: Urobte čo najviac opakovaní jedného cviku za daný čas. Napríklad, koľko Dive Bomber urobíte za 10 minút, bez ohľadu na počet sérií. Alebo robte dvadsaťsekundové série, za ktorými bude nasledovať pauza 40 sekúnd – a to každých 60 sekúnd počas 20 minút. Vďaka možnosti predĺžiť alebo skrátiť trvanie série, série na čas sa môžu efektívne využiť na rozvoj sily a svalovej výdrže. Kratšia séria by mala byť intenzívnejšia a naopak. Možno to porovnať so šprintom na 50 metrov a behom na 5 kilometrov. Kratšie série budujú silu, dlhšie svalovú výdrž.

Cvičenie na čas: Tu naopak každé cvičenie robte čo najrýchlejšie. Napríklad, pokúste sa urobiť 50 Dive Bomberov čo najrýchlejšie, bez ohľadu na počet sérií.

Tabaty: 20 sekúnd cvičenia strieda 10 sekúnd pauzy. Osemkrát za 4 minúty. Nájdite si také tempo cvičenia, ktoré ste schopní udržať celých 8 sérií, ale iba s veľkými ťažkosťami. V ideálnom prípade by sa nemala objaviť žiadna 20-sekundová cvičebná perióda s výrazne zhoršeným vykonaním cviku. Tento vysokointenzívny tréning je výborný v časovej tiesni. Ak si chcete poriadne zacvičiť, zvoľte si iba tri rôzne cvičenia, ktoré posilňujú rovnakú svalovú skupinu, a urobte tri tabaty s niekoľkominútovým odpočinkom medzi nimi. Zaberie vám to iba 15 minút a ste hotoví.

Výber 52 (kartová hra): Zamiešajte balíček kariet. Od esa po 4 sú tlakové cviky, od 5 po 7 sú ťahy, od 8 po 10 cviky na trup, kľuk, kráľ a kráľovná sú nohy. Otočte kartu, urobte sériu príslušných cvikov na vašej úrovni, potom otočte ďalšiu kartu. Takto prejdite celý balíček a medzi sériami sa usilujte nechávať čo najmenej času.

Kruhový tréning: Robte série cvičení, obyčajne s relatívne krátkymi pauzami medzi sériami a cvikmi. Zaťažujte všetky hlavné svalové skupiny a cvičte aspoň dve série na skupinu. Toto umožní vykonať v krátkom časovom intervale väčšie množstvo sérií či opakovaní cvičení aj tým, čo majú málo času alebo sú netrpezliví. Efektívnym spôsobom organizovania kruhového cvičenia je presne určiť intervaly cvičenia a odpočinku. Napríklad 45/30 znamená, že všetky série vykonávate 45 sekúnd a 30 sekúnd odpočívate. Cviky, dĺžku a intenzitu sérií určí, či pôjde o cvičenia zamerané na silu, svalovú výdrž alebo na oboje.

Aktívny odpočinok: Robte akékoľvek cvičenie za sebou s nízkou až strednou intenzitou a s malými alebo žiadnymi prestávkami medzi sériami. Ide o to, aby ste udržali cieľovú pulzovú frekvenciu po dobu 20 – 60 minút. Na vypočítanie maximálnej cieľovej pulzovej frekvencie odpočítajte váš vek od 170. Minimálna cieľová pulzová frekvencia je o 10 menšia. Príklad, u 30-ročného človeka: 170 – 30 = 140, 140 – 10 = 130, cieľová pulzová frekvencia je 130 až 140 tepov za minútu.

Pyramídy: Ideálna metóda na variácie cvičenia vo vysokej intenzite. Jedným spôsobom, ako robiť pyramídu, je začať so sériou s relatívne vysokým počtom opakovaní a s každou ďalšou sériou znižovať počet opakovaní a zvyšovať intenzitu. Jednoduchý príklad: začnite s 10 kľukmi, ktoré zodpovedajú vašej výkonnosti. Potom urobte 8 s dvojsekundovou pauzou v dolnej pozícii, potom 6 so štvorsekundovou pauzou, až nakoniec urobíte len 2 kľuky s osemsekundovou pauzou. Alebo namiesto pauzy môžete v každej sérii zvyšovať polohu nôh.

Prípadne pyramídu robte s rovnakým počtom opakovaní v sérii, ale so zvyšovaním intenzity. Napríklad: 5 sérií s tromi opakovaniami, pritom prvá séria bude mať najnižšiu intenzitu a posledná najvyššiu.

Pyramídy sa môžu robiť s ľubovoľným počtom opakovaní, ale sú ideálne na tréning vo vysokej intenzite, ktorý pomáha zvýšiť výkon. V ideálnej situácii sa rozvinú na maximálne alebo takmer maximálne úsilie v rozpätí 1 a 5 opakovaní! Pri cviku s jedným neprerušeným pohybom môžete meniť strany pri každom opakovaní, alebo urobiť celú sériu na jednej strane a potom na druhej.

Zmiešané série: Zmiešané série sú výborným spôsobom, ako si vybudovať silu, svalovú a kardiovaskulárnu výdrž a výkon v intervalovom cvičení. Zmiešané série tvoria tri alebo viaceré rôzne cviky za sebou bez prestávky. Zmiešané cviky vyžadujú pohyb minimálne v dvoch kĺboch, ako napríklad drepy (bedrový, kolenný kĺb a členok), kľuky (ramenný a lakťový kĺb), zhyby (ramenný a lakťový kĺb). Tri zmiešané cvičenia, ktoré si vyberiete, môžu pochádzať z rovnakej kategórie pohybov, alebo sa môžu poskladať z rôznych kategórií, a tak si zabezpečiť dokonalé precvičenie celého tela.

Jednoducho urobte vopred určený počet opakovaní v každom z troch cvičení a potom si odpočiňte, prv než zopakujete ďalšiu zmiešanú sériu. Dĺžka prestávok môže byť ľubovoľná, ale dĺžka pauzy ovplyvní zameranie cvičenia. Kratšie prestávky vplývajú skôr na svalovú a kardiovaskulárnu výdrž, zatiaľ čo dlhšími prestávkami získate väčšiu silu a výkon.

Kreativita: Nebojte sa kombinovať všetky spomínané techniky a vytvárať toľko variácií, koľko viete vytvoriť.

11. CVIKY

Tak tuto to máme: Bibliu cvičenia hmotnosťou vlastného tela. Toto je podstata knihy.

Mnohé z týchto 125 cvičení som vymyslel a pomenoval sám, ďalšie sú málo známe drahokamy a to ostatné je klasika modifikovaná mnohými spôsobmi. Každý opis cviku uvádza jedno opakovanie. Samozrejme, mali by ste robiť viac opakovaní v niekoľkých sériách s prestávkami medzi nimi. Pokročilí by sa mali v každej sérii dostať až k svalovému zlyhaniu, keď už nebudú schopní urobiť ďalšie opakovanie.

Na konci mnohých cvičení nájdete „variácie", ktoré vám ponúknu ľahšie verzie cviku, aj ako verzie „chcete viac ?". Podľa toho, ako sa vám bude dariť zvládnuť vyšší a vyšší počet opakovaní, upravte cvik na náročnejší variant a napokon prejdite na úplne iný ťažší cvik.

Zapamätajte si, prosím, že každé cvičenie nie je iba tlak či ťah s vynaložením všetkých síl. Pomalý, kontrolovaný, negatívny pohyb je pre rozvoj svalstva rovnako dôležitý.

Pre bezpečnosť a optimálnu realizáciu cvikov je veľmi dôležité správne dýchanie. Všeobecne platí, že vydychujete v okamihu, keď sa svaly sťahujú, a nadychujete sa, keď sa uvoľňujú či naťahujú. Zoberme si ako príklad kľuky: ako idete dole (svaly sa naťahujú), mali by ste sa nadychovať, a keď už idete nahor (svaly sa sťahujú), vydychujete. Jednoduché. Iný spôsob dýchania využívate pri cvikoch na výkon, ktoré si vyžadujú maximálne vypätie, ako napríklad pištole, kľuky na jednej ruke či kľuky Planche Push Ups alebo Spiderman. Ako dýchať pri týchto cvičeniach pozri MarkLauren.com.

Ale nezabúdajte, že pri cvičení nie je najdôležitejšia forma, ani intenzita či dýchanie, ale vaša bezpečnosť. Ak sa rozhodnete na cvičenie využívať podložky ako stoly, stoličky, poličky alebo hocičo iné, buďte si na 100 percent istí, že sú absolútne stabilné, bezpečné a dostatočne masívne, aby udržali celú vašu hmotnosť.

Cviky sú rozdelené do štyroch častí: *tlak, ťah, trup a nohy/panva*. Ak cvičíte štyrikrát týždenne, je dobre venovať sa každý deň iba jednej z týchto častí. Na záver som pripravil niektoré cvičenia, ktoré vás „nakopnú" a ktoré rozvíjajú najviac svalov vo vašom tele.

Pod názvom cvičenia nájdete, ktoré skupiny svalov rozvíja dané cvičenie v zostupnom poradí podľa dôrazu. Ale nezabúdajte, že väčšina týchto cvičení namáha oveľa viac svalov než iba tie

uvedené. Na rozdiel od cvičenia na strojoch alebo s činkami, ktoré precvičia iba jednu svalovú skupinu, cvičenia hmotnosťou svojho tela prepájajú prácu mnohých svalov tým, že ich veľa zapoja naraz, vrátane stabilizačných, takže žiadne neostanú bokom a nerozvíjané. Napríklad, na rozdiel od bench pressu, kľuky namáhajú viac ako iba hrudník, plecia a tricepsy. V skutočnosti niektorí moji zverenci prestali robiť cviky na trup a robia iba moje variácie kľukov. A verte mi, ak vám poviem, že títo chlapi a ženy majú vyrysované bruško.

Takisto sme označili cvičenia číslami od 1 po 4, čo označuje úroveň kondície. Pričom 1 je najjednoduchšia, 4 je oveľa náročnejšia.

To však neznamená, že pokročilí športovci by nemohli mať vynikajúci úžitok aj z úrovne 1, iba budú musieť cviky viackrát opakovať, alebo si cvičenie sťažiť niektorou už uvedenou variáciou. A mnohé cvičenia sú rôzne označené podľa toho, a je iba na vás, aký variant si vyberiete. Tieto sú iba odporúčaním, nápoveďou. Nik by sa nemal pokladať iba za „1" alebo „3", a preto robiť cviky iba s týmito číslami.

Každého povzbudzujem, aby si z tejto encyklopédie vybral a zostavil vlastný kondičný program alebo začlenil tieto cvičenia do svojho zabehaného režimu. Ak už máte svoj dobrý a overený program vo fitnescentre, tu môžete objaviť cvičenia identické s vašimi, také, ktoré rozvíjajú rovnaké svaly (a viac). Potom nimi môžete nahradiť tie svoje z posilňovne (a ukončiť tam členstvo).

Pokiaľ ešte nemáte nijaký program, alebo chcete vyskúšať niečo nové, alebo chcete mať jednoduchý a presný program namiesto množstva cvičení, odporúčam vám zamerať sa na jeden z mojich programov, ktoré opisujem po zozname cvičení. Cvičte 4 – 5 dní týždenne, 20 – 30 minút, pričom jeden cyklus je 10 týždňov. Sú tu 4 programy v štyroch rôznych úrovniach vychádzajúce z vedeckej „periodizácie", aby vaše telo naďalej rozvíjali a zabránili vyhoreniu alebo rutine.

---------- HUJA! ----------

ČASTI SÚ LEPŠIE AKO CELOK

Precvičovať v jednej chvíli jednu končatinu je jeden z najefektívnejších spôsobov, ako budovať všetky zložky kondície. Cvičenie nielenže napraví prípadnú nevyváženosť, čo pri cvičení s dvomi končatinami naraz môže nebadane nastať, ale navyše cvičenie s jednou končatinou samostatne je o polovicu výkonnejšie, ako keď obe končatiny cvičia spoločne. Je to preto, lebo ak posilňujete obe končatiny naraz, prejavuje sa obranný mechanizmus (nazývaný *bilaterálny deficit*), ktorý obmedzí niektoré motorické jednotky, aby zabránil zraneniam pri najťažších cvikoch. I tak sú jednostranné cviky, ako drepy na jednej nohe alebo vertikálne príťahy, bezpečnejšie a výhodnejšie ako podobné pohyby s oboma končatinami s viacerými opakovaniami alebo s ťažšou pákou.

ZOZNAM CVIKOV

ANGLIČÁKY V ÔSMICH KROKOCH 143
ANGLIČÁKY V ŠTYROCH KROKOCH 141
AŽ K ČLENKOM 112
ÁNO, NIE, MOŽNO 140

BAM BAM 108
BICYKEL 134
BOČNÉ EXTENZIE TRICEPSOV 77
BULHARSKÉ PREDKROČENÉ DREPY 121

CLIFFHANGER 127
CVIČENIA TRUPU 129
CVIKY NA NOHY A SEDACIE SVALY 102
CVIKY NA SILU BEDIER 118
ČÍNSKE KĽUKY 79

DIVE BOMBER 72
DOBRÉ RÁNO 103
DREPY 110
DREPY 110
DREPY NA JEDNEJ NOHE 122
DREPY NA JEDNEJ NOHE S VÝSKOKOM 119
DREPY PRI STENE 111
DREPY S TLAKOM 120
DREPY SO ZÁŤAŽOU NAD HLAVOU 120
DREPY SUMO 112
DREPY SUMO PRE POKROČILÝCH 113
DREPY V ZÁKLONE 124
DVÍHANIE BEDIER 131
DVÍHANIE PANVY 78

EŠTE NIEČO NAVYŠE 141
EXTENZIA BEDIER 107

FARMÁRSKA CHÔDZA 145

HELLO DARLING 134
HLBOKÉ KĽUKY 68
HOJDACIE KRESLO 65
HORIACA STRECHA 85
HOROLEZEC 70
HVIEZDNI SKOKANI 117
HYPEREXTENZIE 138

JACK ROZPAROVAČ 136

KLASICKÉ ANGLIČÁKY 142
KLASICKÉ KĽUKY 67
KĽUKY 66
KĽUKY NA JEDNEJ RUKE 74
KĽUKY NAŠIROKO 68
KĽUKY PLANCHE 73
KĽUKY S LOPTOU 70
KĽUKY S ÚZKYM ÚCHOPOM 79
KĽUKY S&M 139
KĽUKY SO SPUSTENÝMI PLECAMI 68
KĽUKY V LÍNII 80
KĽUKY V STOJI NA RUKÁCH 89
KMITANIE 133
KONSKÁ SILA 145
KOP MULICE 104
KRABIA CHÔDZA 77
KRÁĽ NEŠIKOV 107
KRÚŽENIE PAŽAMI 84

LET ME IN (VERTIKÁLNE PRÍŤAHY) 93
LET ME UP (HORIZONTÁLNE PRÍŤAHY) 95

ĽAH SED 132
ĽAH SED SO ZDVIHNUTÝMI NOHAMI 132

MALÉ PRASIATKA 128
MEDVEDIE KROKY 65
MILITARY PRESS (VOJENSKÝ TLAK) 84
MUCHA 75

NEVIDITEĽNÁ STOLIČKA 111
NEVYCHOVANÝ PSÍK 104

OBRÁTENÉ KĽUKY 83
ODTLÁČANIE 69

PAŽE SILNÉ AKO NOHY 90
PAZÚR 101
PIŠTOLE 123
PLAVEC 138
PLAZIVÉ KĽUKY 71
PLÁŽOVÉ NOŽNICE 130
PLECIA 84
POLOVIČNÉ KĽUKY PLANCHE 73
POLOVIČNÝ DIVE BOMBER 71
POSKOKY 127
POSTRANNÉ V PRÍŤAHY 135
PREDPAŽOVANIE 88

RAMENNÉ ZHYBY 82
RÍMSKY MŔTVY ŤAH NA JEDNEJ NOHE 106
RÍMSKY MŔTVY ŤAH NA JEDNEJ NOHE S VÝSKOKOM 119
RUSKÉ OTOČKY 131

SKOKY DO HĹBKY 119
SKOKY DO STRANY 117
SKOKY POGO 127
SPIDERMAN (4) 144
STE JEDNOTKA 86
STRIEDAVÉ KĽUKY 69
SUPERMAN 138
SVIEČKA 78
ŠUNKOVÝ SENDVIČ 109

TLAK SO ZÁŤAŽOU NAD HLAVOU 86
TLAKOVÉ CVIKY 64
TOYOTA 116
TRICEPSOVÉ EXTENZIE S PODLOŽKOU 81
TRICEPSOVÉ ZDVIHY 76
TRICEPSY 76
ŤAHOVÉ CVIČENIA 92

UNOŽENIE 105
UPAŽOVANIE 87
UPAŽOVANIE S POKRČENÍM PLIEC 88
UPAŽOVANIE V PREDKLONE 87

V PRÍŤAHY 135
VLAJKA 137
VÝBUŠNÉ KĽUKY 70
VÝPADY 114
VÝPADY DO STRANY 115
VÝPADY DOZADU 114
VÝPONY 125
VÝSKOKY NA ŠKATULE 118
VÝSKOKY Z DREPU 119
VÝSKOKY Z POLODREPU 119
VÝSKOKY ZO ŠTVRŤDREPU 119
VZPOR 139

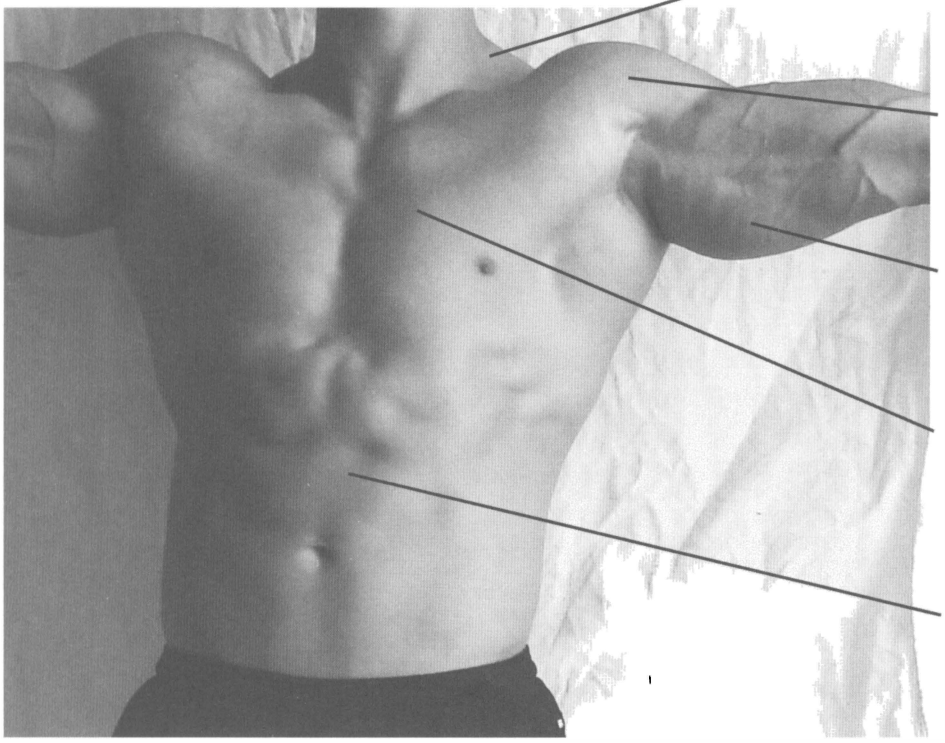
ZANOŽENIE 105
ZÁKLONY NA VANKÚŠI 138
ZDVÍHANIE KOLENA V STOJI 130
ZDVÍHANIE NÔH 133
ZDVÍHANIE NÔH VO VISE 137
ZDVIHY 100
ZDVIHY PREDLAKTÍM 101
ZDVIHY S POLIČKOU 99
ZDVIHY S UTERÁKOM 98
ZHYBY 97

ŽELEZNÝ KRÍŽ 136
ŽELEZNÝ MIKE 116

TLAKOVÉ CVIKY

Väčšina tlakových cvikov sa zameriava primárne na prsia, plecia a tricepsy. Ale jednou z veľkých výhod pri týchto cvičeniach iba hmotnosťou svojho tela je fakt, že namáhajú viacero svalov. Takto si napríklad kľukmi posilníte aj brucho a celý trup na rozdiel od bench pressu. Ak sa dostanete k náročnejším typom kľukov, ako napríklad zhyby či kľuky na jednej ruke, už nebudete potrebovať precvičovať špeciálne trup.

Na rozdiel od ďalších troch častí TLAKOVÚ kapitolu začneme cvičeniami, ktoré už poznáte – klasickými *kľukmi*. Opis kľukov je dlhý, no toto nie sú kľuky vášho dedka. A ak poznáte to množstvo variácií, predovšetkým obmenou páky, pochopíte, že existuje takmer nekonečné množstvo spôsobov, ako robiť kľuky. A tým, čo si myslia, že nedokážu urobiť ani jeden správny kľuk, ukážem, ako sa to naučiť. Pokročilejší nadšenci môžu ísť hneď na Dive Bomber, ktoré využívajú pozíciu Pozdrav slnka v joge, a prevediem vás cez kľuky v stoji na rukách a kľuky na jednej ruke až sa dostaneme k šialeným testom sily prostredníctvom planche kľukov. Ponúknem vám cviky zamerané iba na prsné svaly, potom sa zameriame na tricepsy a nakoniec na plecia a trapézy.



TRAPÉZY
horná časť chrbta medzi krkom a ramenami

DELTOVÉ SVALY
plecia

TRICEPSY
zadná časť paží

PRSNÉ SVALY
hrudník

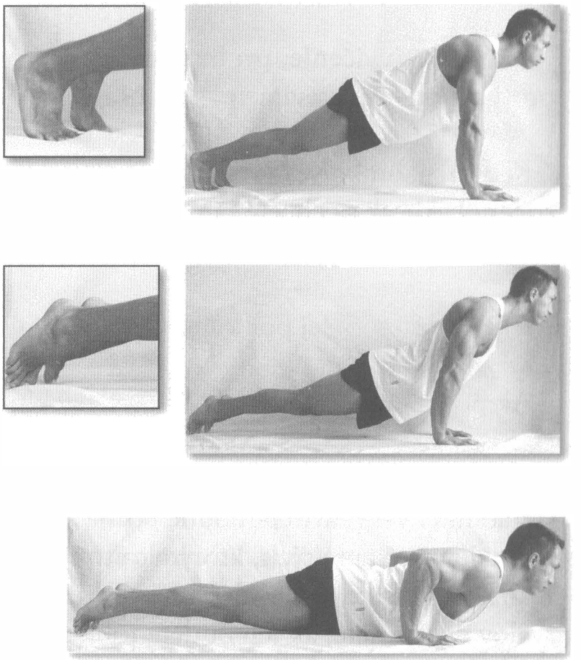
TRUP
všetky brušné svaly a svaly dolnej časti chrbta

HOJDACIE KRESLO

prsné svaly, tricepsy, deltové svaly, trup (1)

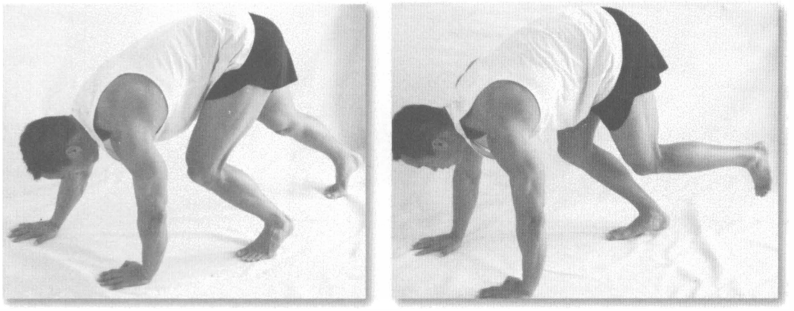
Začnite zo základnej pozície ako pri klasických kľukoch, telo je v dokonalej priamke, paže vystreté, ruky na zemi priamo pod plecom. Teraz posúvajte telo pomaly o 15 až 25 cm dopredu pomocou prstov na nohách a paže držte stále vystreté. Pomaly sa vráťte do pôvodnej polohy.

Chcete viac? Opäť začnite v počiatočnej pozícii klasického kľuku, ale znížte telo do polohy 10 cm nad zemou, ako keby ste naozaj robili kľuk. Keď ste v dolnej polohe, posuňte telo dopredu paralelne so zemou o 15 až 25 cm pomocou prstov na nohách. Skúste, ako dlho to dokážete robiť. Prípadne po každom opakovaní môžete dokončiť kľuk.



MEDVEDIE KROKY

plecia, prsné svaly, tricepsy, trapézy, trup (1)



Jednoducho položte ruky na zem niekoľko desiatok centimetrov pred prsty na nohách a začnite liezť na rukách a nohách. Bavte sa na tom. Je to dobré cvičenie pre začiatočníkov, pretože sa pritom zapája množstvo svalov naraz. Po chvíli to pocítite. Je to aj výborné cvičenie po skončení TLAKOVÝCH cvikov, aby ste dali zabrať celej hornej časti tela.

KĽUKY

Akékoľvek cvičenie, pri ktorom využívate paže, aby ste odtlačili seba alebo nejaký predmet proti pôsobeniu gravitácie, posilní nielen prsné svaly, ale i plecia a tricepsy.

Keď pri akomkoľvek type kľukov dáte ruky bližšie k sebe, ako je šírka pliec, väčšmi namáhate tricepsy. Ale ak sa chcete zamerať na tricepsy, vytvorte z prstov trojuholník (ukazováky a palce sa dotýkajú) a držte lakte počas celého cviku pri rebrách.

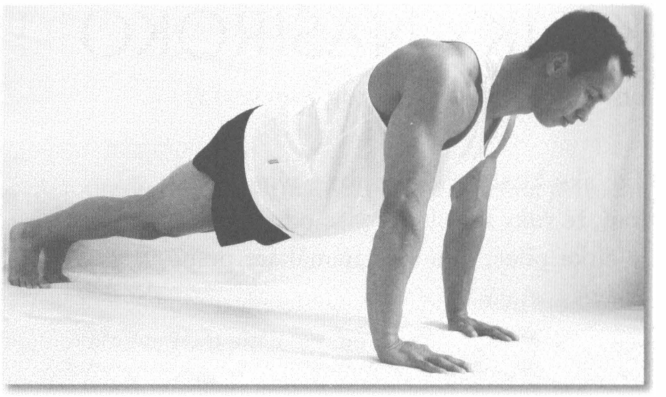
Ak ruky sú v širšej polohe, ako je šírka pliec, viac sa zameriavate na prsné svaly.

Ak položíte nohy na podložku, všetky kľuky budú náročnejšie a prinesú väčšiu záťaž na plecia.

Väčšina z vás pravdepodobne pozná klasické kľuky. Nasledujúce vysvetlenie je pre tých, ktorí začínajú cvičiť, pre tých, ktorým sa to zdá ťažké, a pre tých, ktorí potrebujú popracovať na ich realizácii, či už to vedia, alebo nie. Totiž pri každom cvičení platí, že z neho väčšiu silu a tvorbu svalov dosiahnete, ak ich budete robiť správnou formou. A pamätajte, už nie ste v posilňovni a nikoho neohúrite tým, že si budete nakladať väčšiu záťaž a riskovať oslabenie alebo zranenie.

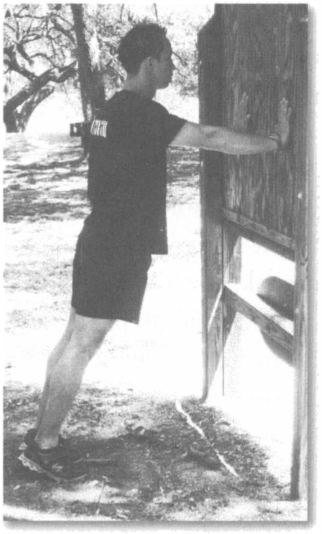
KLASICKÉ KĽUKY

prsné svaly, tricepsy, deltové svaly, trup (1 – 4)

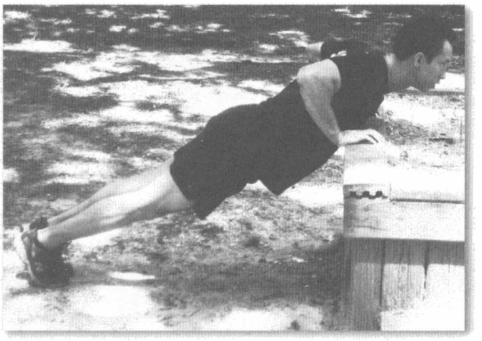


Ľahnite si na brucho, nohy spolu, ruky priamo pod plecami. Odtlačte sa od zeme. Počas celého pohybu by vaše telo malo tvoriť priamku. Od piat až po krk by nič nemalo byť ohnuté. Zvlášť dávajte pozor, aby sa panva nedotkla zeme či zadok netrčal dohora. Zlé vykonanie znamená zlý trup. Udržte strednú časť tela pevnú. Klesnite s hrudníkom tak, aby vaše ramená boli rovnobežné so zemou. Pri správnom kľuku sa hrudníkom dotýkate zeme.

Variácie: Ak ešte nedokážete urobiť klasické kľuky, začnite cvičiť tak, že ruky položíte na vyvýšenú podložku, ako je stôl, kancelársky stôl, opierka rúk na gauči, stena. Čím vyššie je plocha, tým je cvik ľahší. To je lepšia metóda, ako sa naučiť kľuky, ako si kľaknúť a robiť ich, pretože vám umožňuje rozvinúť potrebnú silu trupu.
A podobne, ak si nohy dáte do výšky, bude to ťažšie a viac sa sústredíte na plecia. Od telefónneho zoznamu až po nočný stolík pri posteli, čím je to vyššie, tým je to ťažšie.



Výborný spôsob, ako zosilniť dolnú časť chrbta (oblasť bedier) je, položiť pri kľukoch na podložku iba jednu nohu a druhú držať vo vzduchu. Nohy môžete striedať pri opakovaniach alebo sériách.



Chcete viac? Položte nohy na nejakú nestabilnú podložku, napríklad na loptu. Tým sa posilňuje trup a súčasne sa zapoja stabilizačné svaly na pažiach.

Nech máte nohy kdekoľvek, vždy môžete zvýšiť odpor tým, že si na chrbát dáte nejakú záťaž, napríklad batoh s knihami, syna, priateľku alebo manželku, na čo si len pomyslíte.

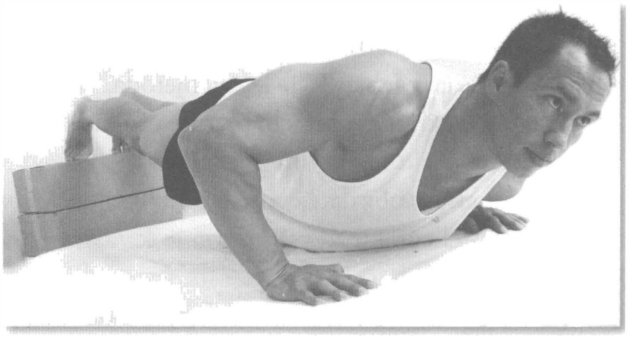
KĽUKY NAŠIROKO

prsné svaly, plecia, tricepsy, trup (2 – 3)

Tak ako klasické kľuky, iba s tým rozdielom, že ruky si položíte viac od seba, ako je šírka pliec, tým viac namáhate prsné svaly.

KĽUKY SO SPUSTENÝMI PLECAMI

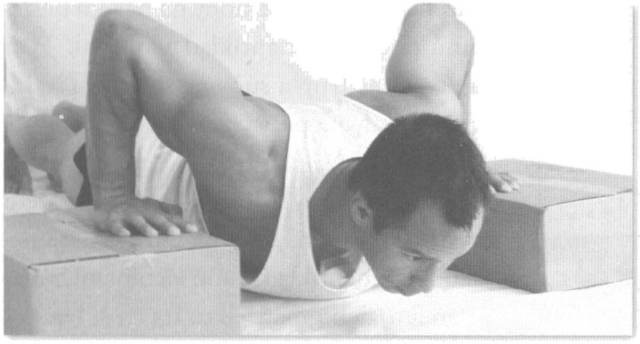
prsné svaly, tricepsy, deltové svaly, trup (2 – 3)



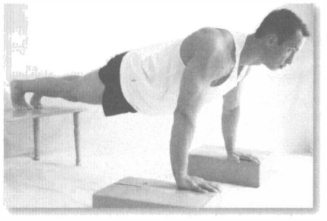
Výborný spôsob, ako z iných uhlov zapojiť do cvičenia všetky TLAKOVÉ svaly. Je to ako pri klasických kľukoch, na rozdiel od nich však jedno plece spustíte dolu, zatiaľ čo druhé držíte čo najvyššie. Cvičte jednu stranu do zlyhania a potom okamžite druhú. V ďalšej sérii vymeňte stranu, ktorou ste začali.

HLBOKÉ KĽUKY

prsné svaly, tricepsy, deltové svaly, trup (2 – 3)



Nájdite si dve rovnako vysoké podložky, na ktoré položíte ruky: telefónne zoznamy, balíky papiera, stolčeky, plné škatule, čokoľvek. Alebo môžete použiť tri rovnaké stoličky, jednu na nohy a dve na každú ruku tak, aby hrudník mohol klesnúť medzi nimi čo najnižšie, čím sa pretiahnu prsné a deltové svaly. Urobte klasický kľuk, no znižujte hrudník, až kým nie je úplne napnutý. A znova upozorňujem, telo musí byť počas celého cviku vystreté v priamke.

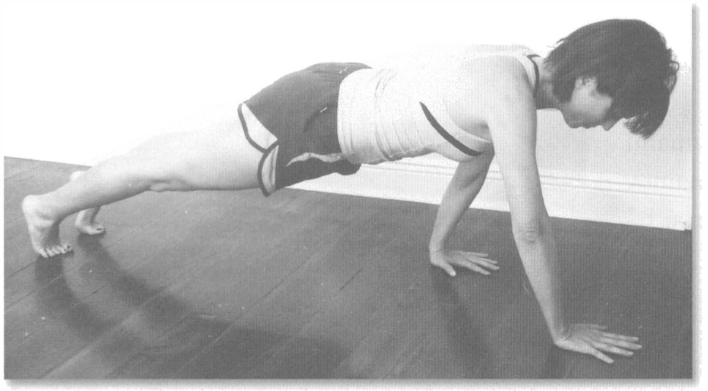


Variácie: Ak položíte nohy na vyššiu podložku, ako je stolík alebo posteľ, cvičenie sa výrazne zmení.

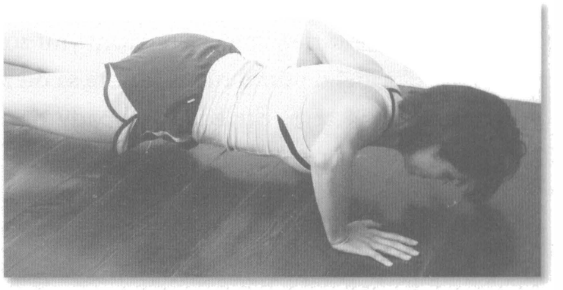
STRIEDAVÉ KĽUKY

prsné svaly, plecia, tricepsy, trup (1 – 3)

Robíme ich ako klasické kľuky, ale jedna ruka je mierne posunutá dopredu oproti normálnej polohe a druhá je trocha vzadu. Po každej sérii vystriedajte ruky. Je to výborné cvičenie aktivujúce svaly rôznymi stimulmi.



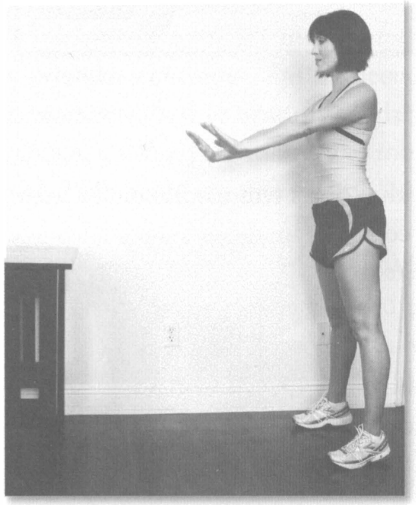
Variácie: Dajte nohy alebo ruky na vyššiu podložku a cvičenie sa sťaží alebo zjednoduší.

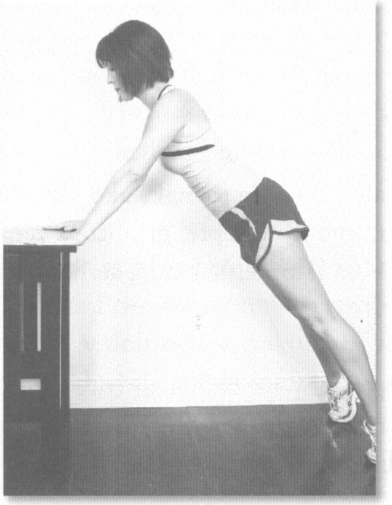


ODTLÁČANIE

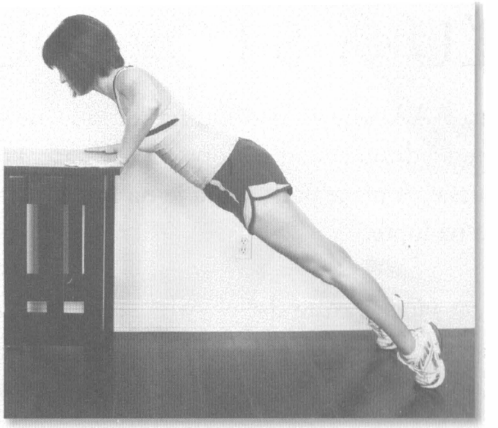
prsné svaly, plecia, tricepsy (1 – 4)

Výborné cvičenie na rozvoj sily. Postavte sa pred vyššiu podložku, ako je písací stôl, skrinka či parapet. Potom padajte dopredu s dlaňami obrátenými nadol, aby ste sa zachytili podložky. Kontrolovane sa spúšťajte dolu, až kým sa nedotknete podložky dolnou časťou hrudníka. Odrazte sa čo najrýchlejšie a s patričnou silou hore, aby ste sa vrátili do polohy v stoji bez toho, aby ste sa prehýbali v páse.



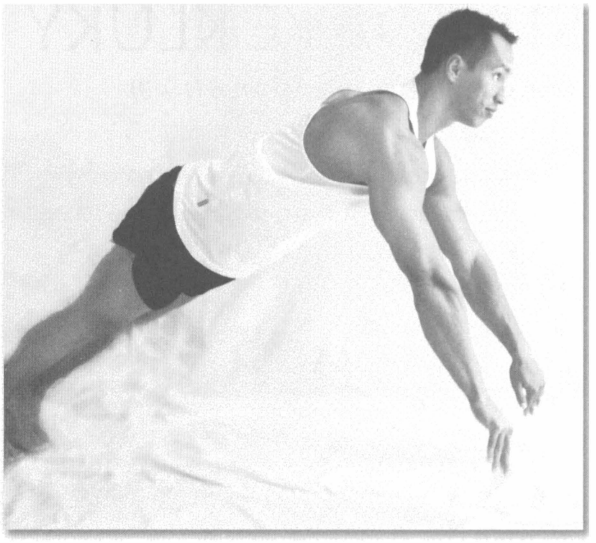


Variácie: Čím je podložka nižšia, tým silnejšie sa musíte odraziť a získate viac sily.



VÝBUŠNÉ KĽUKY

prsné svaly, tricepsy, deltové svaly, trup (3)

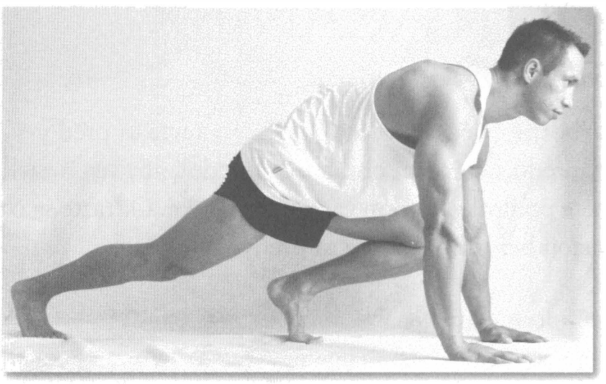


Toto cvičenie rozvíja výbušnú silu. Robí sa podobne ako klasické kľuky, ale odrazte sa tak silno a rýchlo, aby sa ruky vo chvíli, keď sú vystreté, odlepili od zeme. Pri dopade naspäť nenechajte ruky padnúť na zem. Namiesto toho najprv dopadnite na prsty, potom na dlane, a keď telo padá kontrolovane na zem, ohnite paže až do momentu, keď sa vymrštíte nahor.

Chcete viac? Skúste robiť tieto cviky s telefónnymi zoznamami položenými pod ruky alebo mimo rúk. Odrazte sa od zoznamov a dopadnite rukami na zem. Striedajte dopady na zem a na knihu.

HOROLEZEC

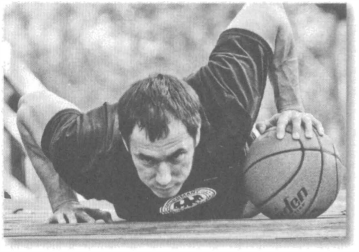
plecia, brušné svaly, trup, stabilita (2)



Začnite v pozícii klasických kľukov, držte krk, chrbticu, zadok a nohy v priamej línii, lakte a ramená vystreté a ruky priamo pod plecom. V tejto polohe ľavú nohu pokrčte, koleno posuňte k hrudníku a položte ho na zem. Potom ľavú nohu vystrite, skočte do východiskovej polohy a v tej chvíli pritiahnite pravé koleno k hrudníku. Opakujte to v rýchlom tempe po stanovený čas alebo v stanovenom počte opakovaní. Malo by to vyzerať tak, ako keby ste utekali na mieste v kľukovej pozícii.

KĽUKY S LOPTOU *(3)*

Tento cvik kladie veľký dôraz na stabilizačné svaly a trup. Je rovnaký ako klasický kľuk, iba s tým rozdielom, že balansujete s jednou rukou na lopte. Plece paže, ktorá nie je na lopte, priblížte k zemi čo najnižšie. A plece paže, ktorá je na lopte, znížte iba k lopte. V každej sérii striedajte ruku na lopte.



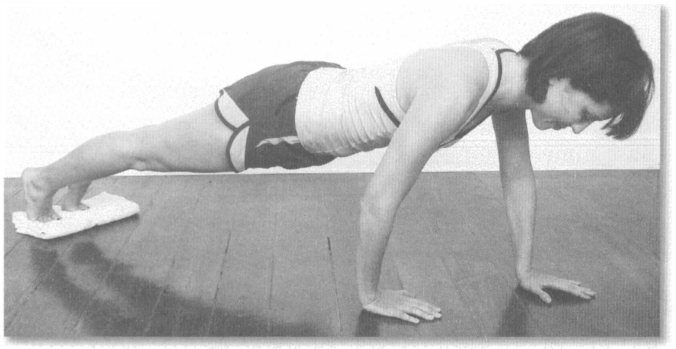
Chcete viac? Skúste dať obe ruky na jednu loptu, aby ste namáhali tricepsy, alebo presúvajte loptu po každom opakovaní z jednej ruky do druhej. Môžete položiť každú ruku na inú loptu a urobiť kľuk, až bude hrudník úplne napätý.

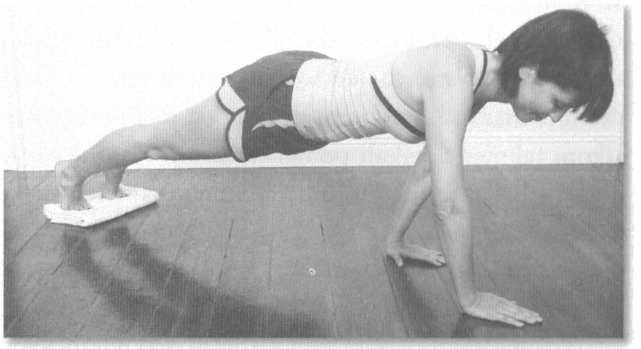
PLAZIVÉ KĽUKY

deltové svaly, trup, prsné svaly, tricepsy (3)

Pri tomto cvičení je najvhodnejšia hladká a tvrdá podlaha. Alebo si vezmite hrubé mäkké ponožky alebo si pod prsty na nohách poskladajte uterák. Ak nemáte hladkú podlahu, môžete cvičiť aj na koberci, ale musíte si obuť tenisky.

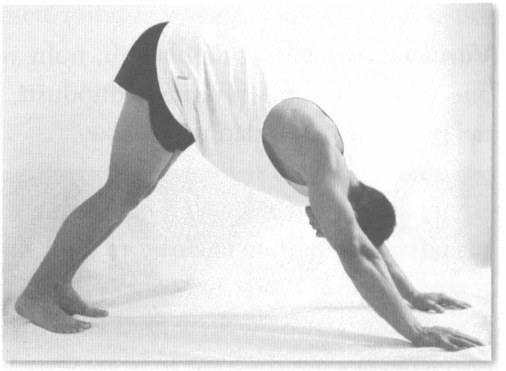
Začnite v klasickej kľukovej polohe a plazte sa vpred, využívajte iba paže a posúvajte sa na vankúšikoch prstov na nohách. (Ak to robíte na koberci, nasmerujte vystreté prsty dozadu, aby podrážky smerovali nahor a posúvajte sa na priehlavkoch.) Môžete ohnúť lakte, ale nikdy nie viac ako do uhla 90 stupňov. Robte to do svalového zlyhania. Ak máte malú izbu, keď dôjdete k stene, rýchlo sa obráťte.

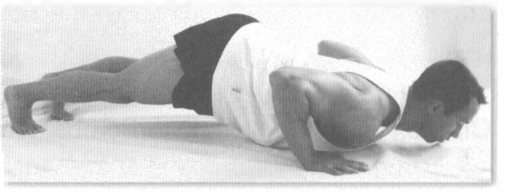




POLOVIČNÝ DIVE BOMBER

plecia, tricepsy, prsné svaly, trapézy (3 – 4)





Začnite ako pri normálnom Dive Bomberi, so zadkom vystrčeným nahor, s rukami na zemi asi meter pred prstami nôh a pažami vystretými v priamke s chrbtom. Znížte plecia, priblížte hrudník k zemi a zastavte v momente, keď je hrudník medzi rukami. Z tejto fázy sa vráťte do základnej polohy. Je to to isté, ako robiť Arnoldove tlaky hmotnosťou vlastného tela, ibaže zapojíte viac svalov.

Chcete viac? Prisunutím nôh bližšie k rukám sa cvičenie sťaží. Skúste dať ruky iba na 5 dĺžok dlaní pred chodidlá. Prirodzene, čím viac priblížite nohy k rukám, tým vyššie bude zadok v dolnej fáze cviku. Aby ste rozšírili rozsah pohybu, robte ho na pästiach. Na väčší komfort dajte si pod päste zložený uterák.

DIVE BOMBER

prsné svaly, tricepsy, deltové svaly, trup (3 – 4)

Táto modifikácia *„indiánskych kľukov"* zahŕňa polohu *Surya Namaskar* (alebo „Pozdrav slnku") z jogy. Toto namáha váš hrudník, tricepsy a paže tak, ako žiadne cvičenie v posilňovni, a okrem toho zvýši flexibilitu chrbtice a posilní trup.

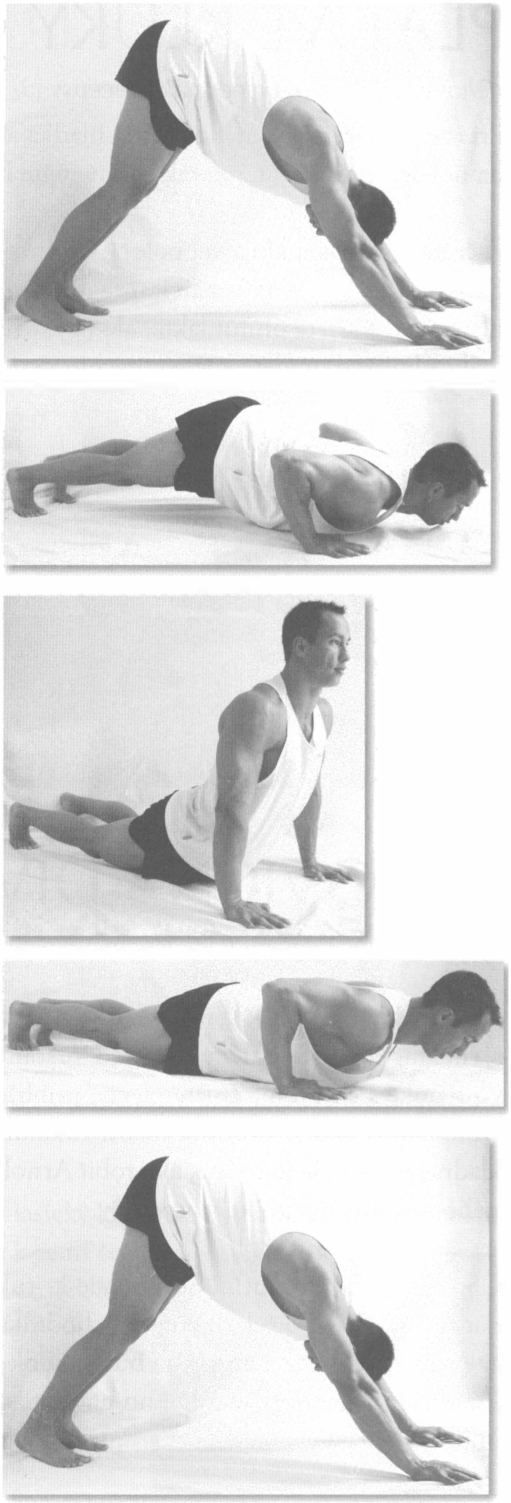
S vystretými nohami a chodidlami mierne od seba sa predkloňte a položte ruky na zem približne meter od prstov na nohách, ako keby ste išli robiť klasické kľuky. Ale namiesto toho, aby ste mali telo nad zemou v priamke ako pri klasických kľukoch, vystrčte zadok čo najviac nahor a paže majte vystreté v jednej línií s chrbtom.
Vystrčte hrudník, prehnite dolnú časť tela do oblúka, aby ste sa hrudníkom takmer dotýkali podlahy, potom vystrčte hlavu a plecia čo najvyššie. Chrbát úplne prehnite a panvu majte len niekoľko centimetrov nad zemou.

Teraz sa vracajte, opäť posuňte hrudník k zemi (takže ste v dolnej polohe klasických kľukov) a až potom posuňte telo nazad – toto je najťažšia časť – až pokiaľ budete mať paže vystreté a v rovine s chrbtom. Zadok je opäť vo vzduchu. Inverzný oblúk chrbta počas tohto pohybu vám pomôže pretiahnuť chrbticu a natiahnuť zadnú časť stehien a lýtka.

Variácie: Aby ste si cvik uľahčili, nohy roztiahnite viac ako na šírku pliec. Ak chcete cvik výrazne zjednodušiť, robte ho s rukami na vyvýšenej podložke, napríklad na stoličke.

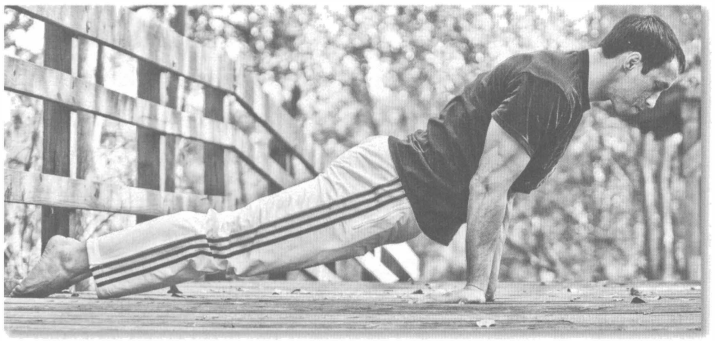
Ak ste už unavení alebo sa vám pohyb zdá príliš náročný, môžete z dolnej pozície, s prehnutým chrbtom, hrudníkom a tvárou smerujúcou dopredu zdvihnúť zadok bez toho, aby ste robili celý pohyb v opačnom poradí. Toto je, ako keby ste pred sebou dvíhali činky – ibaže to vyžaduje zapojenie viacerých svalov. Je to výborné na deltové svaly. Desať týchto kľukov je dobrých na konci série Dive Bomber, ktorú ste robili do zlyhania.

Chcete viac? Robte cvik Dive Bomber iba s jednou nohou na zemi.



POLOVIČNÉ KĽUKY PLANCHE

celá horná časť tela so špeciálnym zameraním na hrudník, plecia, tricepsy a trup (4)



Pred týmto cvičením sa musíte dobre rozohriať.

Ľahnite si na brucho, prsty na nohách majte na zemi, ruky položte pri páse dlaňami dole tak, že prsty smerujú k nohám. Odtlačte sa od zeme tak, že budete mať vystreté paže. Zeme sa dotýkajú iba dlane a špičky prstov na nohách. Ide o to, aby ste sa predsunuli čo najviac dopredu, mierne sa prehli v páse, ale chrbát musí byť rovný. Prsty na nohách sa pri tomto pohybe posunú pár centimetrov dopredu, takže si radšej vezmite ponožky alebo tenisky na ochranu nôh. A potom kontrolovane znížte trup k zemi.

Variácie: Cvičenie uľahčíte, keď ho začnete s rukami posunutými bližšie k rebrám.

Chcete viac? Položte nohy na vyvýšenú podložku, povedzme na telefónny zoznam. A podložku zvyšujte podľa toho, ako sa budete cítiť silnejší.

Mohli by ste vyskúšať i cvičenie s jednou nohou na zemi a druhou vo vzduchu. Posuňte sa dopredu a nohu na zemi zaťažujte čo najmenej. Ako sa budete v tomto cviku zlepšovať, nakoniec zdvihnete nohu zo zeme úplne a tak budete pripravení na najťažší kľuk: planche.

KĽUKY PLANCHE *(4)*

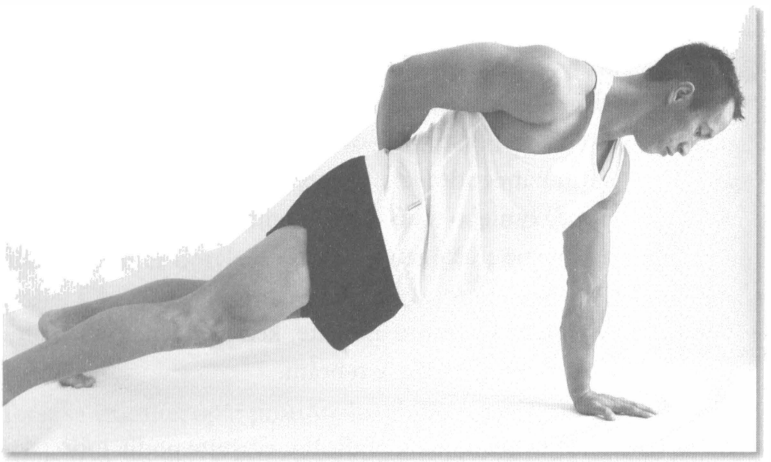
Namáhajú v tele všetko – od trapézov až po sedacie svaly s dôrazom na hrudník, plecia a trup. To je on – najťažší kľuk.

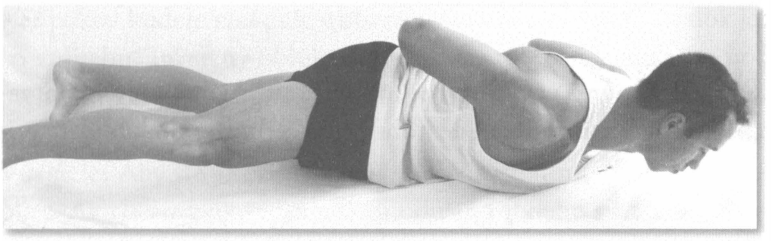
Tak ako pri polovičných kľukoch planche, aj teraz musíte byť dostatočne rozcvičení. Ľahnite si na brucho, prsty na nohách položené na zemi, ruky ležia s dlaňami dole vedľa pásu tak, že prsty smerujú dozadu k nohám. Držte telo rovné, odtláčajte sa od zeme, až paže budú takmer vystreté. Zeme sa dotýkajú iba dlane. Vráťte sa kontrolovane na zem.

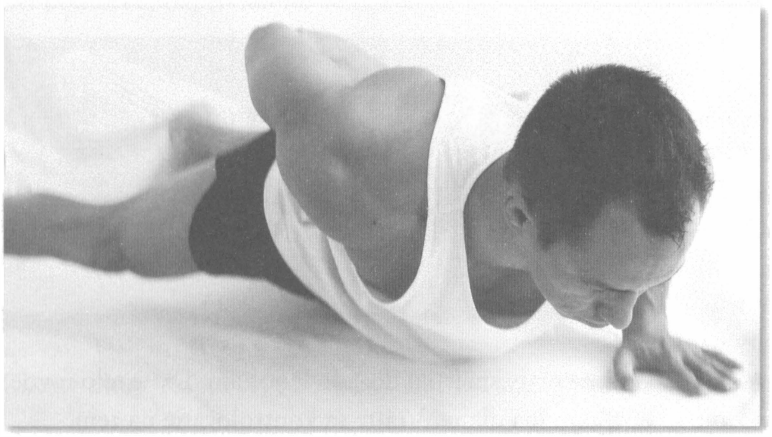
KĽUKY NA JEDNEJ RUKE

posilňujú takmer všetko, zvlášť plecia, tricepsy, prsné svaly, priame a šikmé brušné svaly a dolnú časť chrbta (4)

Jedno z najlepších cvičení na svete. Ale bohužiaľ, dostanete sa k nemu iba tak, že získate svaly. Nie je tu jednoduchý a prirodzený postup od zvládnutia ostatných typov kľukov. Videl som veľa chlapov, čo dokázali urobiť 80 dokonalých kľukov za sebou, no nemali dosť sily a koordinácie na jediný správny kľuk na jednej ruke. Takže nebuďte sklamaní, ak sa vám to hneď nepodarí. Ukážem vám, ako sa to naučiť.







Najprv sa vždy rozcvičte jednoduchou sériou normálnych kľukov. Najlepšie je začať kľuky na jednej ruke s nohami na zemi a rukami na vyvýšenej podložke, napríklad na stoličke, stolíku, skrinke či parapete. A postupne, ako silniete, dávajte ruky na nižšiu a nižšiu podložku, až skončíte na zemi.

Predkloňte sa a položte ruky na podložku pred vami, ako keby ste chceli robiť klasický kľuk. Iba nohy roztiahnite trochu viac, ako je šírka pliec, a ruky zase dajte o kúsok bližšie k sebe ako na šírku pliec. Potom založte jednu ruku za chrbát. Roztiahnite prsty na ruke, o ktorú sa opierate, aby ste lepšie udržali rovnováhu. Stále držte plecia paralelne so zemou a znížte sa čo najviac a potom sa odtlačte zase nahor.

Lakte aktívnej ruky musíte držať pri rebrách. Preneste svoju hmotnosť na vonkajšiu hranu dlane pod malíčkom. A zvlášť si dávajte pozor, aby ste plecia mali v pravom uhle a tlačte ich ku krku. Počas celého pohybu by ste mali vydržať na prstoch nôh.

Pre obrovskú točivú silu v strednej časti trupu budete mať zvláštny pocit a práve preto je tento cvik taký náročný a tak významne posilňuje brušné svaly a dolnú časť chrbta. Kľúčom je držať strednú časť trupu čo najpevnejšie. Bude vás to prirodzene zvádzať otočiť sa – nedovoľte

to! Vaše telo už nesmie byť iba súčtom jeho častí. Musí to byť celok – každý sval pevne prepojený s vedľajšími. Napnite každú časť tela. Celé telo musí byť pevné, od prstov na rukách po prsty na nohách. Dokonca pomáha aj to, keď ruku za chrbtom zatnete v päsť.

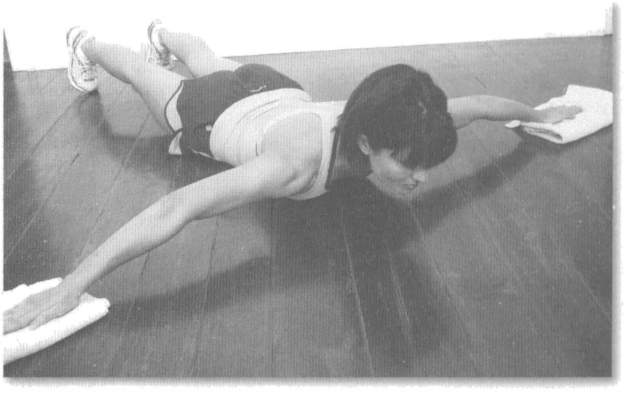
Aby ste udržali pevný trup a vyhli sa zraneniu, tak tesne pred prvým opakovaním sa spolovice nadýchnite a zadržte dych. Potom napnite zadok a brušné svaly a mierne zatiahnite lonovú kosť. To zaktivizuje dolné chrbtové svalstvo a ochráni vašu chrbticu.

Pokračujte v cvičeniach, až kým nebudete schopní dotknúť sa hrudníkom až takmer zeme. Keď už dokážete urobiť 5 dobrých opakovaní na každej ruke, nájdite si nižšiu podložku a cvičte na nej.

Tak ako pri každom novom a náročnom zloženom pohybe, kľúčom k úspechu je veľa častého a ľahkého tréningu. Skúšajte 10 – 15 sérií každý deň, ale robte iba polovicu opakovaní, ktoré by vám stačili na svalové zlyhanie. Nepreháňajte to. Trénujte, aby ste sa zdokonalili a nie aby ste získali svaly (zatiaľ). Až keď ste cvik správne zvládli, prejdite na skutočné cvičenie až po svalové zlyhanie, tak ako pri ostatných cvikoch.
Chcete viac? Aby ste zvýšili náročnosť a zaťažili viac plecia, zvýšte polohu nôh. Prípadne zdvíhajte nohu na tej strane, kde je ruka na zemi. Alebo skúste Dive Bomber na jednej ruke.

MUCHA

prsné svaly, trup, plecia (4)



Potrebujete hladkú, tvrdú podlahu a dva malé uteráky poskladané pod ruky.
Ľahnite si na brucho, nohy vystreté, prsty na nohách položte na zem smerom dopredu a paže roztiahnite na obe strany, aby telo pripomínalo kríž. Dlane smerujú nadol a pod nimi sú uteráky.

Paže čo najviac vystreté posúvajte k sebe. Telo by malo počas pohybu ostať pevné, neprehýbať sa v páse, keď sa dvíhate od zeme.

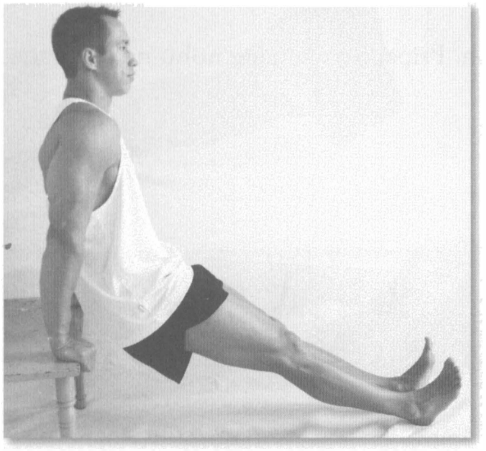
Pomaly, kontrolovane rozťahujte ruky, až sa hrudník takmer dotkne zeme. Snažte sa počas pohybu čo najmenej ohýbať lakte.

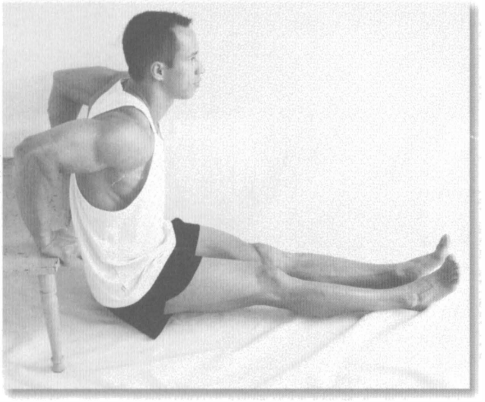
TRICEPSY

Tricepsy tvoria dve tretiny ramien, ostatné sú bicepsy. Tak nech ste už chlapec, ktorý chce, aby mu svaly na rukách napínali rukávy, alebo dievča, ktorá nechce mať ochabnuté ramená, či hocikto medzi nimi, tak toto je práve pre vás.

TRICEPSOVÉ ZDVIHY

tricepsy (1 – 3)



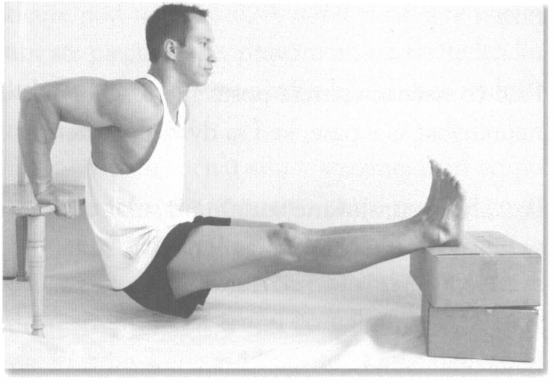


Nájdite si vodorovnú podložku vo výške medzi kolenami a pásom. Čím bude podložka nižšia, tým bude cvičenie náročnejšie, ale pod úrovňou kolien to nesmie byť. Pomôže nám stôl, stolička, opierka rúk na pohovke či gauča. V polohe chrbtom k podložke položte dlane na hranu podložky za sebou, kĺby smerujú dopredu. Nohy potom posúvajte a vystierajte, až zadok bude iba niekoľko centimetrov pred podložkou.

Znížte polohu tela tak, že ohnete iba lakte a paže, až budú ramená v paralelnej polohe so zemou. Tým výrazne natiahnete tricepsy. Predlaktia ostanú kolmo k zemi. Chrbát má byť iba niekoľko centimetrov pred podložkou. Odtláčajte sa opäť nahor, až budú paže zase vystreté.

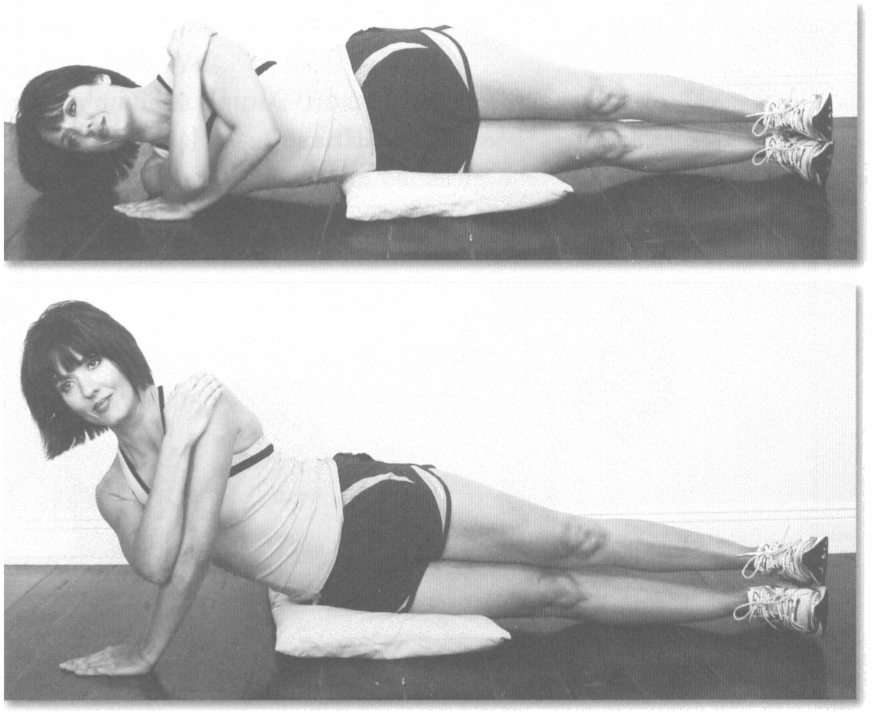
Variácie: Cvičenie môžete zjednodušiť, ak pokrčíte kolená, pritiahnete k sebe chodidlá a položíte ich naplocho na zem pred sebou.

Chcete viac? Cvik bude ťažší, keď vyložíte nohy na stoličku, škatuľu, posteľ či inú vyvýšenú podložku. Alebo prenesiete časť hmotnosti na stehná.



BOČNÉ EXTENZIE TRICEPSOV

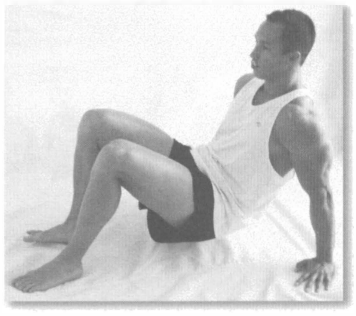
tricepsy, menší dôraz na šikmé brušné svaly (3)



Ľahnite si na pravý bok tak, aby bolo vaše telo vystreté. Ak ste na tvrdej podložke, dajte si pod bok vankúš. Pravou rukou uchopte ľavé plece tak, aby ste mali pravú pažu cez hrudník. Ľavú ruku položte na zem, prsty smerujú k hlave pod pravé plece. Ohnite sa iba v páse, odtlačte hornú časť tela od zeme, až kým bude ľavá paža vystretá. Potom kontrolovane klesnite do východiskovej polohy. Po dokončení série sa otočte a vystriedajte strany.

KRABIA CHÔDZA

precvičí celú zadnú časť tela s dôrazom na tricepsy (1)



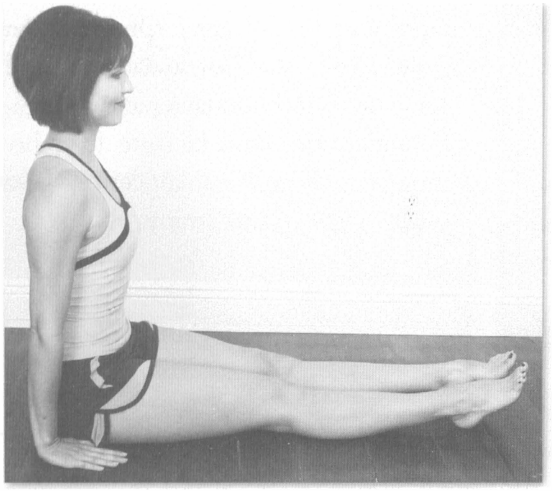
Sadnite si na zem s pokrčenými nohami pred sebou. Ruky položte dlaňami nadol vedľa seba a zadok zdvihnite od zeme. A začnite chodiť ako krab dopredu a dozadu. Príjemnú zábavu.

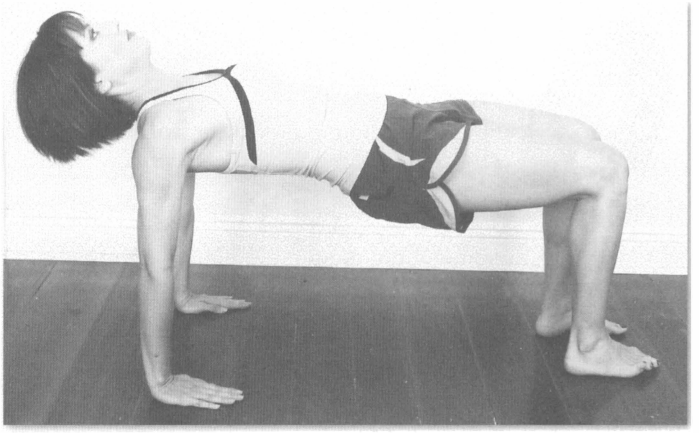
DVÍHANIE PANVY

tricepsy, plecia, sedacie svaly a zadná časť stehien (2)

Sadnite si na zem s vystretým chrbtom a vystretými nohami. Dajte paže pozdĺž tela a dlane položte na zem vedľa zadku.

Paže nechajte vystreté, dvíhajte panvu, chodidlá sú na podložke, až kým sa kolená ohnú do 90-stupňového uhla a telo – dole od pliec cez bedrá a stehná – je v jednej rovine. Hlavu zakloňte, aby ste sa pozerali na strop, a stláčajte zadok. Vydržte v tejto polohe tri sekundy a opäť sa pomaly vráťte do východiskovej pozície.



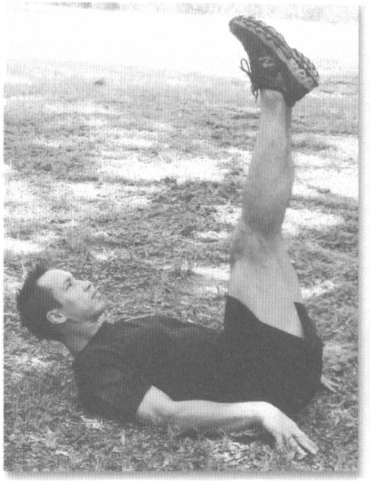


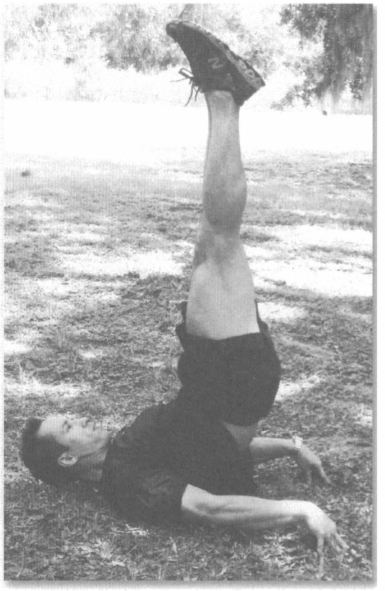
SVIEČKA

tricepsy, dolná časť brušných svalov (3 – 4)

Ľahnite si rovno na chrbát, paže zaprite o zem pozdĺž tela. Zdvihnite nohy nahor tak, aby smerovali kolmo k zemi. Za pomoci paží tlačiacich na podložku zdvihnite bedrá čo najvyššie a držte nohy vzpriamené hore. Pomaly spúšťajte bedrá dole.

Chcete viac? Udržte bedrá v hornej pozícii tri sekundy, potom ich spustite dole.

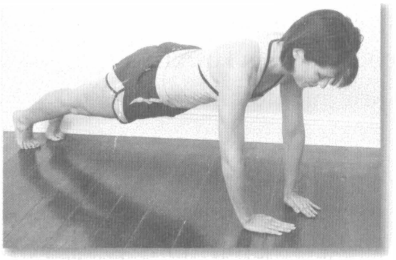




KĽUKY S ÚZKYM ÚCHOPOM

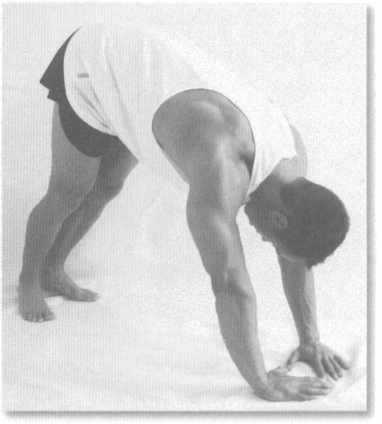
tricepsy, prsné svaly, plecia, trup (2 – 4)

Rovnako ako klasické kľuky, len ruky si dáte oveľa bližšie k sebe, asi tak jednu-dve dlane od seba. Dbajte, aby lakte v dolnej polohe smerovali k telu. Čím vyššie zdvihnete nohy, tým bude cvičenie ťažšie. Alebo naopak, ruky môžete dať vyššie a cvik je ľahší.



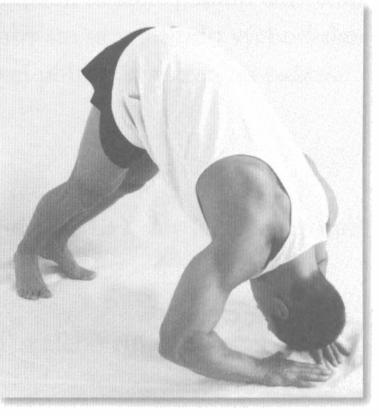
ČÍNSKE KĽUKY

tricepsy, deltové svaly (2 – 4)



Postavte sa pätami k sebe, predkloňte sa, odpočítajte päť dĺžok dlaní od nôh na zemi, položte dlane na zem a vytvorte diamant. Špičky ukazovákov a palcov by sa mali dotýkať. Ohnite sa v bedrách tak, aby medzi trupom a nohami vznikol uhol 90 stupňov. Celé telo okrem paží je pevné, chrbát rovný a zadok vystrčený nahor. Zohnite paže v lakti, až kým sa temenom takmer dotknete zeme. Nohy počas celého cviku majte čo najviac vystreté. Odtlačte sa naspäť do východiskovej polohy.

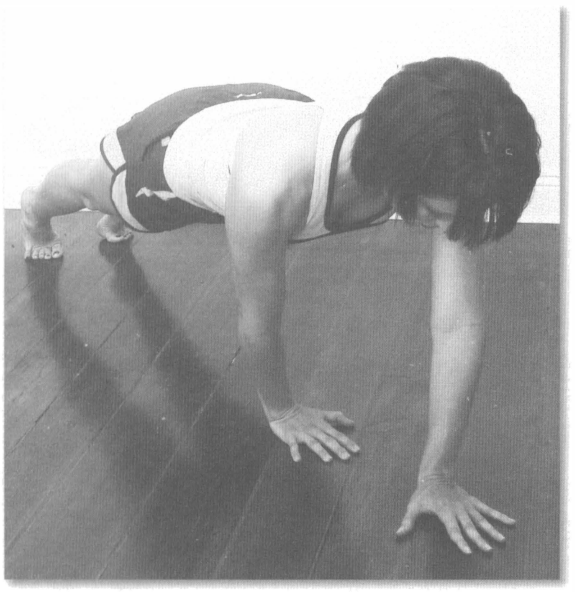
Variácie: Cvičenie zjednodušíte, ak si ruky dáte na zvýšenú podložku. Nohy na vyvýšenej podložke zase cvičenie sťažia. Bez ohľadu na variant cvičenia dbajte, aby zadok bol vo vzduchu a v páse uhol 90 stupňov.



KĽUKY V LÍNII

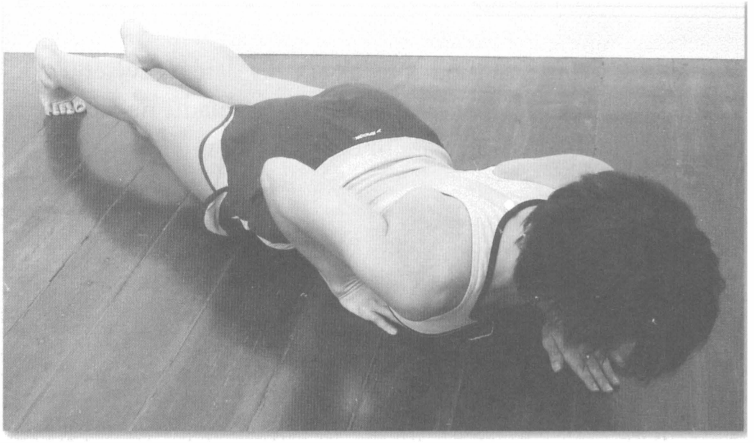
tricepsy, trup, plecia, prsné svaly (3 – 4)

Aj tento cvik je podobný klasickým kľukom, len s jedným dôležitým rozdielom: ruky sú namiesto v jednej horizontálnej línie viac vo vertikálnej. Ruka by mala byť pod hrudnou kosťou, druhá pod čelom. Dbajte, aby počas celého cviku boli lakte pri tele a snažte sa klesnúť tak, až sa hrudník dotkne spodnej ruky. Ruky striedajte počas série alebo po každej sérii.



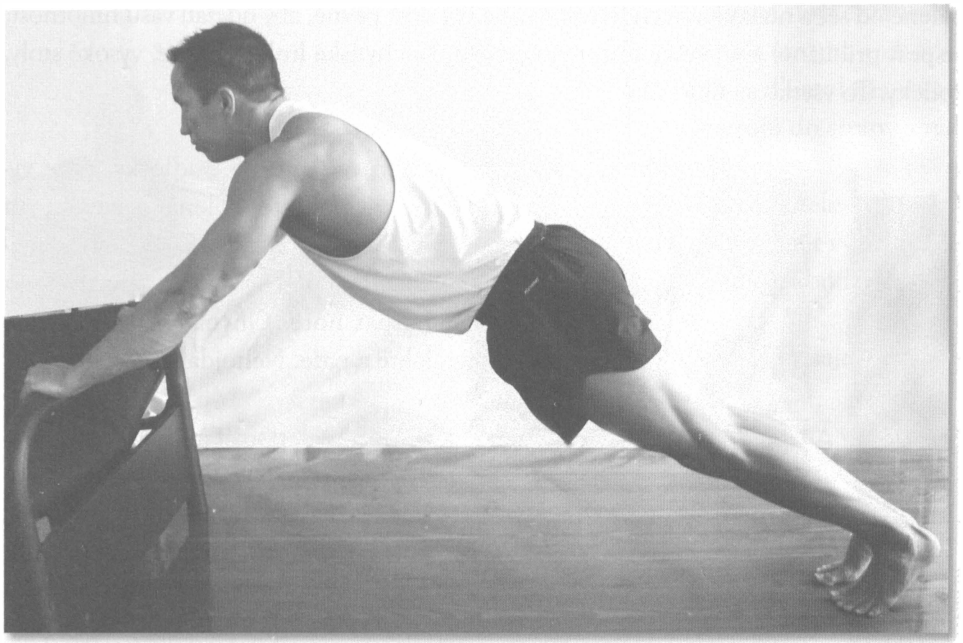
Variácie: Na uľahčenie majte ruky takmer, no nie úplne vo vertikálnej línii. Predstavte si na zemi imaginárnu vertikálnu čiaru, ktorá prechádza stredom vášho tela. Položte ruky tak, aby boli na oboch stranách tejto vertikálnej línie – pravá ruka bude na pravej strane, ľavá na ľavej. Toto je výborný spôsob, ako začať s týmto cvičením, kým budete mať dosť sily a rovnováhy, aby ste si mohli položiť ruky vertikálne.

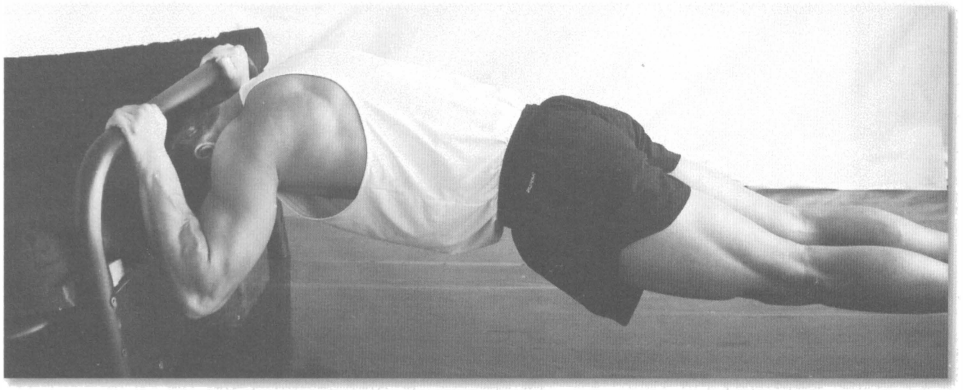
Chcete viac? Ak máte pravú ruku pod hrudnou kosťou, zdvihnite ľavú nohu zo zeme alebo z podložky, na ktorej cvičíte. Keď vymeníte ruky, vymeňte aj nohy. Ak toto budete robiť s nohami vyvýšenými napríklad na stolíku alebo niečom podobnom, cvičenie sa staží.



TRICEPSOVÉ EXTENZIE S PODLOŽKOU

tricepsy, trup (3 – 4)





Najlepšie cvičenie na dokonalé napnutie a posilnenie tricepsov.

Nájdite si pevnú horizontálnu podložku vo výške pásu, napríklad stabilnú stoličku, gauč, zábradlie, stôl, skrinku, parapet alebo lakťovú opierku na gauči, ako je na obrázku. Chyťte sa podložky nadhmatom s rukami roztiahnutými na šírku pliec. Napnite paže, aby ste uniesli hmotnosť, posuňte sa trochu ďalej za kľukovú pozíciu nad podložkou.

Počas cvičenia držte telo rovné. Zohnite paže v lakťoch a klesnite, až sa hlava dostane pod ruky. Nohy musíte mať dostatočne ďaleko vzadu, aby sa hlava nedotýkala podložky. Keď dosiahnete maximálne napätie tricepsov, zatlačte pažami dopredu, aby ste sa vrátili do východiskovej polohy s vystretými pažami.

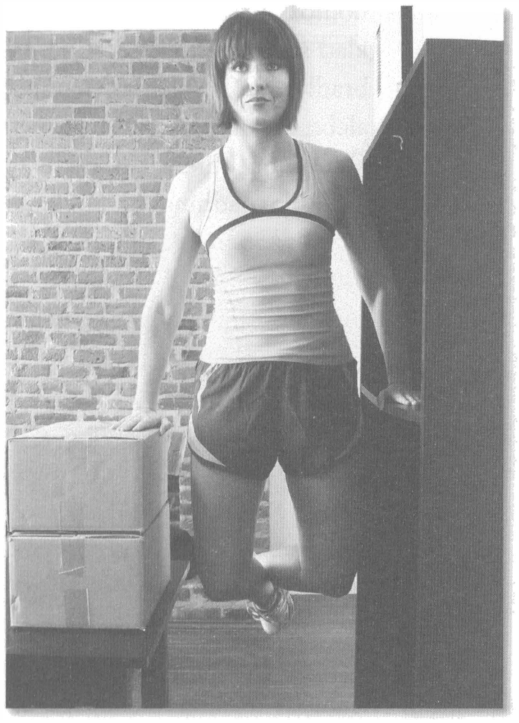
Dávajte pozor, aby ste mali strednú časť tela pevnú a tak nedošlo k ohnutiu v páse. A dbajte tiež, aby lakte smerovali počas pohybu dolu. Odolajte pokušeniu pokrčiť ich do strán.

Variácie: Začiatočníci by mali začať s podložkou vo výške hlavy, ako je napríklad skrinka alebo rímsa kozubu. Čím je podložka nižšie, tým je cvičenie náročnejšie.

RAMENNÉ ZHYBY

tricepsy, prsné svaly (2 – 4)

Nájdite si dve stabilné podložky vzdialené od seba niekoľko decimetrov. Musia byť dosť pevné, aby udržali vašu hmotnosť, mali by byť rovnako vysoké (alebo aspoň približne) a vo výške minimálne pásu. Kuchynské linky, peľaste, vysoké stoly, skrinky, knižnice, parapety alebo stoličky. To všetko sa dá využiť.

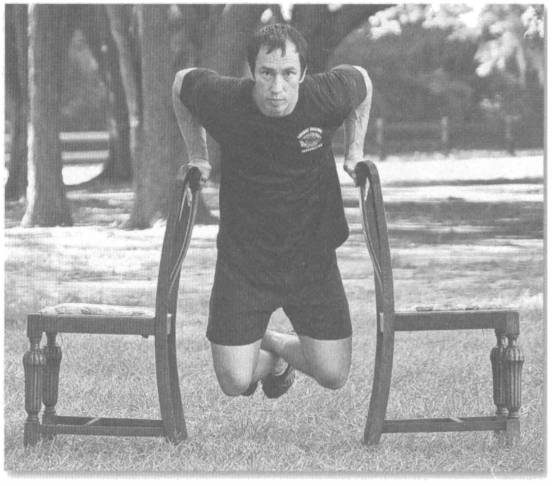


Položte dlane na podložky, paže vystrite, pokrčte kolená a zaveste sa medzi podložkami. Znížte sa čo najviac, kolená vo vzduchu a vytlačte sa naspäť hore. Ohýbať by sa mali iba lakte a paže. Nehojdajte nohami.

Môžete však použiť aj dve nie rovnako vysoké podložky. Napríklad, ja tento cvik robím tak, že jednu ruku dám na kozubovú rímsu, druhú na operadlo stoličky. Len po každej sérii musíte vystriedať strany.

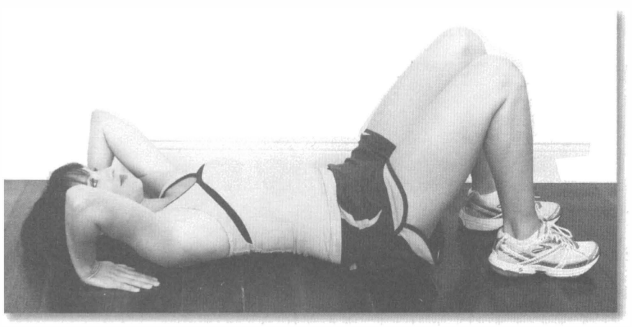
Variácie: Môžete sa jemne odraziť nohami od zeme, čím cvičenie uľahčíte. Alebo si za chrbát položte stoličku a na ňu dajte kolená a tak si pomôžete pri odraze. Ak môžete, skúste dvihnúť nohy z podložky počas negatívnej časti pohybu a kontrolujte klesanie. Ak to robíte bez asistencie, je to výborný spôsob na rast svalov.

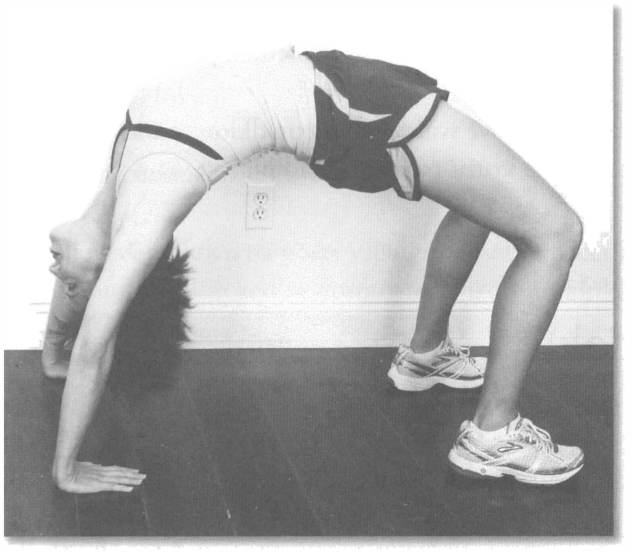
Chcete viac? Dajte si na chrbát naplnený batoh, aby ste si cvičenie sťažili.



OBRÁTENÉ KĽUKY

tricepsy, trapézy, deltové svaly, sedacie svaly, dolná časť chrbta (3 – 4)





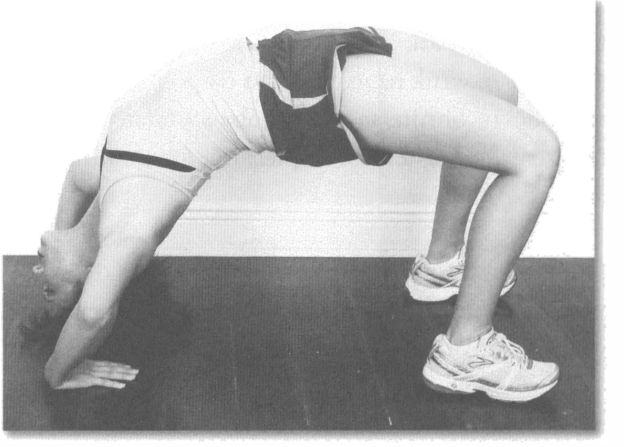
Ľahnite si na chrbát, pokrčte nohy v kolenách. Kolená smerujú k stropu a chodidlá sú na zemi. Položte ruky vedľa hlavy, dlane ležia na zemi, prsty smerujú k nohám. Lakte smerujú do strany a nahor.

Odtlačte telo nahor, aby sa zadok odlepil od zeme a paže boli takmer vystreté. Prehnite chrbát, až plecia a horná časť hrudníka budú v jednej línii s pažami.

Pomaly klesajte, až sa chrbát bude dotýkať zeme.

Nezabúdajte vydýchnuť pri pohybe nahor a nadýchnuť sa pri klesaní na zem.

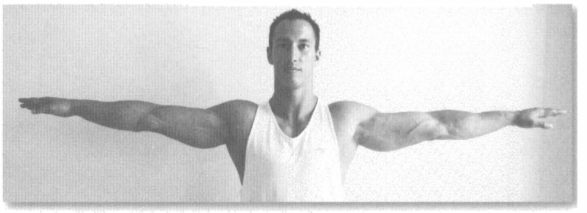
Chcete viac? Tento pohyb môžete zmeniť na výborné cvičenie na tricepsy, ak sa udržíte v hornej polohe a znížite k zemi hlavu, tak ako je to na fotografii. Potom sa odtlačte nahor toľkokrát, koľkokrát to zvládnete.



PLECIA

Pletenec pliec primárne tvoria trapézové svaly a tri rôzne hlavy svalov: zadných, bočných a predných deltových. Iba rozvinutím všetkých troch hláv dosiahnete silné, vyrysované a zaoblené plecia.

KRÚŽENIE PAŽAMI



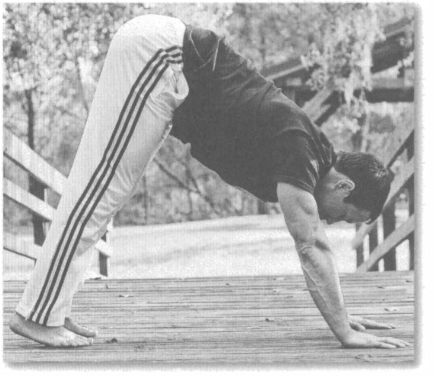
plecia (1)

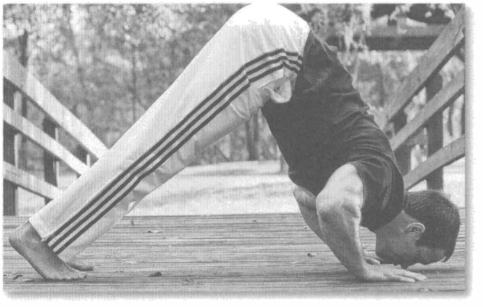
Výborné cvičenie na rozohriatie a vychladnutie pred intenzívnym cvičením a po ňom. Vhodné je i pre tých, ktorí sa k cvičeniu vracajú, po zranení alebo vo vyššom veku. Musím povedať, že som viedol mnoho cvičení, kde sa nováčikovia zničili iba tým, že neznesiteľne veľakrát cvik opakovali.

V stoji robte malé alebo väčšie kruhy s pažami rozpaženými do strán. Urobte 10 kruhov dopredu a potom 10 dozadu.

Variácie: Ak budete krúžiť s predpaženými rukami, namáhate predné deltové svaly. A ak sa predkloníte a rozpaženými pažami budete mávať hore a dole, namáhate zadné deltové svaly. Môžete krúžiť pažami aj nad hlavou.

MILITARY PRESS (Vojenský tlak)





plecia, tricepsy (2 – 4)

Podobné ako čínske kľuky, iba ruky sú roztiahnuté na šírku pliec.

Chcete viac? Dajte ruky na vyvýšenú podložku alebo podložky, hlava môže klesnúť pod úroveň paží, čím sa zvýši rozsah pohybu. Napríklad, pritiahnite si stoličku k opierke rúk na gauči alebo na pohovke, dajte ruky na opierku, nohy na stoličku, ohnite sa v páse, aby ste mali zadok vystrčený nahor, zadok a chrbát rovné. Znížte sa plecami, až sa zadnou stranou krku dotknete opierky.

Taktiež môžete položiť nohy na stoličku a ruky na dve ďalšie stoličky a hlavou a plecami v dolnej časti pohybu klesnúť medzi stoličky. Alebo si položte na zem plné škatule, telefónne zoznamy či knihy.

HORIACA STRECHA

plecia, tricepsy, prsné svaly (3 – 4)

Toto cvičenie posilňuje plecia a sekundárny dôraz vyvýja na prsné svaly a tricepsy. Možno to vyzerá ľahké, kým to nevyskúšate.

Urobte jeden perfektný kľuk.

Kľaknite si.

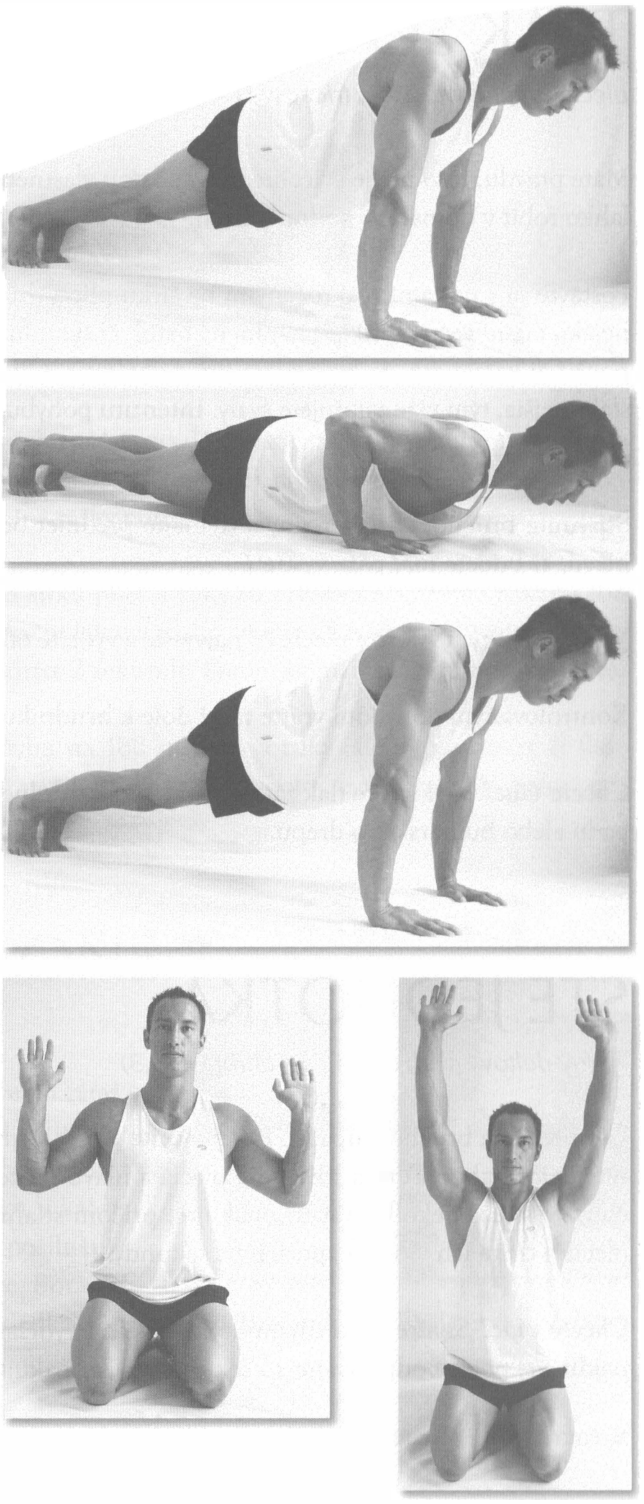
Štyri razy vzpažte, ako keby ste zdvíhali z pliec neviditeľné závažie.

Urobte dva kľuky.

Vzpažte ***osemkrát***.

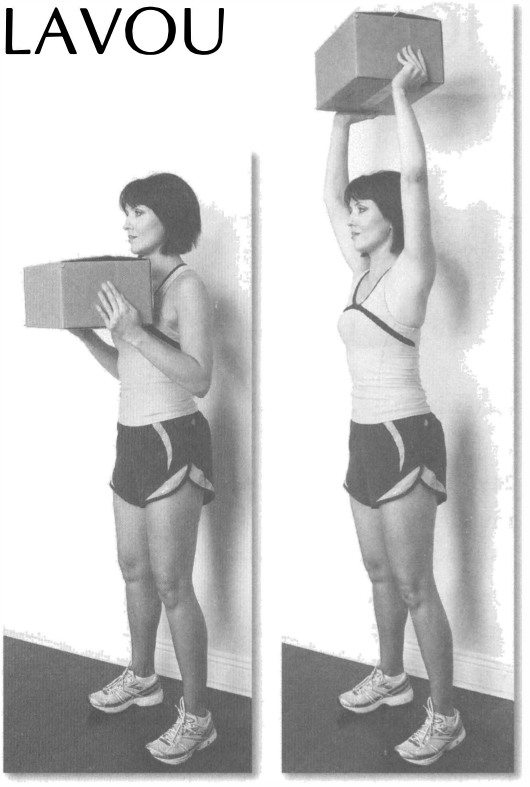
Pridajte jeden kľuk a na počet vzpažení násobte počet kľukov číslom 4. Takže keď sa dostanete k siedmim kľukom, vzpažíte 28-krát.

Ak už nebudete vládať urobiť ani jeden kľuk (a vaše deltové svaly pália ako čert), pyramídovým spôsobom sa vracajte až k jednotke, pričom počet vzpažení je stále štvornásobkom počtu kľukov. Ak ste schopní urobiť 6 kľukov, ale zlyháte na siedmom, vzpažte 28-krát (7 x 4), potom znížte počet kľukov na 6 s 24 vzpaženiami, potom 5 kľukov a 20 vzpažení, až urobíte jeden kľuk so 4 vzpaženiami. Ak sa dostanete až k 7 kľukom, cvičenie vám zaberie asi 10 minút. Čím budete silnejší, tým dlhšie to bude trvať.



TLAK SO ZÁŤAŽOU NAD HLAVOU

plecia, trapézové svaly, tricepsy (1 – 4)



Máte pravdu, toto nie je cvičenie hmotnosťou vlastného tela, ale dá sa ľahko robiť v domácich podmienkach.

Postavte sa s nohami rozkročenými na šírku pliec, držte pri hrudníku nejakú ťažšiu vec, napríklad naplnený batoh či škatuľu. Dokonca sa dá použiť aj kreslo tak, že ho budete držať obrátené. Čím bude záťaž nestabilnejšia, tým viac zaťažujete svaly. Intenzitu pohybu upravujú rôzne ťažké záťaže.

Stiahnite brucho, chrbát rovný a dvíhajte predmet od hrudníka nad hlavu, až budete mať paže vystreté.

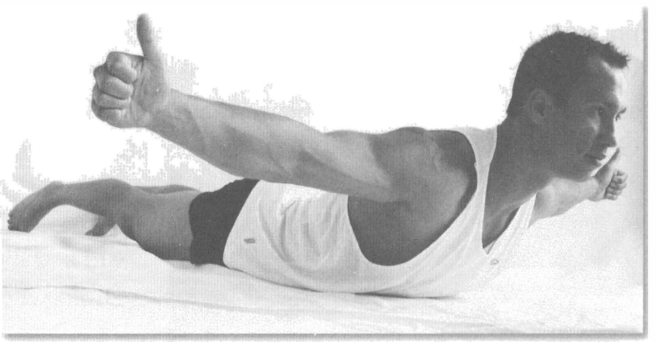
V hornej pozícii vystrčte plecia čo najvyššie a vydržte tak 1 – 2 sekundy.

Kontrolovaným pohybom vráťte záťaž dole k hrudníku.

Chcete viac? Vyskúšajte tlak záťaže nad hlavou v dolnej fáze drepu, výpadu alebo bulharského drepu.

STE JEDNOTKA

zadný deltový sval, dolná časť chrbta (2 – 3)

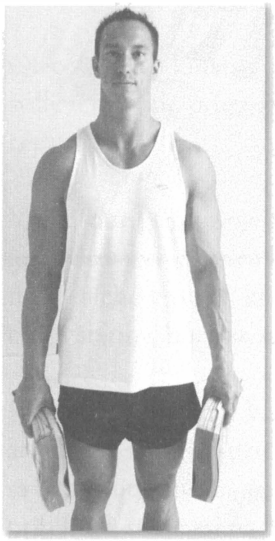


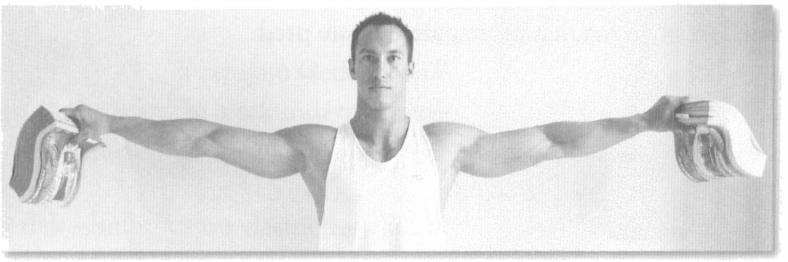
Ľahnite si na brucho a upažte. Ruky zatnite v päsť a zdvihnite palce nahor. Potom zdvihnite plecia a hlavu od zeme čo najvyššie. Niekoľkokrát to opakujte, pričom stiahnite plecia a držte ich v hornej pozícii tri sekundy.

Chcete viac? Snažte sa so zdvihnutými rukami vydržať čo najdlhšie, potom odpočívajte 15 sekúnd a cvik opakujte.

UPAŽOVANIE

plecia s dôrazom na bočné deltové svaly (1 – 4)





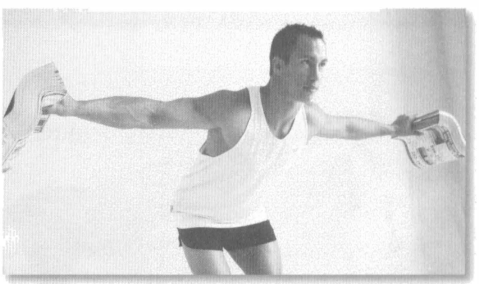
K tomuto cvičeniu síce potrebujete nejakú záťaž, no dôležité je, že ak ho robíte správne, na to, aby ste pleciam dali zabrať, stačí malá záťaž. Podľa svojej sily chyťte hocičo od plechovky s pivom cez škatule s mliekom až po plné tašky potravín.

Postavte sa s nohami rozkročenými na šírku pliec a ruky sú pripažené. Oboma rukami rozpažte až do výšky pliec tak, aby ste nekrčili lakte a dlane smerovali nadol. V hornej fáze pohybu palce otočte smerom k zemi. Vydržte 2 sekundy. Potom pomaly pripažujte a opakujte.

Variácie: Na posilnenie trapézových svalov zväčšite rozsah pohybu na 180 stupňov a ruky (alebo plechovky či fľaše s vodou) sa dotknú nad hlavou. Keď sa ruky dostanú nad úroveň paralelnú s podlahou, otočte ruky tak, aby palce smerovali nahor.

UPAŽOVANIE V PREDKLONE

plecia s dôrazom na zadné deltové svaly (1 – 4)



Na to, aby ste toto cvičenie vykonávali správne, nepotrebujete veľkú záťaž. Je to rovnaké ako pri upažovaní, no tentoraz sa predkloňte o 45 stupňov a chrbát držte rovno. Počas cvičenia sa sústreďte na kontrakciu v hornej fáze pohybu. Predstavte si, že medzi lopatkami stláčate golfovú loptičku, a každú kontrakciu vydržte 1 – 3 sekundy. Toto cvičenie je výborné na posilnenie zadných deltových svalov, ktoré sú kľúčové na dobrý vývin pliec. Správne vyvinuté plecia by mali mať z profilu srdcovitý tvar, čo je však zriedkavé, pretože väčšina ľudí zanedbáva zadné deltové svaly a sústreďuje sa iba na bočné a predné deltové svaly.

Variácie: Toto cvičenie môžete robiť aj sediac na stoličke, na okraji gauča, postele či na inej podložke. Len držte chrbát rovno (vypnutý hrudník) a v predklone približne 45 stupňov.

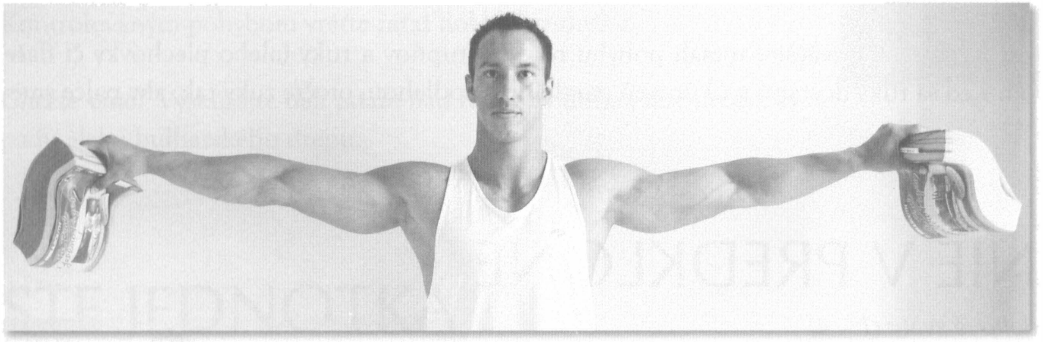
PREDPAŽOVANIE

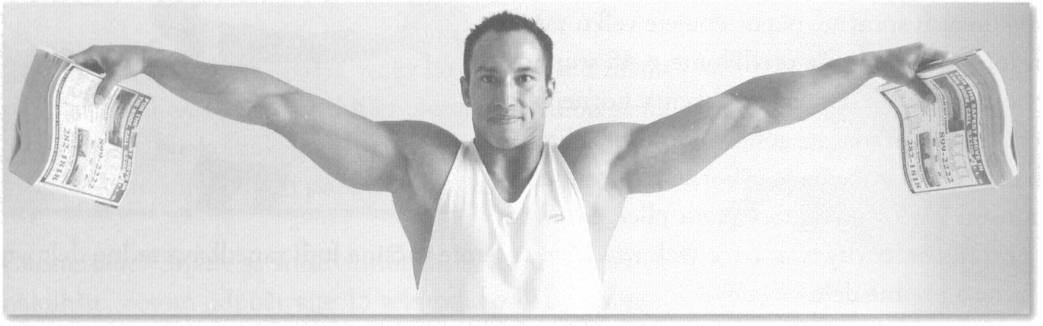
plecia s dôrazom na predné deltové svaly (1 – 4)

Rovnako ako pri upažovaní, len s tým rozdielom, že paže dvíhate pred sebou až do výšky tváre.

UPAŽOVANIE S POKRČENÍM PLIEC

trapézy, bočné deltové svaly (1–4)

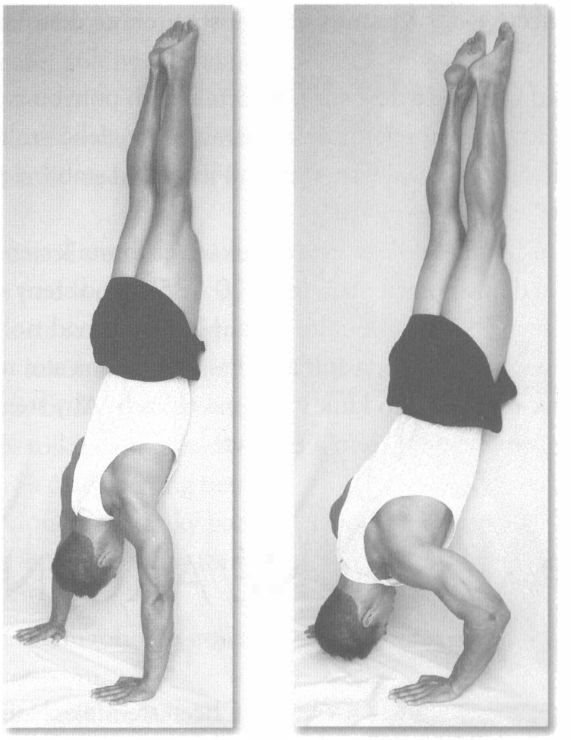




V stoji upažte (ako keby ste vytvorili kríž). Zdvihnite iba plecia k ušiam, ako sa len dá najvyššie, a vydržte tak 5 – 10 sekúnd. Poriadne ich zovrite. Paže sú stále hore, plecia spustite a cvik opakujte.

Chcete viac? Držte v rukách fľaše s mliekom či vodou, telefónne zoznamy, plechovky s pivom, tehly, batohy naplnené kameňmi alebo hocičo iné.

KĽUKY V STOJI NA RUKÁCH *(4)*



Otec všetkých kľukov. Pri tomto cvičení sa zapájajú všetky hlavné svaly v tele, ale primárny je dôraz na plecia a sekundárny na tricepsy a trup.

V podstate robíte vojenský tlak s hmotnosťou vlastného tela. Ak nenájdete stenu, ktorú by ste mohli trochu zašpiniť, vezmite si ponožky alebo tenisky, ktoré nezanechávajú stopy. Holé nohy zanechajú šmuhy, hoci tie sa ľahko odstránia.

Kľaknite si chrbtom k stene a položte ruky na zem tak, aby boli asi meter od steny, pričom päty sa steny za vami dotýkajú. Zeme sa teraz dotýkajú iba paže s vystretými lakťami. A teraz sa rukami priblížte k stene asi na 30 cm. Ako sa telo približuje k stene, nohy sa posúvajú vyššie. Teraz by ste mali byť v perfektnej stojke, telo rovné od rúk až po nohy.

Pomaly klesajte kontrolovaným pohybom, až sa hlava takmer dotkne zeme medzi rukami. Odtláčajte sa naspäť hore, kým lakte budete mať takmer vystreté. Pri každom opakovaní držte hornú časť tela rovno a trup pevný, čím sa vyhnete tendencii prehýbať chrbát.

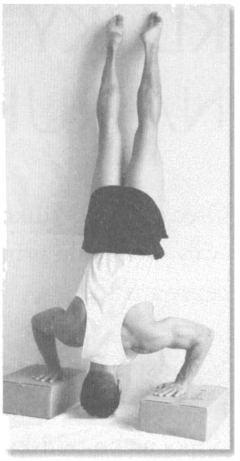
Sú viaceré spôsoby, ako sa dostať zo stojky. Môžete mať panvu vo vzduchu, nohami pri sebe skĺznuť na jednu stranu a postaviť sa, ako keby ste robili mlynské koleso. Alebo ak máte ešte dosť sily, tak na rukách odkráčajte od steny, nohy spúšťajte po stene dole. Teda presne naopak, ako ste ich dostali do stojky.

Ak sú pre vás kľuky v stoji na rukách náročné alebo potrebujete si zvyknúť na nápor do hlavy, skúste vydržať v stojke určitý čas, napríklad 15 – 30 sekúnd.

Variácie: Ak chcete zvýšiť dôraz na tricepsy, dajte ruky bližšie k sebe a prstami utvorte na zemi trojuholník. Môžete v stojke krčiť plecami, čím sa zameriate na rozvoj trapézových svalov.

Ak sa už zdokonalíte v stoji na rukách, skúste stojku na jednej ruke. Jednu ruku dajte pod hlavu a druhú zdvihnite zo zeme. Zotrvajte čo najdlhšie v tejto polohe a potom vystriedajte ruky. Počas tohto cvičenia je dobre roztiahnuť nohy. Toto cvičenie značne zaťaží plecia a stabilizačné svaly.

Chcete viac? Klesnite, až sa nosom jemne dotknete podlahy.

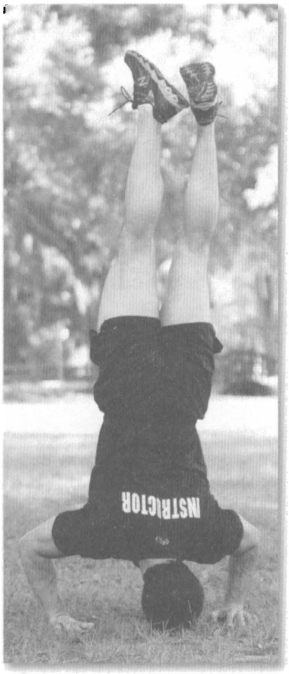


Keď už budete dosť silní, môžete rozsah pohybu zväčšiť tým, že si dlane položíte na zvýšenú podložku, ako sú telefónne zoznamy, tehly alebo stoličky, a hlavu spustite medzi podložky, čo najnižšie. Dbajte, aby ste využívali iba veľmi stabilné podložky.

Skúste robiť kľuky v stoji na rukách chrbtom k stene. Postavte sa v stoji tvárou k stene. Predkloňte sa a dlane položte na zem asi 20 – 25 cm od steny s prstami smerujúcimi k stene a potom vykopnite nohy nahor. Snažte sa mať kontrolu nad nohami a nenarazte príliš silno priehlavkom do steny. Táto metóda šplhania vás pripraví na stoj na rukách bez pomoci steny. Potom vykonajte cvik rovnako ako kľuk v stoji na rukách. Aby ste sa dostali z tejto polohy, spustite jednu nohu kontrolovane na zem a postavte sa.

PAŽE SILNÉ AKO NOHY...

tréning stojky



Chceli ste niekedy urobiť stojku? Je to výborný spôsob, ako sa zabaviť a rozvinúť silu pliec až niekam do stratosféry.

Stojky sú jedným z najlepších cvikov na rozvoj všetkých svalov pletenca pliec. Samozrejme, ak ste taký obyčajný človek, stojku nezvládnete len tak. Ja vám teda ukážem, ako na to. Vyžiada si to ozajstnú usilovnosť. Ale váš tréning nie je iba prostriedkom na dosiahnutie cieľa, ale je tým, čo prinesie výsledky. Nakoniec ten zvládnutý stoj na rukách bez opory bude iba čerešničkou na torte. Váš čas a úsilie budú odmenené rozvinutými trapézovými svalmi, širokými plecami, mohutnými tricepsami, zlepšenou rovnováhou a zdokonalenou koordináciou.

Tak poďme (na rukách) na jednotlivé kroky.

Najprv musíte zvládnuť vojenský tlak hmotnosťou vlastného tela. Pozrite sa na jeho opis v predchádzajúcej časti, ak si potrebujete osviežiť pamäť. Dajte ruky na zem roztiahnuté na šírku pliec, zohnite sa v páse do 90-stupňového uhla. Spomeňte si, že čím vyššie sú vaše ruky oproti nohám, tým je cvičenie ľahšie. Ak to potrebujete, začnite s nohami na zemi a rukami na zvýšenej podložke, ako je napríklad servírovací stolík. Ako budete získavať silu, vyberajte čoraz nižšiu podložku, až budete mať ruky na zemi. Vtedy ste pripravení zdvihnúť nohy. Stále trénujte, zdvíhajte nohy vyššie a vyššie, až budete schopní dostať nohy po stene úplne hore a dostanete sa do stoja na rukách s oporou.

Ste v polovici cesty. Teraz trénujte kľuky v stoji na rukách proti stene. Potom sa to naučte robiť chrbtom k stene. Potom trénujte staticky stoj. Snažte sa vydržať tri minúty s krátkymi prestávkami. Môžete použiť stopky alebo si jednoducho počítajte sekundy. Odolajte však

pokušeniu počítať rýchlejšie, keď sa cvik stane ťažším. Nakoniec, keď už toto proti stene zvládnete, prejdite na statický stoj na jednej ruke proti stene. Meňte paže, polohy tela, kým uplynú 3 minúty.

Teraz už máte dosť *sily*, aby ste urobili stojku bez opory. Prišiel čas natrénovať aj potrebnú rovnováhu. Pre väčšinu ľudí je toto najväčšia prekážka. Je to však iba otázka trpezlivosti a vytrvalosti.

Najprv to natrénujte pri stene, ktorá vás zachytí. Položte ruky asi 15 cm od steny s prstami smerujúcimi k stene a vykopnite nohy nad hlavu. Pokúste sa mať ich pod kontrolou a nenarazte nimi prudko do steny. A teraz sa jemne odrazte od steny a snažte sa vydržať v stoji na rukách bez opory čo najdlhšie. Zo začiatku to budú asi iba zlomky sekúnd. Stále sa odrážajte pätami od steny a snažte sa udržať rovnováhu. Spočiatku sa to bude javiť ako nereálne. No tajomstvom úspechu je tréning, tréning, tréning. Trénujte stojku často a ľahko.

Stojka si vyžaduje veľkú rovnováhu a koordináciu. Ľahký, pravidelný a častý tréning tieto vlastnosti zdokonalí lepšie ako tvrdý a nepravidelný tréning. Možno si nájdete nejaký bod na stene na pravidelné cvičenie. Zvyknite si skúšať stojku vždy, keď pôjdete okolo toho miesta. Pokojne aj 5- až 20-krát za deň.

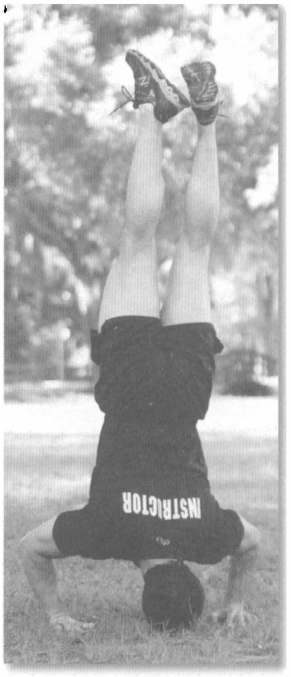
Zdokonaľujte kontrolu nôh. Držte ich spolu a prsty smerujte nahor. Okrem toho, že stojka bude vyzerať lepšie, získate lepšiu stabilitu bez toho, že budete metať nohami.

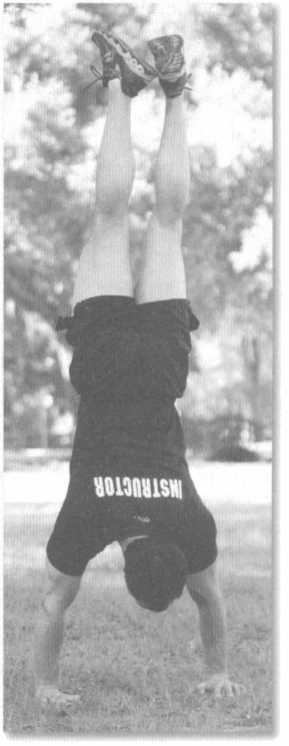
Keď sa už dostanete do bodu, že sa udržíte v stojke bez opory niekoľko sekúnd, nastal čas odísť od steny úplne. Trénujte najprv na koberci, pretože budete padať. Treba sa naučiť padať tak, aby ste sa nezranili. To znamená urobiť kotrmelec, keď začnete strácať rovnováhu. Ohnite kontrolovane paže v lakťoch, bradu pritlačte k hrudníku, pokrčte kolená a skotúľajte sa dopredu na zadok a potom na nohy.

Do stojky sa dostanete rovnakým spôsobom, ako keď ste liezli chrbtom k stene, ibaže teraz tam žiadna stena nebude. Počas trénovania stojky venujte zvláštnu pozornosť polohe nôh a hlavy a tomu, ako ovplyvňujú rovnováhu. Venujte sa tomuto tréningu stojky každý deň bez ohľadu na to, ako sa vám darí. Chce to čas.

Len neustále vykopávajte nohy nad hlavu a snažte sa vydržať tak dlho, až kým nebudete unavení. Je to výborné cvičenie, hoci ste schopní dostať sa do polohy a udržať sa v nej len niekoľko sekúnd alebo aj vôbec nie. Stále to skúšajte. Kým sa to naučíte, niekoľkokrát aj spadnete. Skúšajte a padajte, skúšajte a padajte a skúšajte. Tak som sa naučil jazdiť na bicykli. Nepotrebujete nikoho, aby vás držal. Potrebujete húževnatosť. Kľúčom je pravidelný tréning. Nakoniec budete padať menej a menej. A v jeden deň to dokážete. Budete jedným z milióna, jednou z elitných ľudských bytostí na tejto planéte, ktorá dokáže urobiť stojku.

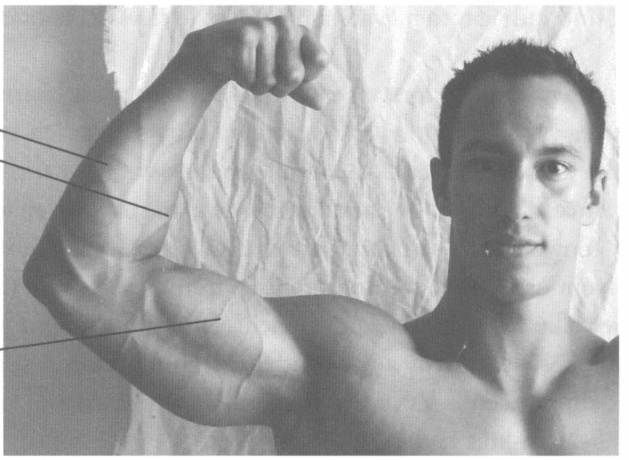
Jediné, čo nám ešte ostalo, je skúsiť chodiť po rukách. A keď už aj toto dokážete, pusťte sa do kľukov v stojke bez opory – vrchol všetkých cvičení na plecia.





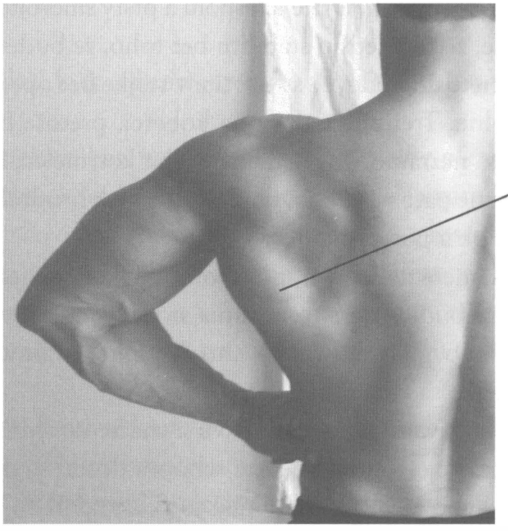
ŤAHOVÉ CVIČENIA

PREDLAKTIE
ohýbače
a
naťahovače
dolnej časti paže



BICEPS
predná časť hornej
časti paže

ŤAHOVÉ cvičenia kladú dôraz na všetky svaly hornej časti tela, ktoré nerozvíjajú TLAKOVÉ cvičenia. V ŤAHOVEJ sekcii je menej samostatných cvikov ako v iných sekciách, ale je tu viacej variácií vrátane takých, ktoré umožňujú prakticky všetkým z týchto cvičení ťažiť – od tých, čo s cvičením práve začali, až po gymnastov či kulturistov. Napríklad, netrápte sa, ak nie ste schopní urobiť hneď dokonalý zhyb. V odstavci ***Variácie*** vám ukážem, ako na tomto silovom cviku pracovať.

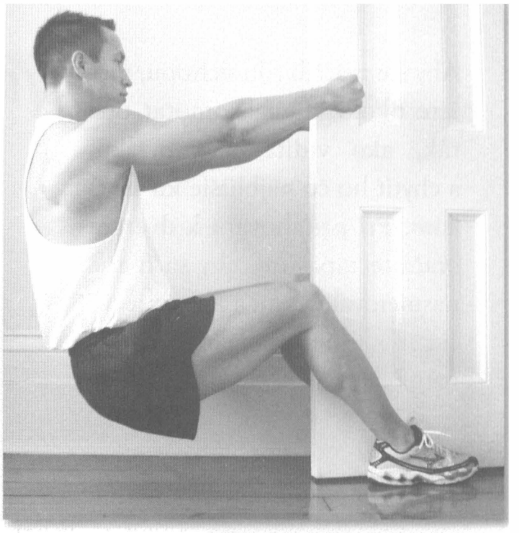


CHRBÁT
Latinimus dorsi
chrbtový sval

Zoznámite sa s týmito ŤAHOVÝMI cvičeniami dôverne a uvidíte, koľkými rôznymi spôsobmi sa dajú robiť – zmenou dôrazu na rôzne časti predlaktia, bicepsov, časti chrbtových svalov či zadných deltových svalov. Sú to všetko cviky, ktoré potrebujete na to, aby ste získali toľko sily, koľko chcete.

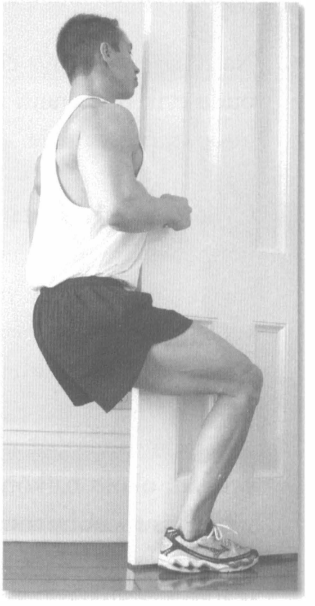
LET ME IN
(vertikálne príťahy)

chrbtové svaly, bicepsy, predlaktie, zadné deltové svaly (1 – 4)



Najlepšie cvičenia na bicepsy a chrbtové svaly. Ukážem vám niekoľko spôsobov, ako cvičiť, ako sa sústrediť zakaždým na iné svaly a ako upraviť intenzitu. No najprv základy:

Postavte sa tvárou k hrane otvorených dverí a na oboch chyťte rukami kľučku stranách.



Nohy položte na obe strany dverí a zovrite ich. Päty by mali byť presne pod kľučkami, aby ste ťahali dvere k sebe. Ubezpečte sa, že ste sa pevne zapreli do zeme, preto je vhodné mať tenisky.

Zaprite sa dozadu. Vystrite paže, pokrčte kolená, vystrčte zadok. Vytvorte pravý uhol medzi vystretým chrbtom a stehnami.

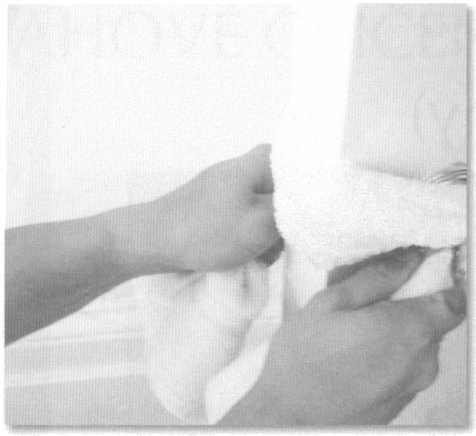
S chrbtom a stehnami v 90-stupňovom uhle a s chodidlami na zemi (držte prsty nadol) sa pritiahnite k dverám, až sa ich dotknete hrudníkom. Pevne stláčajte lopatky k sebe. Kontrolovaným pohybom sa spustite dole, v dolnej časti pohybu vystrite paže a uvoľnite lopatky čo najviac a až do konca pohybu udržujte 90-stupňový uhol medzi stehnami a hornou časťou tela.

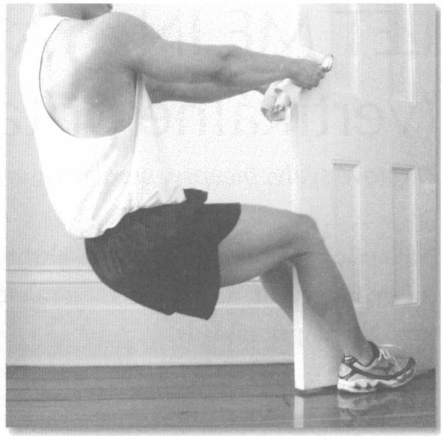
Variácie: Aby ste si cvik uľahčili, dajte nohy viac dozadu. Môžete dokonca začať až prstami pri hrane dverí. Ako budete nadobúdať viac sily, posúvajte nohy ďalej dopredu, centimeter po centimetri. Pamätajte, že čím viacej vpredu sú vaše nohy v porovnaní s rukami, tým je cvik náročnejší.

Cvičenie môžete robiť nadhmatom alebo podhmatom, prípadne s držaním zboku. Keď budete držať kľučku nadhmatom s dlaňami smerujúcimi dole, viac posilňujete predlaktia (naťahovače). Ak si zvolíte bočný úchop s dlaňami smerujúcimi k ploche dverí, výraznejšie posilníte vonkajšiu časť predlaktia. No ak zvolíte podhmat, zameriate sa na vnútornú stranu predlaktia.

Keď držíte lakte pritisnuté k rebrám, silne stiahnite lopatky v hornej fáze pohybu a v dolnej fáze ich uvoľnite. Tak skoncentrujete cvičenie na chrbát. Priťahovaním hrudníka k rukám sa posilňuje viac horná časť chrbta, zadné deltové svaly a bicepsy. Pri priťahovaní brucha zase dolná časť chrbta.

Aby ste zväčšili silu úchopu, môžete okolo kľučiek omotať uterák, ako vidíte na obrázku, a chytiť ho čo najbližšie ku kľučkám. Pri priťahovaní k dverám otáčajte zápästím, aby sa dlane nasmerovali nahor, čím sa precvičia iné svaly predlaktí a namáhate bicepsy z iných uhloch.





Pre ľahšie uchopenie môžete okolo kľučky omotať uterák alebo povraz, zviazať konce, čím vytvoríte malú slučku, ktorej sa môžete držať.

Na zvýšenie odporu chyťte uterák omotaný okolo kľučky asi 30 cm od nej a nohy nechajte priamo pod kľučkou. Tým bude cvik náročnejší a zaťaží bicepsy a chrbát. Zase platí, že čím budú nohy ďalej vpredu v porovnaní s rukami, tým bude cvičenie ťažšie.

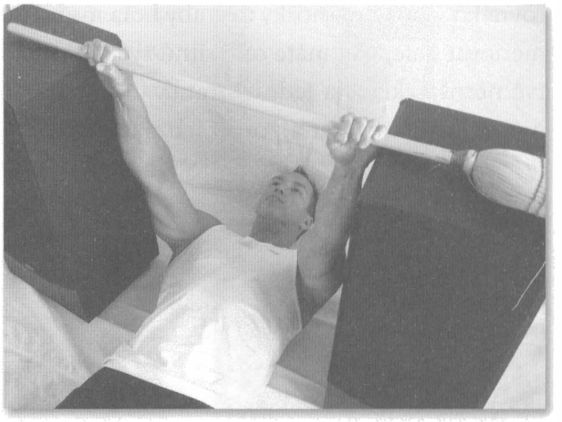
Cvik sa môže robiť aj pri zábradlí, tenkom strome, stojane na bicykle, dopravných značkách, balkónovom zábradlí, lampe verejného osvetlenia alebo pri rôznych stĺpoch, ktoré sú pevne zapustené do zeme. Na toto cvičenie som vždy niečo našiel, nech som bol kdekoľvek. Potrebujete iba niečo pevné, čoho sa budete držať asi vo výške pása, je jedno či vertikálne, alebo horizontálne – len aby to umožnilo dať nohy pod to alebo okolo toho. Buďte kreatívni. Môžete to robiť s uterákom či bez neho, alebo s povrazom s uzlami na konci, aby sa vám nevyšmykol.

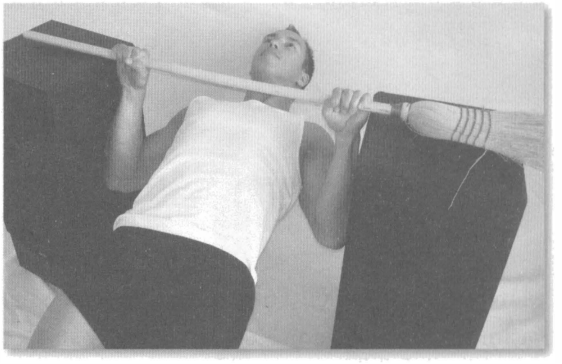
Ďalšou možnosťou, ako zvýšiť odpor, je znížiť výšku, v akej máte ruky, alebo sa zaprieť nohami o niečo nad zemou. Napríklad, okolo balkóna môjho domu bolo mrežovité zábradlie. Rukou som chytil hornú časť zábradlia – čo bolo vo výške pásu – nohy som zaprel do mreže asi 25 cm nad zemou, zaklonil som sa, vystrčil som zadok a začal som cvičiť. Naozaj je veľa spôsobov, ako tento cvik robiť, len treba začať tým základným. Jednoducho neexistuje nič lepšie na rozvinutie všetkých svalov na chrbte a bicepsov.

Chcete viac? Skúste robiť tento cvik jednou rukou. Je to veľký rozdiel pre predlaktie, biceps a chrbtové svaly. Existuje veľa spôsobov, ako to robiť, a každý má inú výhodu. Uchopenie oboch koncov uteráka obtočeného okolo oboch kľučiek zväčší silu stisku ruky a predlaktia. Takisto môžete využiť akúkoľvek rúru či stĺp zapustený pevne do zeme, alebo tenký strom. Iba ho obkročte nohami. Dobre poslúži aj zábradlie alebo žrď vo výške pása alebo môžete na niečo navliecť kruh a využiť to. Prvý raz, keď som to robil jednou rukou, ohol som vešiak, aby sa obtočil okolo kľučiek. Potom som ho omotal uterákom, aby som zmiernil zarezávanie do kože. Takisto okolo kľučiek, stromov, zábradlia, stĺpov či hocičoho iného môžete omotať opasok alebo povraz.

LET ME UP (horizontálne príťahy)

chrbát, bicepsy, predlaktie, zadné deltové svaly (2 – 4)





Ľahnite si na chrbát pod niečo stabilné, čo vás udrží pri vyťahovaní sa hore, ako je lavica, stôl alebo nejaká žrď na dvoch podložkách (viac o tom neskôr). Malo by to byť nad vami (asi vo výške pásu, keď stojíte). Neprekáža, ak je podložka o kúsok nižšie, ako je dosah vašich rúk, no nie je to ideálne, pretože sa trocha obmedzí váš pohyb.

Ľahnite si tak, aby bol hrudník priamo pod tým, k čomu sa budete priťahovať. Uchopte tyč alebo iný vhodný predmet rukami roztiahnutými na šírku pliec. Dlane smerujú k nohám.

Telo držte rovné od členkov až po plecia a pritiahnite sa hrudníkom k tyči alebo inému vhodnému predmetu a lopatky tlačte k sebe. Zeme sa dotýkajú iba päty. Pomaly sa vráťte dole, tyč stále držte v ruke, a v dolnej časti pohybu poriadne vystrite chrbát a ruky.

Variácie: Pokrčte kolená a chodidlá položte na zem bližšie k telu. Toto cvičenie uľahčí.

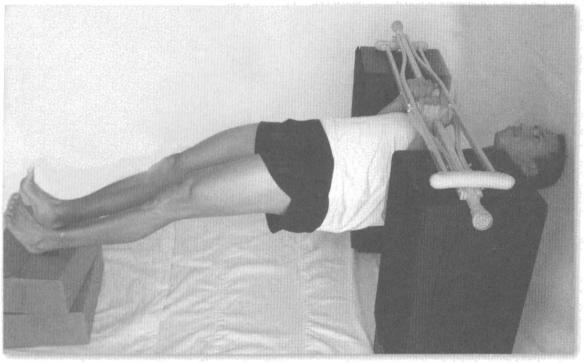
Širší úchop viac namáha zadné chrbtové svaly a úzky úchop bicepsy.

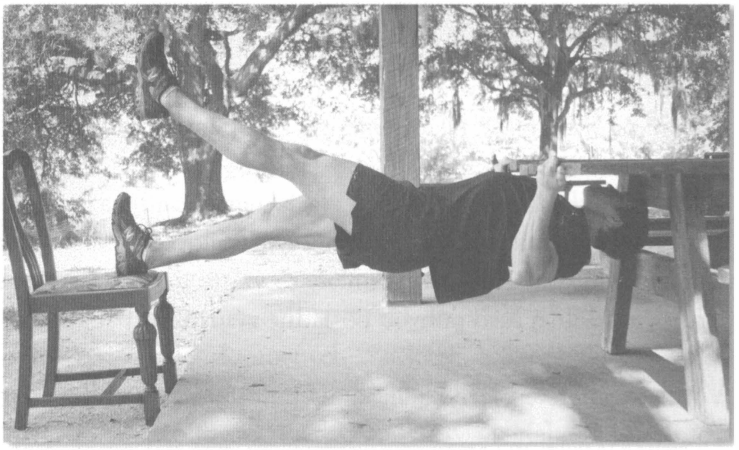
Cvik môžete robiť nadhmatom i podhmatom alebo bočným úchopom. Pri nadhmate – či už budete držať tyč, alebo hranu stola tak, že dlane budú smerovať k nohám – viacej zaťažujete vonkajšiu časť predlaktia (naťahovač). Pri bočnom úchope s dlaňami obrátenými k telu – napríklad, ak ležíte pod stolom a držíte sa za jeho bočné strany – namáhate vonkajšiu časť predlaktia. Ak cvik robíte podhmatom, ako vidíte na fotografii vľavo, tak sa zameriate na vnútornú časť predlaktia (ohýbače).

Chcete viac? Ak si nohy niečím podložíte, napríklad stolíkom alebo stoličkou, pocítite veľký rozdiel. Len majte vždy rovný chrbát a ohýbajte sa iba v bedrách a nohách, ak to potrebujete na dokončenie pohybu.
Môžete držať jednu nohu vo vzduchu a tak viac namáhať stehenné, brušné a sedacie svaly, pretože noha na zemi musí riadne tlačiť, aby udržala telo narovnané.

Ako nájsť niečo na horizontálne príťahy.

Poobzerajte sa okolo seba a buďte kreatívni. Ja som začal tento cvik robiť s metlou položenou na dva vyššie stereoreproduktory, ako vidíte na obrázku. Môžete použiť aj mop či akúkoľvek tyč, ktorá sa nezlomí. Len ju musíte položiť na dve rovnako vysoké podložky tak, aby bola mimo dosahu vašich rúk, keď ležíte na zemi: na stoličky, stoly, skrinky a môžeme menovať ďalej. Ak máte ozaj silnú tyč, položte dve podložky o niečo ďalej od seba ako na šírku pliec. Zabezpečte, aby sa tyč nezošmykla na jednu stranu. (Ak treba a máte drevené podložky, môžete tyč priklincovať. A potom, ak chcete, môžete klince vybrať a použiť ich nabudúce.)





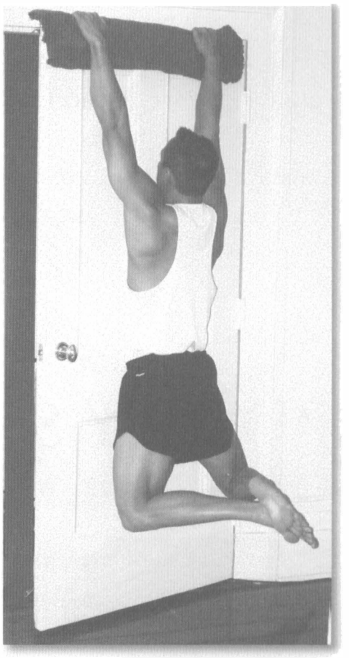
Máte starý pár bariel? Položte ich proti sebe na dve podložky tak, že jedno držadlo je proti dolnej gumovej násade nad vaším hrudníkom, a môžete začať. Barly sú na toto cvičenie výborné.

Uvedomte si, že dokonca nepotrebujete žiadnu tyč. Môžete využiť stôl. Takto cvičím v hotelových izbách, keď som na cestách. Ľahnite si na chrbát pod stôl, ktorý je minimálne vo výške vašich vystretých paží. Hrudník by ste mali mať pod hranou, pričom hlava by mala byť vystrčená, aby ste videli na strop. Potom sa jednoducho natiahnite a uchopte hranu stola. Tak ako som opísal vyššie, s pätami na zemi sa pritiahnite, až sa hrudníkom dotknete spodku stola. Pomaly klesajte, až budete mať ruky vystreté a pocítite ťah v chrbte. Ak nie je stôl veľmi široký, môžete sa chytiť bočných strán a tak sa priťahovať. Môžete cvik robiť aj podhmatom, ak si obrátite pod stolom – inými slovami, ľahnite si hlavou pod stôl a spopod neho vytŕča telo a nohy. Už iba uchopte hranu podhmatom a začnite cvičiť.

Nakoniec, hoci to nie je nutné, ale ak máte záujem, kúpte si hrazdu a môžete robiť tak zhyby, ako aj vertikálne príťahy. Väčšina sa predáva s dvomi pármi držiakov na umiestnenie tyčí v rôznej výške. Nainštalujte jeden pár držiakov do ideálnej výšky na zhyby a druhý do vhodnej výšky na príťahy zo zeme, čo je asi vo výške pása. Hrazdu môžete používať aj na príťahy zo stoja.

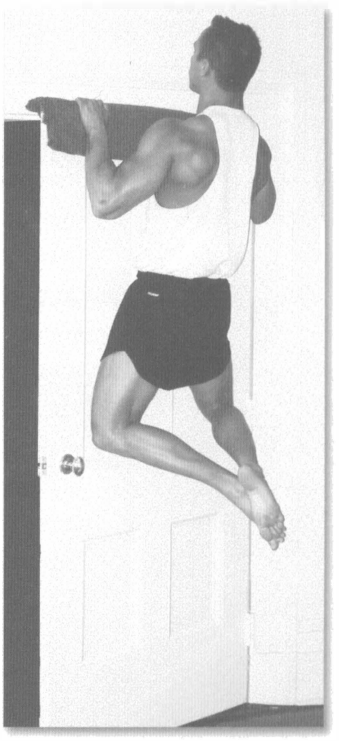
ZHYBY

chrbtové svaly, bicepsy, predlaktie (2 – 4)



Najjednoduchším spôsobom, ako hocikde robiť zhyby, je robiť ZHYBY NA DVERÁCH. Otvorte dvere do polovice a položte na hornú hranu uterák, tričko alebo deku. Ak nie je uterák dosť veľký, aby zabránil dverám zatvoriť sa, zaistite ich niečím, čo dáte pod dvere alebo nad ne. Postavte sa tvárou k dverám, dajte ruky roztiahnuté na šírku pliec na hornú časť dverí, zohnite kolená a zaveste sa na dvere. Vytiahnite sa hore, až budete bradou nad horným okrajom. Pomaly sa spustite, až sa lakte vystrú, pričom v dolnej časti pohybu pocítite ťah na chrbát a ruky. Zhyby na dverách majú jednu výhodu – sú ťažšie, lebo vám nedovolia krútiť sa a vykopnúť nohami, a navyše vytvárajú odpor pri miernom trení, keď sa stehná dotýkajú dverí.

Alternatívy ako využívať dvere: Samozrejme, toto cvičenie môžete robiť aj na hrazde. Hrazda je malá, prenosná a lacná pomôcka, ktorá rozvíja chrbtové svaly, bicepsy a predlaktie. Nájdete ju i v mnohých parkoch. Môžete využiť aj preliezačky na detskom ihrisku.



Ďalšou skvelou metódou je nájsť si silný konár, ktorý vás udrží, ale zase primerane tenký, aby ste ho uchopili oboma rukami. Chyťte ho zo strán, ruky pri sebe tak, že dlane budú natočené opačným smerom, a vyťahujte sa, až sa hrudník dotkne konára. Pri každej sérii vymeňte ruku, ktorá je bližšie k hlave. Toto cvičenie sa dá robiť aj na hrazde. Veľmi posilní vaše bicepsy a predlaktie.

Okrem toho môžete využiť akúkoľvek plošinu, vysokú stabilnú policu či vysoké schody, ktoré nemajú zvislú časť, ale len časť, na ktorú sa stúpa. Nájdete ich v bytových komplexoch, moteloch a na rôznych ďalších miestach. Postavte sa pod ne, chyťte schod, ktorý je dosť vysoký, aby ste mali nohy vo vzduchu, alebo ohnite kolená, keď sa držíte nižšieho schodu. A začnite sa priťahovať, až sa hrudníkom dotknete schodu, ktorého sa držíte.

Variácie: Ešte nezvládnete zhyb? Tak použite podložku, povedzme stoličku, na ktorú položíte chodidlá, keď pri cvičení ohnete kolená. Nohy vám budú pomáhať v pohybe. Ak už to robíte dlho alebo je takéto cvičenie pre vás ľahké, skúste vyskočiť do hornej polohy zhybu a koncentrujte sa na negatívny pohyb pri kontrolovanom klesaní. Pokračujte tak dlho, až kým nebudete schopní vlastnou silou sa bez pomoci vytiahnuť hore.

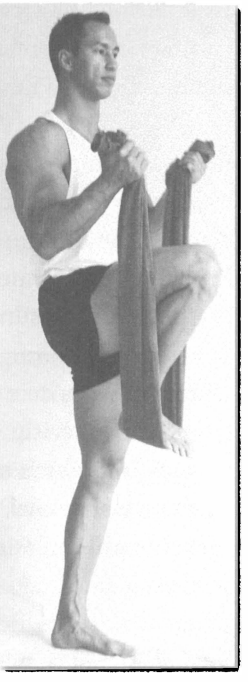
Podobne ako pri horizontálnych príťahoch, aj tu širší úchop bude viac namáhať chrbtové svalstvo a úzky úchop bicepsy. Cvik môžete robiť nadhmatom i podhmatom. Pri podhmate s dlaňami smerom k vám sa bude viac namáhať vnútorná časť predlaktia (ohýbače).

Chcete viac? Ak chcete zvýšiť náročnosť zhybov, dajte si na chrbát plný batoh. Stačí iba malá záťaž, aby sa cvičenie výrazne sťažilo. Alebo sa pritiahnite k hrazde hrudnou kosťou, vydržte v tejto pozícii niekoľko sekúnd a potom sa spustite.

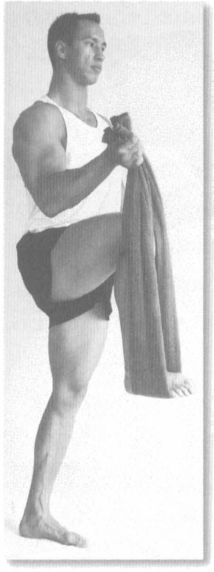
ZDVIHY S UTERÁKOM

bicepsy, predlaktie (2 – 4)

Je to rovnako efektívne, ako jednoduché. Tentoraz namiesto záťaže budete posilňovať paže dokonalým množstvom odporu.



Aby ste mali lepšiu rovnováhu, postavte sa chrbtom k stene. Chyťte oba konce bežnej plážovej alebo kúpeľňovej osušky, zdvihnite nohu (jedno ktorú) tak, aby ste uterák dostali pod chodidlo. Za pomoci odporu nohy pritiahnite uterák rukami čo najvyššie, tak obyčajne medzi predlaktím a ramenom vznikne 30-stupňový uhol. Pohyb by mal trvať 5 sekúnd – počítajte. Potom 5 sekúnd tlačte do uteráka nohou a ťahajte ruky dolu. Hýbať by sa malo iba predlaktie. Lakte by mali byť stále pritiahnuté k boku a paže smerovať kolmo k zemi. Keď do toho vkladáte v celej sérii všetko úsilie, stačí 5 opakovaní bez ohľadu na vašu silu.



Môže trvať jednu dve série, kým si zvyknete na to, že vaše telo musí bojovať proti sebe. Samozrejme, vaše bicepsy sa nemôžu rovnať vašim nohám. Pamätajte si, že uterák musíte ťahať silou, ako keby ste ho chceli roztrhnúť (nemusíte sa obávať, neroztrhnete ho). A nohami pohybujete hore a dole pomaly.

Variácie: Robte cvik jednou rukou.

ZDVIHY S POLIČKOU

bicepsy, predlaktia (2 – 4)

Tento cvik milujem. Rovnako ako pri zdvihu s uterákom bojujete s vlastným telom, ibaže teraz namiesto nôh využívate chrbát.

Postavte sa čelom k niečomu horizontálnemu asi vo výške pása, čo je stabilné a zafixované a pod čo môžete dať ruky. Nohy sú rozkročené na šírku pliec. Môže to byť: schodiskové zábradlie, balkónové zábradlie, silná polica, zásuvka, vystupujúce držadlá, parapet alebo kuchynská linka. Poobzerajte sa okolo seba a buďte kreatívni. Len sa presvedčte, že to, čo použijete, sa nepohne. Musí to byť silnejšie a ťažšie ako vy.

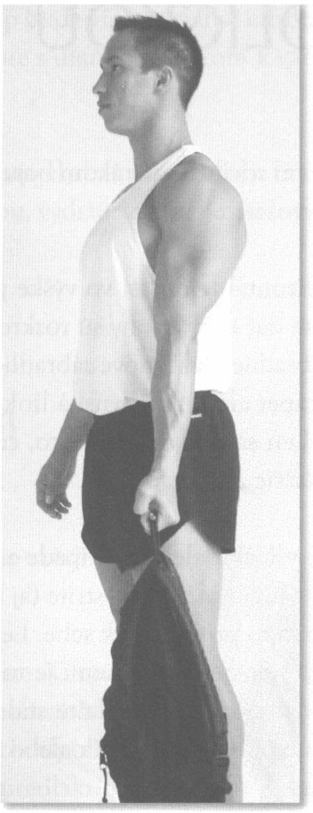
Položte ruky dlaňami nahor na podložku alebo v prípade zábradlia ho jednoducho chyťte, akoby to bola činka. Paže vystrite (aj keby ste sa museli trochu zakloniť). Snažte sa to pritiahnuť k sebe. Lepšie povedané, pokúste sa to vytrhnúť zo steny alebo k čomu je to pripevnené. Pritom sa pomaly predkláňajte, ale chrbát držte stále rovný. Ohýbajte sa iba v páse a v lakťoch, až kým sa hrudník alebo čelo nedotne toho, k čomu sa priťahujete.

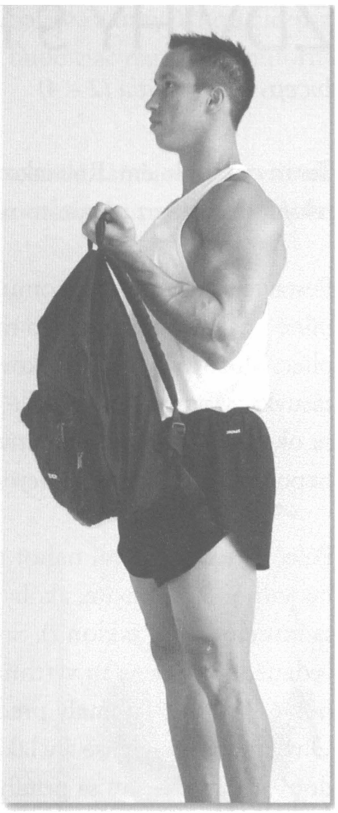
Potom sa pomaly vracajte naspäť, vystierajte chrbát, až budete opäť stáť rovno. Znova sa snažte tú vec zlomiť. Držte lakte pri tele. Ohýbať sa môžu iba boky a lakte. Neprestávajte ťahať rukami a opakujte pohyb. Každý pozitívny aj negatívny pohyb by mal trvať 5 sekúnd a na poriadne zaťaženie bicepsu vám stačí 5 opakovaní. Ja najradšej robievam tento cvik na konci ťahových cvičení, aby som odrovnal bicepsy.

Variácie: Cvik môžete robiť aj s bočným úchopom, čo kladie väčší dôraz na vonkajšiu stranu predlaktia ako pri cvikoch s činkami. Len dajte päste pod policu, ku ktorej sa priťahujete tak, aby ukazováky a palce smerovali hore a dotýkali sa police, ako vidíte na obrázku. Ak máte prístup k vertikálnemu zábradliu či zábradliu so stĺpikmi, chyťte ho z hornej časti a začnite cvičiť, a to tak, ako keby ste ho chceli vytrhnúť.

ZDVIHY

bicepsy, predlaktie (1 – 4)

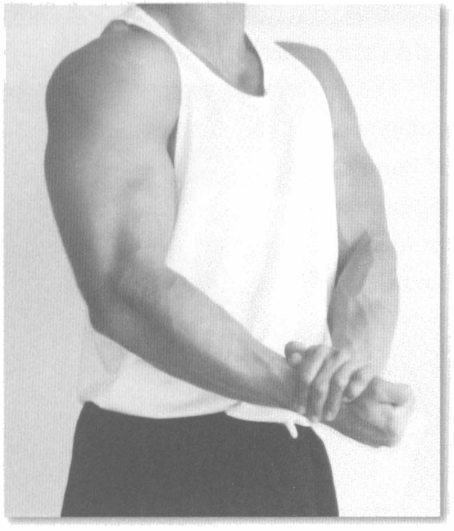




To, že nemáte činky, neznamená, že nemôžete robiť zdvihy. Môžete ich robiť s hocičím, ako sú fľaše s mliekom či vodou, naplnené nákupné tašky alebo – čo je moja najobľúbenejšia záťaž: batoh naplnený niečím ťažkým – knihami, časopismi, novinami, plechovkami, fľašami s vodou, kameňmi, pieskom, proste čímkoľvek. Doplňte batoh na potrebnú hmotnosť a uchopte ho za horné držadlo. Môžete si urobiť aj vlastné držadlo. Odrežte niekoľkocentimetrovú žŕdku, ktorá je vhodná do dlane, a lepiacou alebo izolačnou páskou ju pripevnite k hornému držadlu batoha. Pozri prílohu 1, kde je návod.

Postavte sa s nohami rozkročenými na šírku pliec vzpriamene – hrudník vypnite a plecia spustite. Pritisnite lakeť k boku a dvíhajte záťaž k pleciam.

Variácie: Ak budete robiť zdvihy s dlaňami smerom dole, cviky budú náročnejšie a zaťažia vonkajšiu časť predlaktia (naťahovače).

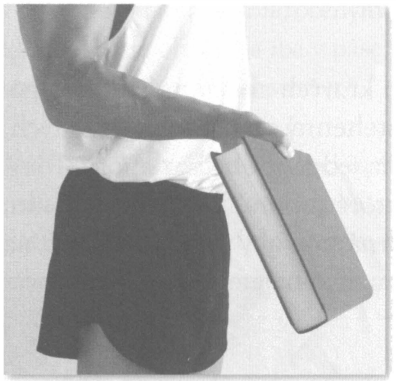


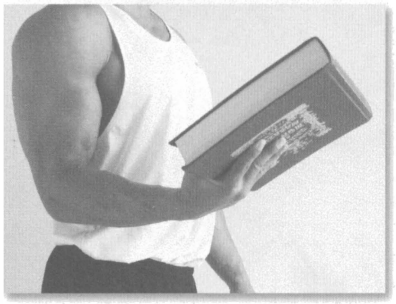
IZOMETRICKÉ ZDVIHY

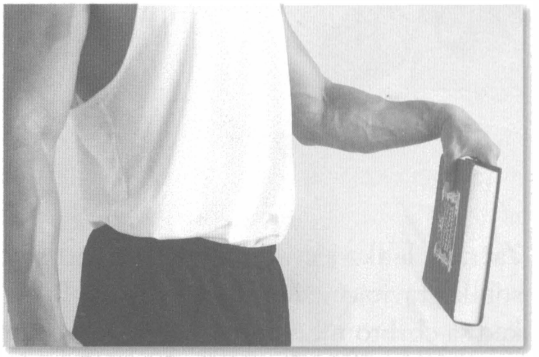
nevyžadujú žiadne pomôcky. Druhou rukou chyťte zápästie cvičiacej ruky a tlačte ju dolu tak silno, že ju len s námahou zdvihnete. Využívate triceps jednej paže proti bicepsu a svalom predlaktia na druhej paži.

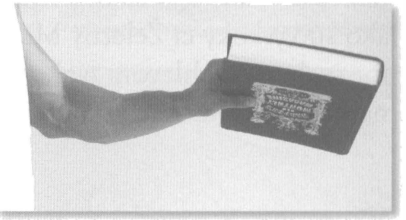
ZDVIHY PREDLAKTÍM

predlaktie (1 – 4)









Vezmite akýkoľvek predmet, ktorý ľahko uchopíte, ako telefónny zoznam, fľašu s vodou alebo džúsom či obyčajnú plechovku s pivom. Čím dlhší a ťažší predmet je – ako veľká kniha v tvrdej väzbe či zatvorený laptop – tým bude cvičenie náročnejšie.

Majte predlaktie paralelne so zemou. Ak chcete posilňovať vnútornú časť predlaktia (ohýbače), dlane obráťte hore k stropu. Ak chcete posilňovať vonkajšiu časť predlaktia (naťahovače), uchopte predmet dlaňami obrátenými nadol. Pohybujte predmetom hore a dolu iba pomocou zápästia, v hornej pozícii sekundu vydržte. Predlaktie by malo byť stále v polohe paralelnej so zemou a v 90-stupňovom uhle k hornej časti paže.

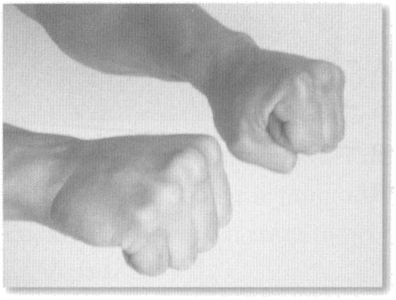
Samozrejme, že môžete posilňovať obe predlaktia naraz, ak uchopíte dva rovnaké predmety alebo jeden väčší, alebo sa sústredíte iba na jedno predlaktie. Môžete si vybrať.

Variácie: Výborným spôsobom, ako precvičiť obe strany predlaktia naraz a súčasne zvýšiť silu úchopu, je otáčať predmet v ruke zo strany na stranu. Toto niekedy robím po normálnej sérii zdvihov predlaktím.

PAZÚR

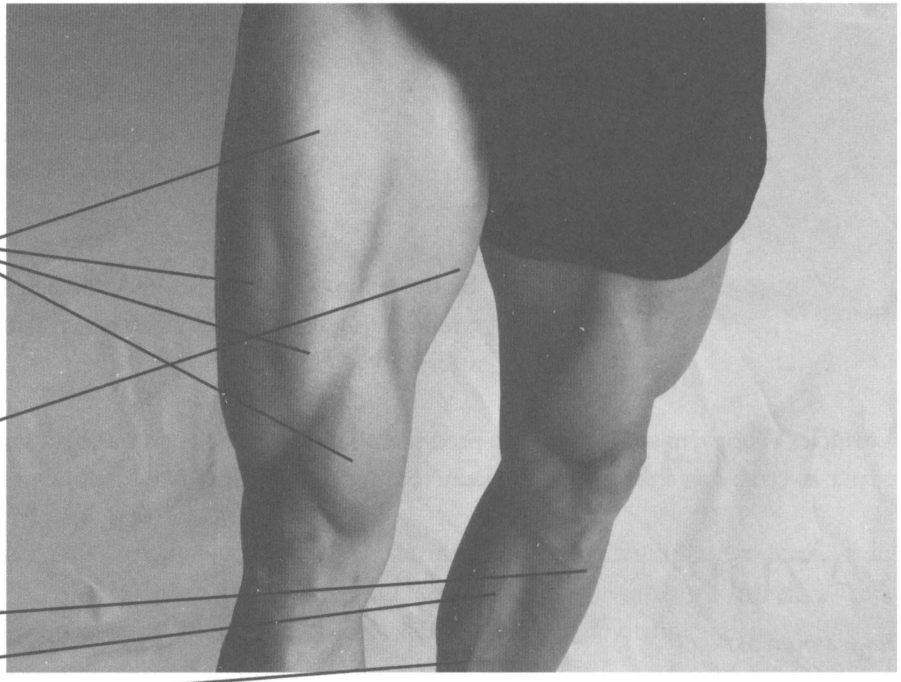
ruky a predlaktie (1)

Efektívne a jednoduché. Opakovane otvárajte a zatvárajte ruky v päsť čo najsilnejšie a najrýchlejšie. Pri otvorení dlane rozťahujte prsty čo najviac a asi pol sekundy, potom ich bleskovo zovrite a pol sekundy ich držte zatvorené, kým ich znovu rýchlo roztiahnete. Urobte to 50 až 100 ráz.



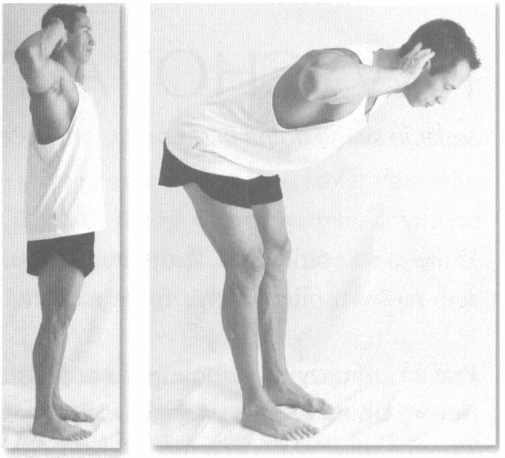
CVIKY NA NOHY A SEDACIE SVALY

Začnem ľahko s cvikmi na zadnú časť stehien a sedacie svaly, vrátane tých, pri ktorých akoby na zadok nepôsobila gravitácia, ako sú cviky BAM BAM. Potom sa zameriam na štvorhlavý stehenný sval a drepy – od tých, keď sa chrbtom opierate o stenu až po sumo drepy a drepy v záklone a drepy na jednej nohe bez opory. To sú najlepšie cviky na celkovú silu nôh a rovnováhu. Doplnil som ich aj cvikmi, ktoré rozvinú vašu výbušnú silu, ako sú výskoky či Železný Mike. Vysvetlím, ako možno obmeniť cviky na stehná tak, aby ste kládli dôraz na iné svaly v štvorhlavom svale, ktorý vytvaruje vaše nohy. A nakoniec vám ukážem, ako najefektívnejšie pracovať na všetkých lýtkových svaloch.



DOBRÉ RÁNO

sedacie svaly, zadná časť stehien, dolná časť chrbta (1)



Postavte sa s nohami rozkročenými na šírku pliec a ruky dajte za hlavu. Predkloňte sa, ale ohnite sa iba v páse, prehnite chrbát (hrudník a zadok sú vystrčené) a nohy takmer vystreté.

Mali by ste cítiť napätie zadnej časti nôh. Predkloňte sa čo najhlbšie, pričom neustále majte prehnutý chrbát. Počas pohybu neklesajte plecami dole, tlačte ich dozadu, hrudník vypnutý. Ohýbať sa má iba pás.

---------- HUJA! ----------

NIE AŽ TAKÉ DOBRÉ RÁNO

Veru, i ja som si musím niekedy oddýchnuť.

Letel som do New Orleansu na predĺžený víkend, aby som urobil niekoľko fotografií, ktoré tu vidíte. Fotografovali sme v štúdiu v známej Francúzskej štvrti. Po dvoch vyčerpávajúcich dňoch sme sa so spoluautorom Joshuom Clarkom vybrali na nejaký drink. Cestou sme natrafili na niekoľkých mladíkov, ktorí si testovali svoje skokanské schopnosti tak, že sa snažili dosiahnuť vývesný štít, ktorý visel z balkóna. Bolo to tak vyše dva a pol metra vysoko. Po niekoľkých neúspešných pokusoch odišli. Samozrejme, že keď som bol pod tým štítom, neodolal som a chcel som vyskúšať svoj výskok. A na svoje prekvapenie som sa štítu dotkol. Pokračovali sme do baru a tam sme stretli tých mladíkov pri pive. Chvíľu sme sa bavili a potom som sa s nimi stavil, že z miesta vyskočím na bar. V stávke bolo: runda írskych drinkov (mix Whisky Jameson, Bailey´s naliatych do pinty Giunnessu).

Neviem, prečo som si myslel, že je to dobrý nápad, nikdy som to neskúšal. Počkali sme si, až sa barmanka otočí na druhú stranu, a našťastie, stávku som vyhral. Vyskočil som hore a zoskočil skôr, ako ma uvidela. Potom som to zopakoval a zase som to zvládol. Nakoniec sa jeden z chlapcov, s ktorými sme sa stavili, rozhodol, že to tiež skúsi, a okolostojacim dievčatám oznámil, že to nie je problém. Vyskočil, ale nejako mu to nevyšlo. Práve vo chvíli, keď sa barmanka otočila, vyskočil. Nohou sa zachytil o hranu baru a v snahe zachytiť sa o niečo, strhol z baru všetky poháre a tie sa rozbili na kúsky.

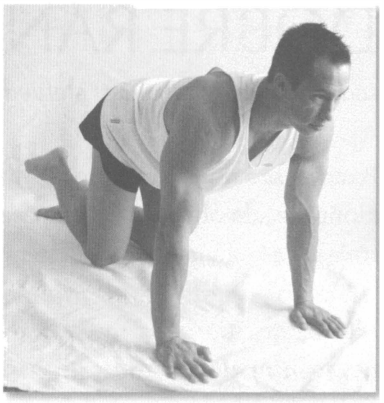
Vyhodili nás a my sme si našli iný bar, kde sme skúšali náš hlúpy trik. Chodili sme z baru do baru ako potulní cirkusanti so svojím bláznivým číslom splácaným Irish Car Bombs. Musím pyšne povedať, že mojím vrcholom bol bar, ktorý mi siahal po hrudník, pričom meriam 177 cm a brucho mi ťahala nadol takmer desiatka Car Bombs. Z neznámeho dôvodu som si myslel, že by mohlo byť zábavné, keby som zoskočil dole nie tam, odkiaľ som skákal, ale na opačnú stranu, za bar. No nebolo to až také zábavné pre barmanku, ktorá sa otočila a zrazu sa pri nej nečakane a zázračne zjavil človek. Nevedela, ako som to urobil, ale poznala riešenie: „Vypadni!“

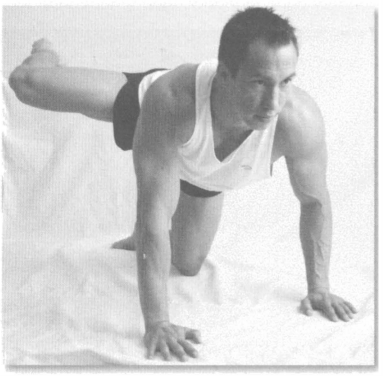
Bolo jasné, že ráno bolo fotografovanie trochu bolestné. Jediným dôvodom, prečo na niektorých fotografiách sa nevyškieram, sú neustále pripomienky fotografa. Cítil som sa ako malé dieťa, ktoré nechce, aby ho fotili, znova a znova...

Dobré ráno? *Dobrú noc*!

NEVYCHOVANÝ PSÍK

sedacie svaly, dolná časť chrbta, ohýbače bedier (1)





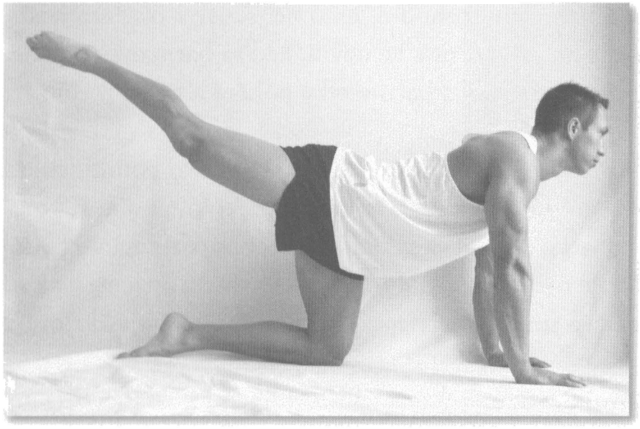
Dajte sa na všetky štyri. Zaujmite polohu po štvornožky s rukami položenými na zem na šírku pliec, chrbát rovný a kolená pokrčte v 90-stupňovom uhle.

Pravú nohu zdvihnite bokom čo najvyššie a kolená majte stále ohnuté v 90-stupňovom uhle. Vydržte v tejto pozícii so stiahnutými sedacími svalmi tri sekundy. Teraz už viete, prečo sa tento cvik takto volá. Počas pohybu majte bedrá zafixované. Hýbe sa iba noha. A pamätajte: odolajte pokušeniu ohnúť koleno viac, stále ho udržiavajte v 90-stupňovom uhle. Potom vráťte nohu do východiskovej polohy a zopakujte pohyb ľavou nohou.

Chcete viac? Nestriedajte nohy, ale opakujte stále pohyb jednou nohou, až kým nebudete vyčerpaní, potom nohy vymeňte.

KOP MULICE

zadné stehenné svaly, sedacie svaly, dolná časť chrbta (1)



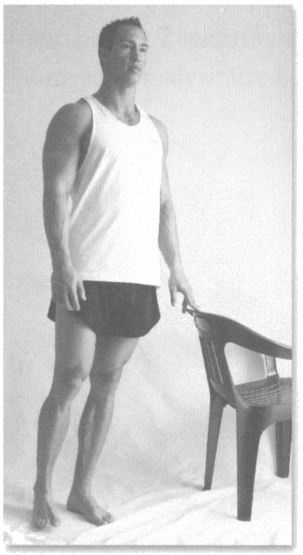
Dajte sa na všetky štyri s rukami roztiahnutými na šírku pliec, chrbát rovný a kolená pokrčené v 90-stupňovom uhle (ako pri nevychovanom psíkovi).

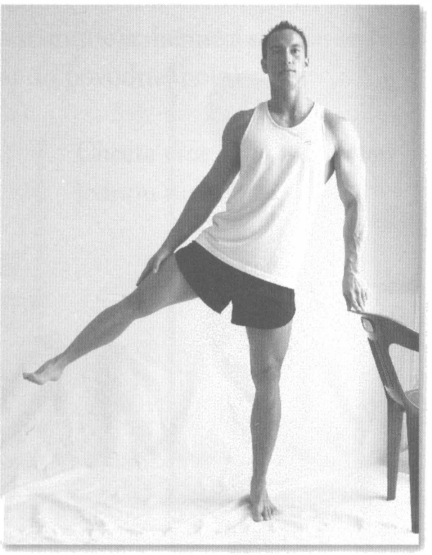
Pomaly vykopnite pravú nohu dozadu a čo najvyššie, so zafixovaným bedrom. V tejto pozícii vydržte 5 sekúnd a potom vráťte nohu do východiskovej polohy. Potom urobte to isté ľavou nohou.

Chcete viac? Nestriedajte nohy, ale radšej opakujte cvik jednou nohou. Až keď vás bude neznesiteľne páliť, nohy vystriedajte.

UNOŽENIE

Postavte sa s nohami od seba na šírku bokov a aby ste udržali rovnováhu, pridŕžajte sa stoličky alebo stola. Pomalým a kontrolovaným pohybom unožte pravou nohou, pričom držte bedrá, koleno, členok v rovine a prsty vystreté. Zdvihnite pravú nohu až do uhla 45 stupňov. Stiahnite sedacie svaly a vydržte v tejto pozícii dve sekundy. Potom pomaly spustite nohu dole bez toho, aby ste uvoľnili zadok.





Nohu, na ktorej stojíte, mierne pokrčte. Pritom dbajte, aby prsty a koleno nohy, ktorú zdvíhate, smerovali počas celého cviku dopredu. Kľúčové je, aby ste stáli úplne rovno a držali paže a boky pevné, nasmerované dopredu. A pamätajte, počas celého cviku nevystrkujte zadok.

ZANOŽENIE

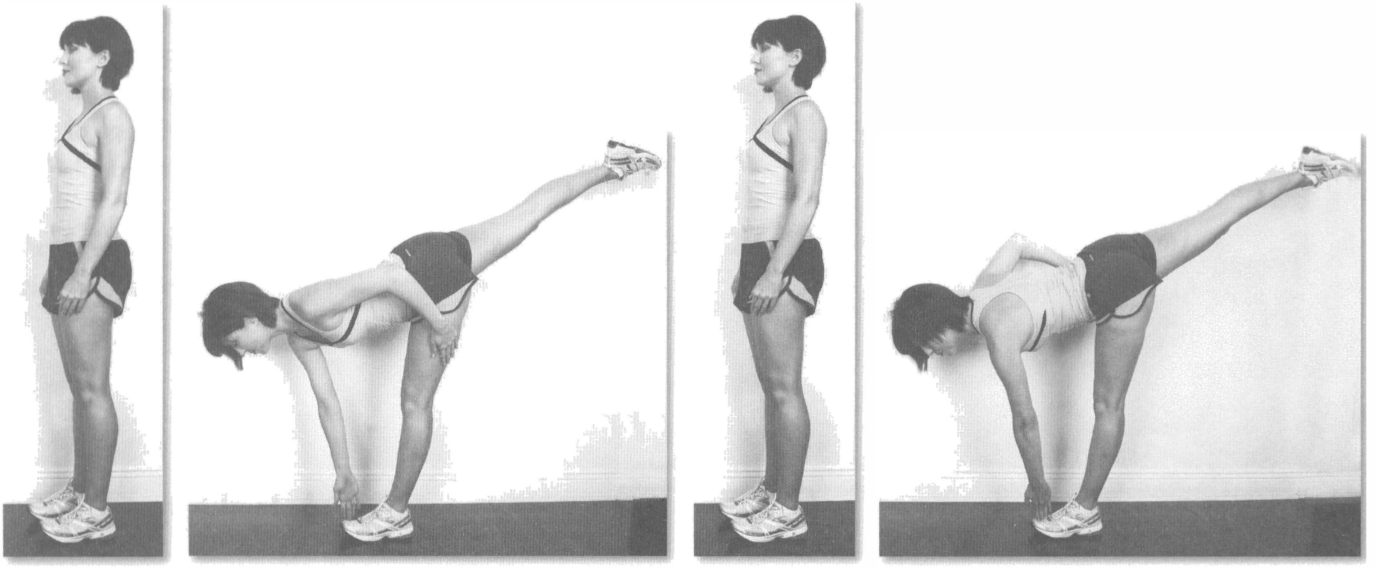
sedacie svaly, zadné stehenné svaly (1)

Postavte sa s nohami rozkročenými na šírku pliec a rukami sa kvôli rovnováhe pridŕžajte niečoho pred sebou. Zanožte pravou nohou a zdvihnite ju čo najvyššie. Pritiahnite pravú pätu k zadku. Vydržte 3 sekundy a poriadne napínajte svaly, potom položte nohu naspäť na zem a opakujte cvik druhou nohou.

RÍMSKY MŔTVY ŤAH NA JEDNEJ NOHE

zadné stehenné svaly, dolná časť chrbta, rovnováha (2)

Postavte sa vzpriamene s nohami spolu. Chrbát držte čo najrovnejšie. Pravou pažou sa dotknite zeme pred ľavou nohou. Keď sa budete predkláňať hornou časťou tela, zanožte vystretú pravú nohu. Kolená počas pohybu zostanú rovné, ale nie úplne zomknuté.

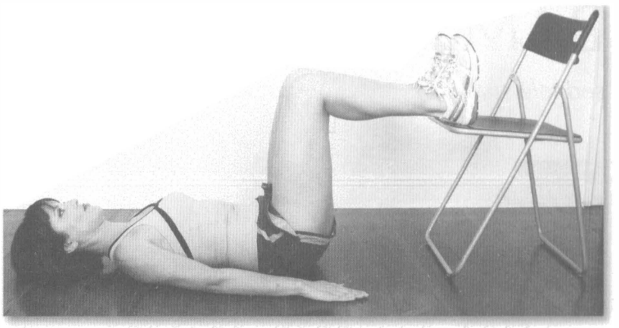


Vráťte sa do vzpriamenej polohy a dotknite sa zeme pred ľavou nohou, ale tentoraz ľavou rukou. Jedno opakovanie znamená, že sa dotknete zeme oboma rukami. Ak ste cvik urobili ľavou rukou, urobte ho pravou.

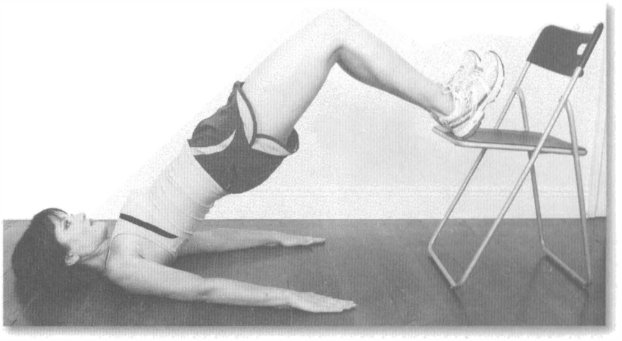
Chcete viac? Cvičte na mäkkej podložke, ako je vankúš či matrac, čím väčšmi precvičíte rovnováhu. Môžete si dať na chrbát batoh so záťažou. Alebo ukončite každé opakovanie výskokom. Rímsky mŕtvy ťah a výskok by mal tvoriť jeden neprerušený pohyb. Ak máte dosť sily, skúste na niečo vyskočiť.

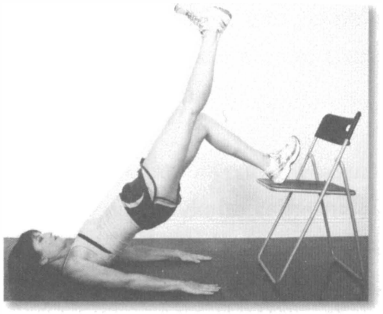
EXTENZIA BEDIER

sedacie svaly, zadné stehenné svaly, dolná časť chrbta (2 – 3)



Ľahnite si na chrbát, pripažte, päty vyložte na vyvýšenú podložku, ako je napríklad stolička. Kolená by mali byť ohnuté asi v 90-stupňovom uhle. A teraz za pomoci iba nôh zdvihnite boky čo najvyššie. Stehná by ste mali mať v rovine s chrbtom. Vydržte v tejto polohe 2 sekundy, silno stiahnite stehenné a sedacie svaly. Potom sa pomaly vráťte bokmi do pôvodnej polohy.

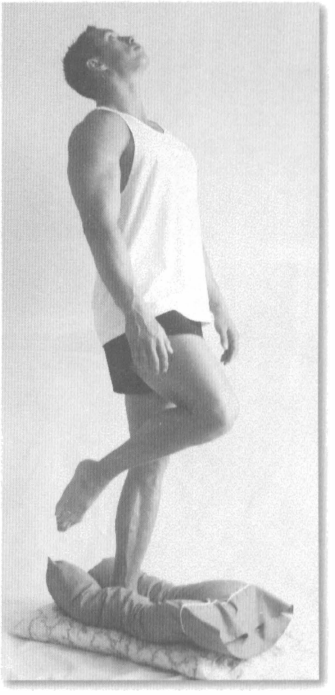




Chcete viac? Robte cvik len jednou nohou.

KRÁĽ NEŠIKOV

lýtka, štvorhlavé stehenné svaly, zadné stehenné svaly, ohýbače bedier, rovnováha (1 – 4)



Postavte sa na jednu nohu. Zatvorte oči.

To je všetko. Naozaj. Myslíte, že je to smiešne? Uvidíme, ako dlho to vydržíte.

Výborná zábava na párty: stavte sa s kamarátom alebo s niekým dôležitým, že to nevydrží ani minútu.

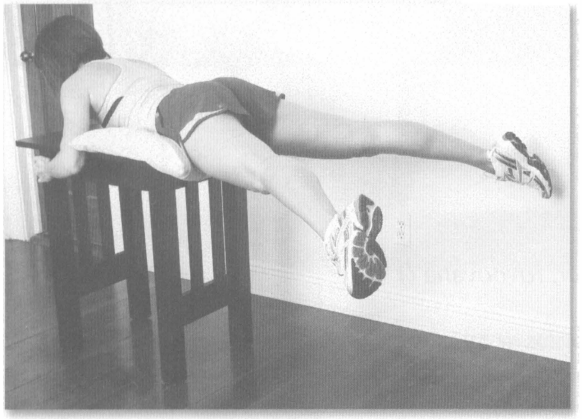
Chcete viac? Ak to vydržíte bez problémov minútu, skúste to s otvorenými očami, ale so zaklonenou hlavou, pričom sa budete pozerať na strop. A keď aj toto zvládnete minútu, tak to skúste so zaklonenou hlavou, ale so zatvorenými očami.

Potom sa postavte na vankúš alebo inú mäkkú podložku, zakloňte hlavu a zatvorte oči. A keď už aj toto zvládnete, skúste to na guľatej podložke, ako napríklad na polene.

BAM BAM

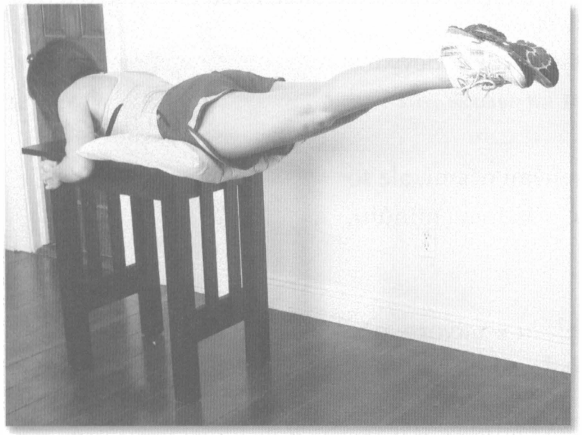
sedacie svaly (2)

Ak si zvyknete robiť toto cvičenie po výpadoch alebo drepoch, nebude mať dlho a už nebudete pociťovať, že máte ťažký zadok.



Ľahnite si bruchom dole na okraj postele (prípadne inej veľkej stabilnej podložky, ako je jedálenský stôl, konferenčný stolík alebo lavica) tak, že hrana je pod vašou panvou a obe nohy visia z postele. Ak chcete, môžete si pod panvu dať vankúš, aby ste mali väčšie pohodlie. Chyťte sa za opačnú stranu postele alebo stola.

Roztiahnite čo najviac nohy, potom ich iba s mierne ohnutými kolenami zodvihnite čo najvyššie.



Dajte nohy k sebe, aby sa päty ľahko dotýkali, pričom kolená sú stále mierne ohnuté. Keď nohy dvíhate čo najvyššie, mali by tvoriť oblúk. V hornej fáze cviku stisnite čo najviac sedacie svaly a vydržte tak tri sekundy. Potom pomaly spúšťajte nohy dolu a súčasne ich rozťahujte. Stačí niekoľko sérií s 10 opakovaniami.

ŠUNKOVÝ SENDVIČ

zadné stehenné svaly a výbušná sila v hrudníku a pleciach (4)

Kľaknite si na vankúš a zahákujte päty o niečo pevne pripevnené k zemi, napríklad o balkónové zábradlie (ako na obrázku) alebo o niečo ťažké ako gauč, alebo ak je niekto s vami, nech vás pridŕža za členky.

Začnite vo vzpriamenej polohe, chrbát je vystretý.

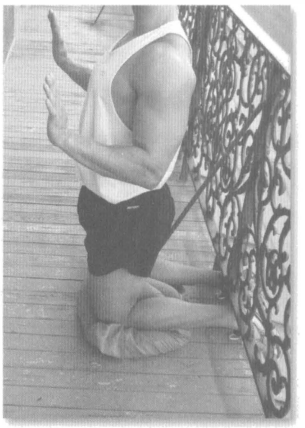
Ohnite sa iba v kolenách a pomaly kontrolovane klesajte tvárou dopredu k zemi. Stlmte pád pomaly a kontrolovane rukami. Ohýbajte sa iba v kolenách, bedrá by sa nemali vôbec hýbať. Chrbát by mal ostať v rovine so stehnami.

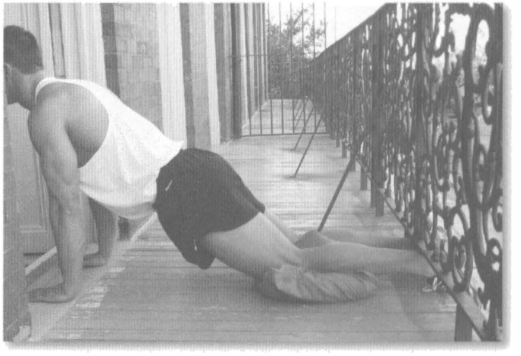
Kľúčom je kontrola pádu. *Využite zadné stehenné svaly na spomalenie pádu.* Pri páde sa dotýkajte zeme na zlomok sekundy iba prstami a potom klesnite na dlane. Pri dopade rukami na zem by nemal byť počuť takmer žiaden zvuk, pretože rukami necapneme na zem. Potom sa hrudníkom dotknite zeme, ako keby ste robili kľuky.

Potom sa odrazte nahor ako pri výbušných kľukoch, využívajte však čo najviac zadné stehenné svaly.

Keď sa prsty odlepia od zeme, späť do vzpriamenej polohy by ste sa mali dostať iba pomocou zadných stehenných svalov.

Chcete viac? Ak budete tento cvik robiť jednou rukou, donúti vás to pri zadržiavanom páde aj odraze zapojiť na maximum zadné stehenné svaly a byť menej závislý od svalov paží. Skúšajte používať paže čoraz menej, až sa napokon nebudete odrážať vôbec. Dokonca to skúste robiť úplne bez použitia rúk.



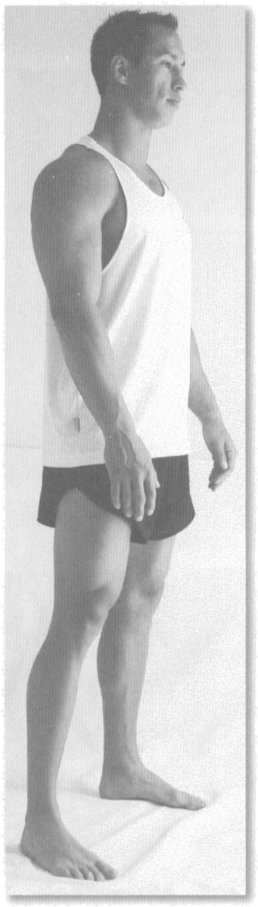


DREPY

Všetky drepy sa obyčajne vykonávajú s prstami na rukách smerujúcimi dopredu alebo mierne vytočenými do strany ako pri chôdzi. Každé cvičenie drepov môžete upraviť tak, aby kládlo väčší dôraz na *vastus medialis* (sval, ktorý v tvare kvapky vystupuje tesne nad vnútornou stranou kolena a zaberá asi tretinu stehna – ten, ktorý sa pri nosení trenírok najviac vyníma) tým, že prsty pootočíte viac do strán ako 30 stupňov od priamej polohy. A naopak, každé cvičenie drepov s prstami smerujúcimi dovnútra bude namáhať *vastus lateralis* (sval, *ktorý fantasticky vyzerá v úzkych džínsoch alebo v plavkách*), ktorý vytvára zaoblenia na vonkajšej strane stehna.

DREPY

štvorhlavé stehenné svaly, zadné stehenné svaly, sedacie svaly, dolná časť chrbta a bedrové ohýbače (1 – 4)

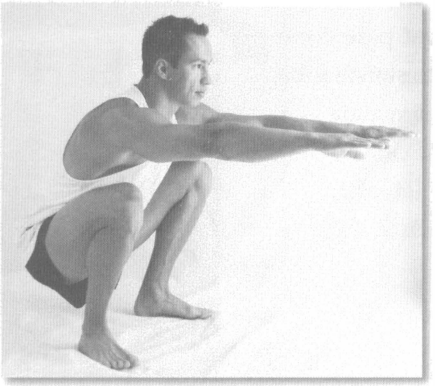


Postavte sa s nohami rozkročenými na šírku pliec. So vzpriamenou hlavou a pohľadom dopredu ohýbajte kolená, až kým sa zadok dostane iba niekoľko centimetrov nad zem. Keď idete dolu, mierne predkláňajte hornú časť tela. Kolená nesmú vyčnievať cez prsty nôh (to by mohlo viesť k bolestiam kolena). Potom stále s pätami na zemi pomaly vstávajte.

Najprv robte drepy proti stene, s prstami asi tak 10 – 15 centimetrov od nej. Je to výborný spôsob naučiť sa správnu techniku, pretože ste si istí, že kolená nebudete dávať príliš dopredu.

Variácie: Ak bude pre vás náročné ísť hneď do plného drepu, znížte sa iba natoľko, nakoľko vládzete, kým si nezískate silu a ohybnosť na zníženie tela až k zemi.

Ak je to potrebné, pridržajte sa kvôli stabilite niečoho vo výške pása a pomáhajte si tým pri vstávaní.

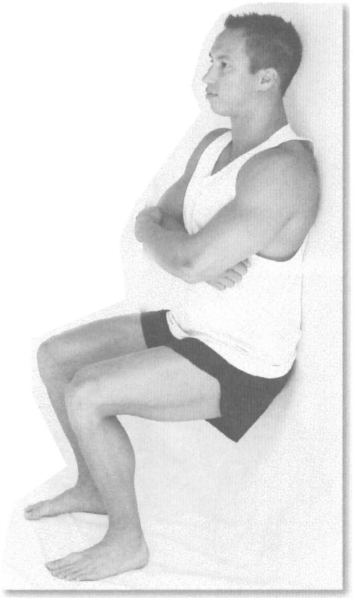


Ak si dáte nohy bližšie k sebe (a/alebo budú prsty smerovať do strany), cvičenie kladie dôraz na vnútorné stehenné svaly. Ak s nohami rozkročenými viac ako na šírku pliec (a/alebo prsty smerujú rovno alebo dovnútra) zvýšite dôraz na vonkajšie stehná.

Chcete viac? Dajte si na chrbát plný batoh alebo dokonca posaďte si na plecia tréningového partnera, priateľku, manželku alebo dieťa.

NEVIDITEĽNÁ STOLIČKA

štvorhlavé stehenné svaly, zadné stehenné svaly, sedacie svaly (1)



Postavte sa chrbtom k stene.

Posuňte nohy od steny, ale pritískajte sa chrbtom a bedrami k stene, takže vás podopiera.

Zohnite kolená a klesajte, až kým stehná nebudú paralelné so zemou. Kolená by mali byť presne nad chodidlami a mali by byť ohnuté v uhle 90 stupňov.

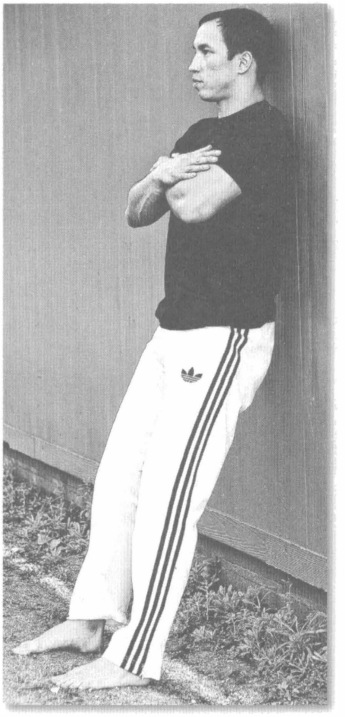
A potom jednoducho vydržte v tejto polohe čo najdlhšie.

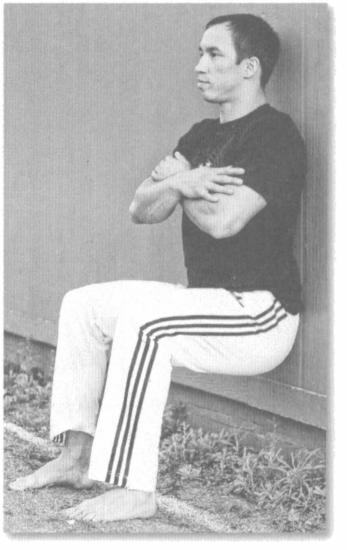
Chcete viac? Držte pri cviku nejaké záťaž.

DREPY PRI STENE

štvorhlavé stehenné svaly, zadné stehenné svaly, sedacie svaly (1)

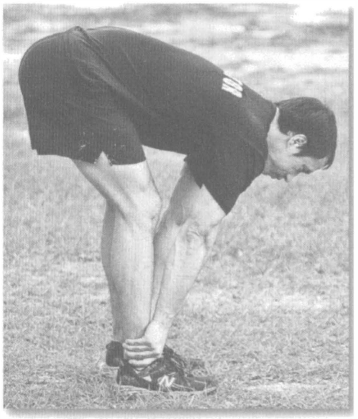
Oblečte si tričko, postavte sa chrbtom k hladkej stene, k dverám alebo zárubni. Urobte oboma nohami krok dopredu, ale bedrá a chrbát majte stále pri stene, ktorá vám poskytuje oporu. Potom ohnite kolená a pomaly klesajte, až kým stehná nebudú paralelne so zemou. Ak máte chodidlá v správnej polohe, kolená sú priamo nad nimi a sú zohnuté v 90-stupňovom uhle. Teraz sa vytláčajte nohami späť do vystretej polohy, ale zadok a chrbát sa musí stále dotýkať steny.

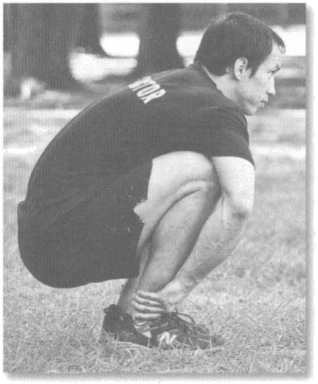




AŽ K ČLENKOM

zadné stehenné svaly, štvorhlavé stehenné svaly (2)



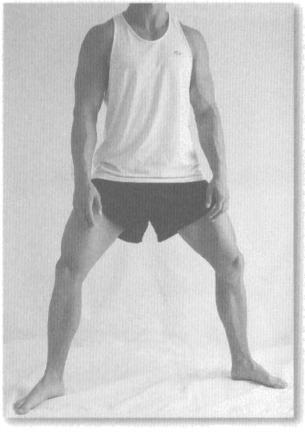


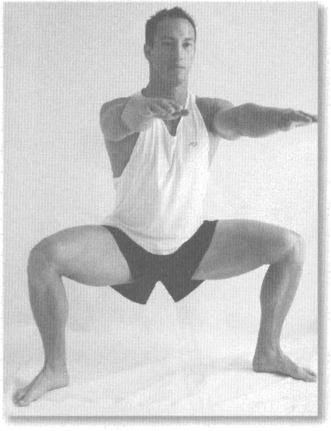
Toto bolo obľúbené cvičenie na korekciu zlých výkonov v armádnom parašutistickom kurze. Až ten cvik urobíte 30-krát, nebudete ho pokladať za jednoduchý.

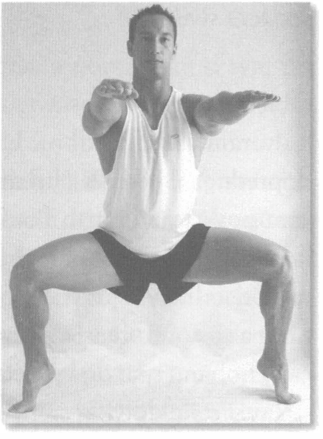
Stojte s nohami pri sebe, predkloňte sa a chyťte si členky. Nohy držte čo najvystretejšie. Potom ohnite kolená a zadkom sa dotknite rúk na členkoch. Ruky stále držte na členkoch, zdvihnite zadok a opäť vystrite čo najviac kolená.

DREPY SUMO

zadné stehenné svaly, štvorhlavé stehenné svaly, sedacie svaly (1)







Naširoko sa rozkročte s prstami na nohách smerujúcimi von. Chrbát držte rovno, predpažte, urobte podrep tak, že stehná budú paralelne so zemou.

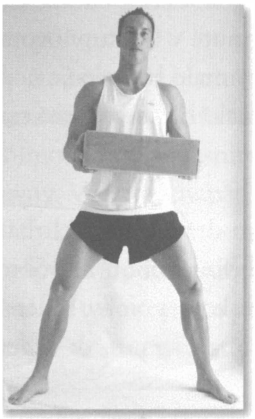
Vráťte sa do východiskovej polohy a poriadne stiahnite sedacie svaly. Kontrakciu v hornej pozícii vydržte niekoľko sekúnd.

Variácie: Skúste robiť cvik na špičkách.

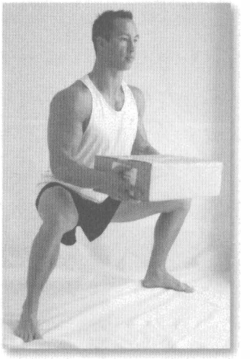
DREPY SUMO PRE POKROČILÝCH

zadné stehenné svaly, štvorhlavé stehenné svaly, sedacie svaly (2 – 4)

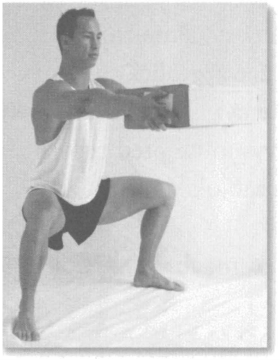
Cvik v šiestich krokoch.



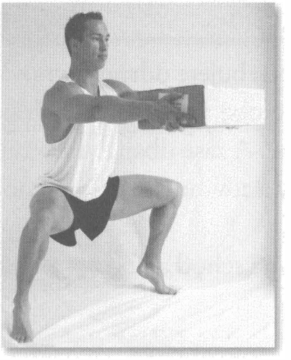
Rozkročte sa na šírku pliec a v rukách držte nejakú záťaž v takej výške, aby paže boli v lakťoch ohnuté do 90-stupňového uhla. Použite hocičo, naplnenú tašku, dve fľaše s vodou, telefónne zoznamy, škatuľu... čo vám napadne.



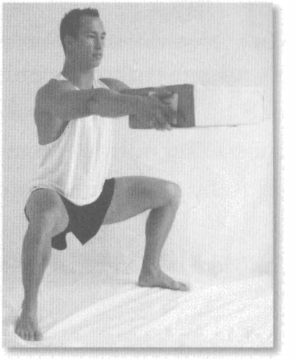
Urobte drep sumo (krok 1).



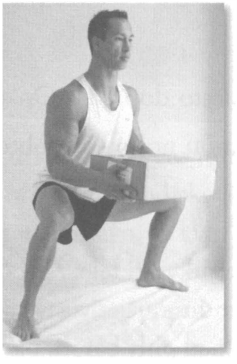
V dolnej pozícii záťaž zdvihnite pred seba a vystrite paže (krok 2).



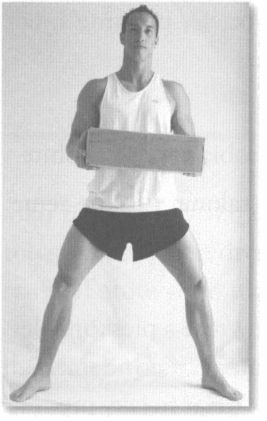
Zdvihnite sa na špičkách (3).



Vráťte sa na päty (4).



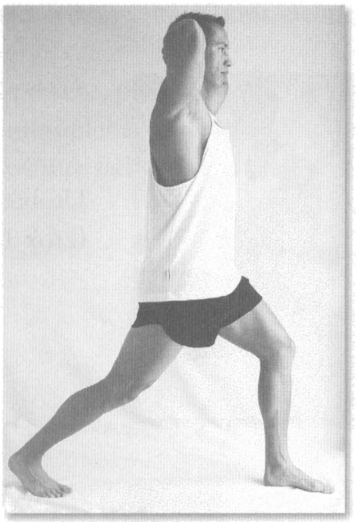
Vráťte paže k trupu (5).

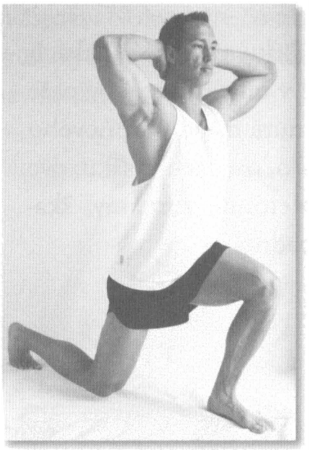


Postavte sa a v hornej pozícii stiahnite sedacie svaly (6).

VÝPADY

štvorhlavé stehenné svaly, sedacie svaly, s druhotným dôrazom na zadné stehenné svaly a ohýbače bedier (1 – 4).





Postavte sa s nohami pri sebe, prsty smerujú dopredu. Urobte ľavou nohou veľký krok dopredu, ohnite kolená a klesnite nadol, až kým sa pravým kolenom takmer dotknete zeme. Obe kolená by mali v tejto chvíli byť zohnuté v 90-stupňovom uhle. Ľavé koleno by malo byť presne nad chodidlom, ale nemalo by presahovať cez prsty.

Počas cvičenia hlavu držte hore a chrbát rovný. Odrazte sa ľavou nohou a urobte krok späť do východiskovej polohy. Kolená uvoľnite.

Opakujte pohyb druhou nohou.

Variácie: Aby ste si cvičenie trochu zľahčili, začnite s mierne rozkročenými nohami. Ak potrebujete udržať rovnováhu, môžete sa pridržiavať stoličky alebo niečoho iného. S hmotnosťou rovnako rozdelenou na obe nohy pomaly klesajte tak, aby obe kolená zvierali 90-stupňový uhol a koleno zadnej nohy sa takmer dotýkalo zeme. A zase dbajte, aby predné koleno nebolo vysunuté pred prsty. Cez pätu prednej nohy sa odrazte, stisnite sedacie svaly a zdvihnite sa do východiskovej polohy bez zablokovania kolien.

Cvičenie si môžete uľahčiť, ak budete robiť výpady na schod alebo na nižší stolík. A pracujte na tom, aby ste to dokázali na zemi.

Ak máte dosť priestoru, môžete robiť aj „chodiace výpady". Ľavou nohou vykročíte vpred, ako uvádza opis, ale potom namiesto toho, aby ste ju vrátili do východiskovej pozície, prisuňte k nej pravú nohu. Potom vykročte vpred pravou nohou a pohyb zopakujete. Kráčajte, pokiaľ vydržíte.

VÝPADY DOZADU

sa robia tak, že urobíte veľký krok dozadu namiesto dopredu. Opäť zohnite kolená a klesnite bokmi, až sa zadné koleno takmer dotkne zeme. Potom sa odrazte prednou nohou a urobte krok dozadu, aby boli nohy pri sebe.

Chcete viac? Skúste pritom držať fľašu s vodou alebo vrece s pieskom alebo niečo podobné. Držte ruky pri tele. Alebo naplňte batoh a dajte si ho na chrbát. Už len malá záťaž poriadne sťaží udržať rovnováhu a svaly budú musieť viac pracovať. Môžete robiť výpady aj so záťažou nad hlavou – držať nejaký predmet alebo predmety, napríklad plný batoh, nad hlavou tak, aby boli lakte vystreté.

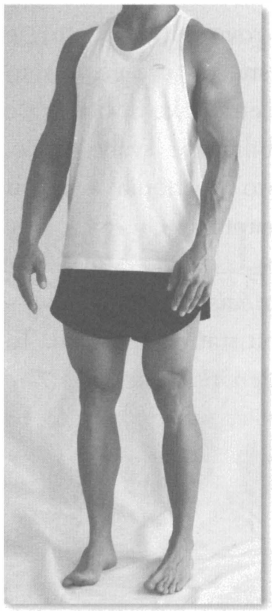
VÝPADY DO STRANY

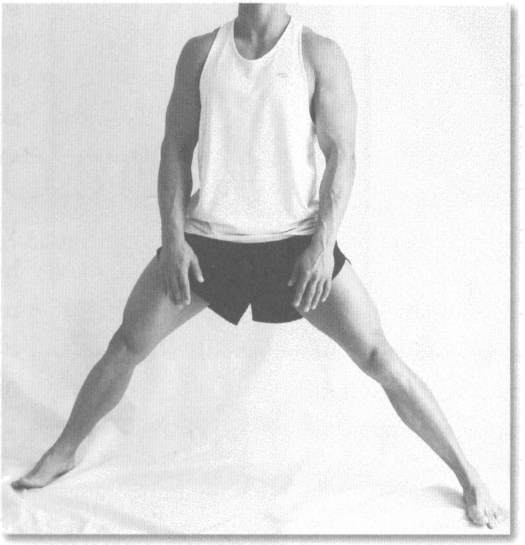
štvorhlavé stehenné svaly, sedacie svaly, ohýbače bedier, zadné stehenné svaly (2 – 4)

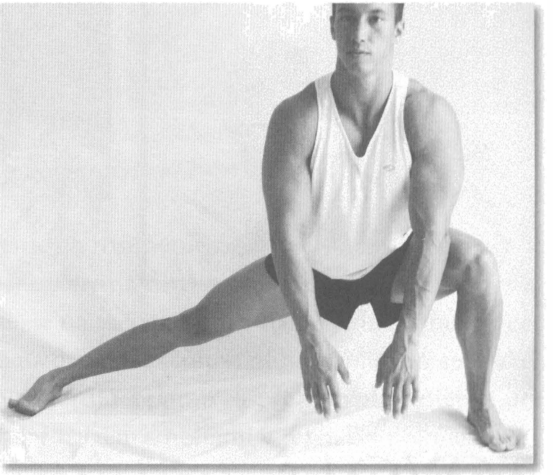
Stojte vzpriamene s nohami mierne od seba a s rukami pred nohami. Urobte ľavou nohou široký úkrok, pričom prsty smerujú mierne von. Keď sa ľavá noha dotkne zeme, preneste na ňu hmotnosť.

Znížte boky, ale hornú časť tela držte stále pevne a brucho stiahnuté. Pravá noha by mala ostať vystretá. Horná časť tela by sa mala predkláňať iba jemne a zadok by mal byť vystrčený. Ľavá noha sa nesmie posunúť dopredu. Ľavú holeň držte kolmo k zemi a klesnite až tak, že ľavé stehno bude paralelne so zemou. Počas celého pohybu držte hlavu hore a chrbát rovný. Vydržte s napätou ľavou nohou 2 sekundy, potom sa ľavou pätou odrazte a vráťte sa do východiskovej polohy.

Celý cvik by ste mali zvládnuť bez straty rovnováhy. Ak rovnováhu strácate, začnite s užším úkrokom do strany. Ak urobíte toľko opakovania s ľavou nohou, koľko dokážete, vystriedajte nohu. Toto je jedno z cvičení, ktorým sa trénuje pohyb zo strany na stranu a je výborný na rozvoj sily potrebnej na drep na jednej nohe.







Variácie: Môžete robiť výpady do strany široko rozkročení, ako ukazuje prostredná snímka. Jednoducho nevracajte nohy do východiskovej polohy, ale namiesto toho urobte jeden drep striedavo na každej nohe, tak ako znázorňuje fotografia vpravo, až kým nebudú obe nohy vyčerpané. Potom sériu ukončite.

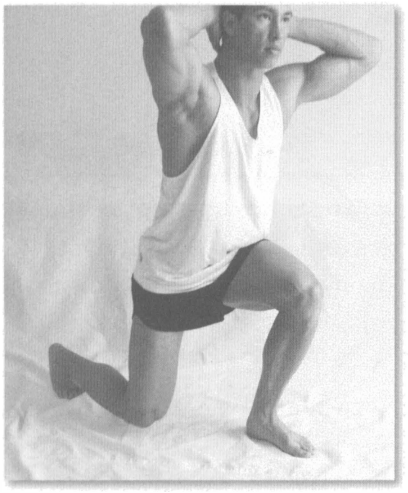
Chcete viac? Vezmite si batoh naplnený knihami alebo fľašami s vodou alebo kameňmi. Pocítite ten rozdiel.

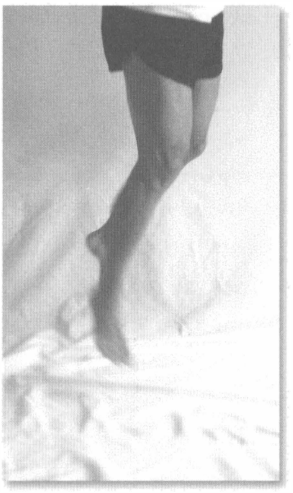
ŽELEZNÝ MIKE

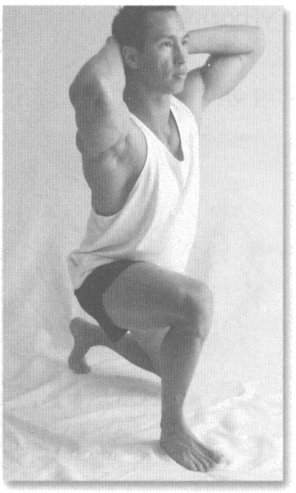
štvorhlavé stehenné svaly, sedacie svaly, ohýbače bedier, zadné stehenné svaly a rovnováha (3)

Začnite v dolnej pozícii klasických výpadov. Ľavá noha by mala byť pevne položená na zemi pred vami. Ľavé koleno by malo byť presne nad ľavým chodidlom ohnuté do 90-stupňového uhla. Pravá noha by mala byť za vami, tiež zohnutá do 90-stupňového uhla a niekoľko centimetrov nad zemou. Počas celého cviku držte chrbát rovný, hlavu zdvihnutú a plecia vystreté.

Z tejto polohy a pri odraze z prednej nohy vyskočte do vzduchu dostatočne vysoko, aby ste vystriedali nohy a dopadli tak, že ľavá noha bude vzadu a pravá vpredu, obe v 90-stupňovom uhle. Samozrejme, nedopadnete presne do tejto polohy, ale dostanete sa do nej hneď potom, čo sa nohy dotknú zeme. Opakujte to dovtedy, až sa už nebudete vládať odraziť od zeme.







Pri prvých pokusoch o Železného Mika môžete stratiť rovnováhu, ale to je presne to, pre čo je toto cvičenie také dobré. Vaše stabilizačné svaly to čoskoro pochopia a začnú sa napínať.

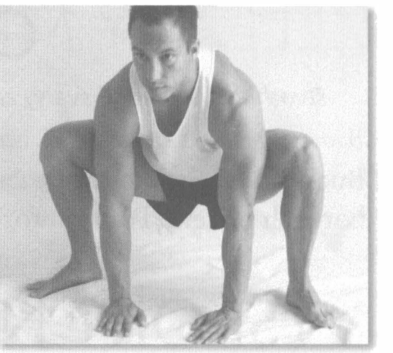
Variácie: Skúste počas pohybu stáť na špičkách. To nielen namáha lýtka, ale zvýši sa tým sila nôh a rovnováha.

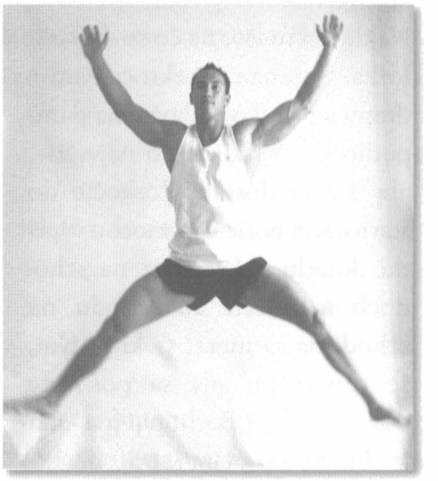
TOYOTA

štvorhlavé stehenné svaly, sedacie svaly, ohýbače bedier, zadné stehenné svaly, lýtka (1)

Je to podobné ako pri nasledujúcom cvičení, hviezdni skokani, ale trochu jednoduchšie: Urobte úplný drep, položte dlane na zem, vyskočte čo najvyššie a paže prudko vystrite nad hlavu. Dopadnite čo najmäkšie a cvik opakujte.

HVIEZDNI SKOKANI





štvorhlavé stehenné svaly, sedacie svaly, ohýbače bedie, zadné stehenné svaly, lýtka (2)

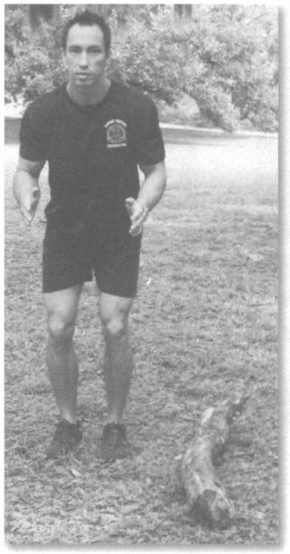
Začnite v dolnej pozícii ako pri drepoch sumo. Nohy roztiahnite viac ako na šírku pliec, chodidlá ležia pevne na zemi, prsty smerujú von, zadok je niekoľko centimetrov nad zemou, chrbát vystretý, plecia vystreté, hlava hore a dlane sa dotýkajú zeme medzi nohami. Potom vyskočte prudko hore a čo najviac roztiahnite paže a nohy. Klesnite do východiskovej polohy.

Rozhodne by ste nemali dopadnúť naplocho na chodidlá alebo ešte horšie na päty. Vždy stlmte dopad tým, že pristanete na prsty sekundu predtým, ako sa päty dotknú zeme, ohnite kolená a vráťte sa do východiskovej pozície s dlaňami na zemi.

Variácie: Ak počas pohybu budú smerovať päty nahor, posilní to lýtka a zlepší rovnováhu.

SKOKY DO STRANY

štvorhlavé stehenné svaly, zadné stehenné svaly, sedacie svaly, ohýbače bedier, lýtka (2 – 4)



Toto je výborné cvičenie na zosilnenie a rozvoj výbušnej sily. Jednoducho skáčte z jednej strany na druhú cez nejakú prekážku. Predmet, cez ktorý skáčete, je na začiatku cvičenia na jednej strane a po skončení opakovania na druhej. Začnite s nohami bližšie k sebe ako na šírku pliec, prsty smerujú priamo dopredu alebo mierne do strán. Snažte sa dopadať na zem s nohami v rovnakej polohe.

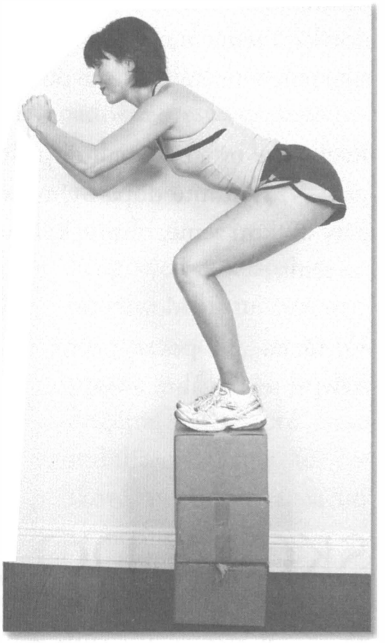
Chcete viac? Robte cvik na jednej nohe. Cvičte, až kým preskakovať predmet bude veľmi náročné, a vystriedajte nohy. Potom skáčte oboma nohami spolu. Najbezpečnejšie je položiť na zem vankúš alebo dokonca dve ponožky či topánky asi 30 centimetrov od seba a skákať zo strany na stranu. Je to lepšie, ako používať niečo vysoké, ako napríklad škatuľu, o čo môžete zavadiť pri posledných opakovaniach.

CVIKY NA SILU BEDIER

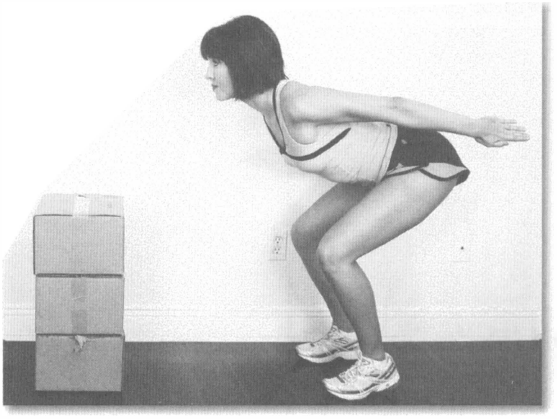
štvorhlavé stehenné svaly, zadné stehenné svaly, sedacie svaly, ohýbače bedier, dolná časť chrbta, lýtka (1 – 4)

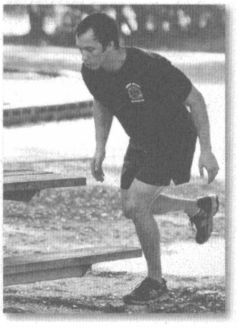
Budovanie výbušnej sily je často slabou stránkou cvičení hmotnosťou vlastného tela. Ponúkam niekoľko výborných cvičení. Pomôžu rozvíjať „rýchle" svalové vlákna, ktoré sú štyrikrát väčšie ako tie pomalé.

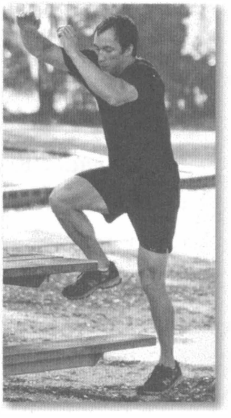
VÝSKOKY NA ŠKATULE

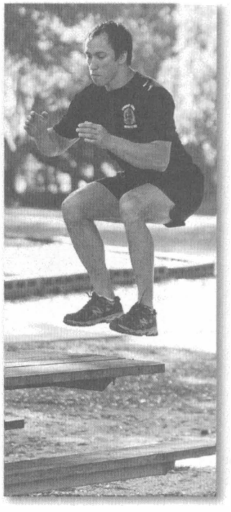


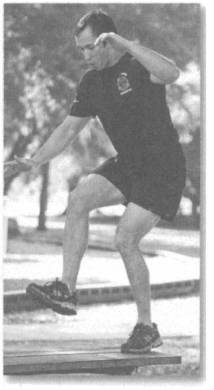
Nájdite si niečo, na čo sa dá vyskočiť, ako sú schody, pevná škatuľa, stôl či iná podložka. S nohami rozkročenými na šírku pliec klesnite do štvrtiny alebo polovice drepu a prudko vyskočte na danú podložku. Vyskočte čo najvyššie, aby ste sa dostali. Zoskočte do štartovacej pozície pomocou výpadu dozadu. Ak cvičíte na schodoch a skáčete zo schodu na schod, dá sa merať pokrok tým, že rozvíjaním sily sa posúvate o schod vyššie. Pochopiteľne, čím je objekt vyššie, tým je cvičenie náročnejšie. Ale nemusíte skákať iba tak vysoko, ako je objekt. Mali by ste sa snažiť skákať tak vysoko, ako len dokážete, i keď je to vyššie ako predmet, ktorý využívate.











Chcete viac? Skúste to na jednej nohe. Je to úžasné cvičenie nielen na rozvoj sily, ale aj rovnováhy a koordinácie.

VÝSKOKY Z DREPU

Stojte rozkročení na šírku pliec, klesnite bedrami tak, že sa zadkom dotknete piat na zemi. Začnite pomaly, ale v priebehu pohybu rýchlosť zvyšujte, až vyskočíte do vzduchu. Paže držte pri hrudníku. A opäť pripomínam, snažte sa vyskakovať čo najvyššie, aj keď predmet, na ktorý vyskakujete, je oveľa nižšie.

VÝSKOKY Z POLODREPU

Rovnaké ako výskoky z drepu, no začnite so stehnami paralelne so zemou. Spočiatku budete musieť vynaložiť viac sily.

VÝSKOKY ZO ŠTVRŤDREPU

Začnite v stoji, klesnite do štvrtiny drepu, kolená ohnuté asi do uhla 45 stupňov a vyskočte do vzduchu.

SKOKY DO HĹBKY

Zoskočte z podložky a okamžite na ňu vyskočte. Podložka by mala byť vo výške 20 – 70 centimetrov. A tu je kľúč: nohy sa nemajú dotýkať zeme dlhšie ako zlomok sekundy. Ak je podložka taká vysoká, že zoskokom strávite viac ako desatinu sekundy, musíte si nájsť nižšiu. Pár sérií s 8 – 10 opakovaniami by mal stačiť.
Je to výborné cvičenie na zdokonalenie vertikálnych skokov. Skoky do hĺbky naučia telo rýchlo a efektívne obrátiť energiu, čo je kľúčové pri realizácii skoku. Určite by to nemali robiť začiatočníci. Toto cvičenie je vysoko účinné a vyžaduje si dosť veľa sily.

DREPY NA JEDNEJ NOHE S VÝSKOKOM

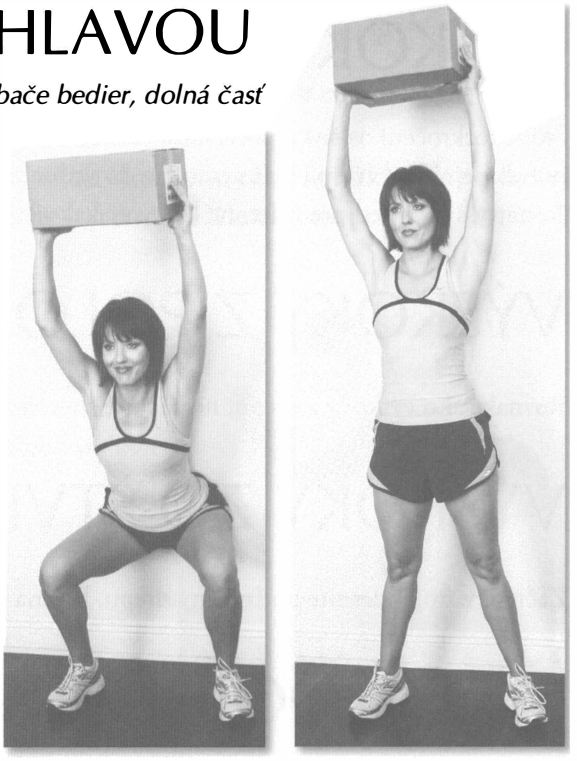
Dokončite drep na jednej nohe s výskokom. Dopadnite na obe nohy a opakujte.

RÍMSKY MŔTVY ŤAH NA JEDNEJ NOHE S VÝSKOKOM

Zakončite rímsky mŕtvy ťah výskokom. Dopadnite na obe nohy a opakujte.

DREPY SO ZÁŤAŽOU NAD HLAVOU

štvorhlavé stehenné svaly, zadné stehenné svaly, sedacie svaly, ohýbače bedier, dolná časť chrbta, vzpriamovače chrbta, plecia (3)

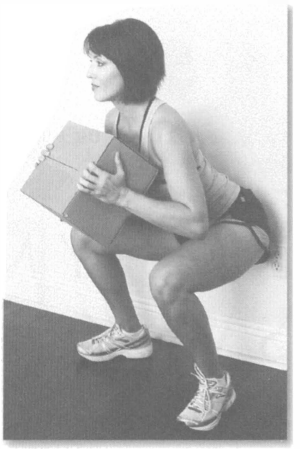


Urobte drep a držte nad hlavou nejaký predmet, napríklad plný batoh. V dolnej pozícii by stehná mali byť paralelné so zemou. Nohy sú rozkročené na šírku pliec, prsty smerujú do strany, ale nie viac ako 30 stupňov. Päty by mali ostať na zemi a kolená by mali mieriť rovnakým smerom ako ukazovák na nohe.

Toto cvičenie si vyžaduje trochu viac tréningu ako zvyčajne, pretože potrebujete veľkú dávku rovnováhy a flexibility, aby ste v dolnej pozícii drepu udržali predmet nad hlavou. Aby ste získali väčšiu stabilitu, vystrite lakte a robte to tak, akoby ste chceli predmet roztrhnúť. Začnite s násadou na metlu alebo s uterákom – uterák je natiahnutý – a použite široký úchop, ak cvik ešte celkom nezvládate. Ako budete získavať viacej flexibility a pohybovej zručnosti, úchop čoraz väčšmi zužujte, až budete schopní počas pohybu držať plný batoh v dolnej pozícii. Drepy so záťažou nad hlavou sú výborným cvičením na rozvoj správnej drepovej techniky, flexibility pliec a sily pletenca pliec.

DREPY S TLAKOM

štvorhlavé stehenné svaly, zadné stehenné svaly, sedacie svaly, dolná časť chrbta, ohýbače bedier, vzpriamovače chrbtice, plecia, tricepsy (1 – 4)



Vezmite akýkoľvek predmet, napríklad plný batoh, a držte ho pred hrudníkom. Urobte hlboký drep a zadkom klesnite čo najnižšie. A pamätajte, kolená sa nesmú dostať pred prsty na nohách.

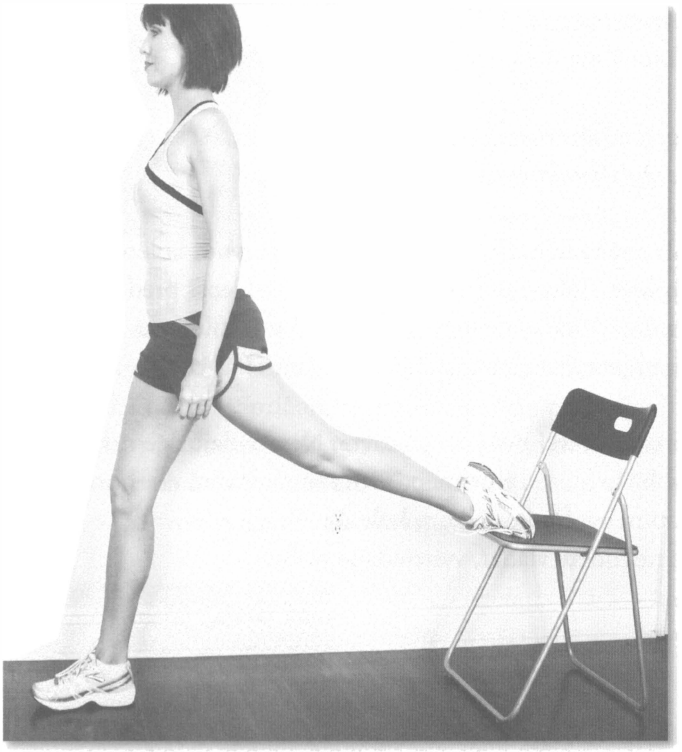
Vstaňte a vytlačte záťaž priamo nad hlavu. Mal by to byť jeden plynulý pohyb.

Keď posúvate záťaž z pozície nad hlavou opäť k hrudníku, spustite sa do ďalšieho hlbokého drepu. Znova by to mal byť jeden pohyb.

Chcete viac? Skúste v hornej fáze pohybu vyskočiť do vzduchu. Len musíte dopadnúť mäkko na prsty a ísť zase do drepu.

BULHARSKÉ PREDKROČENÉ DREPY

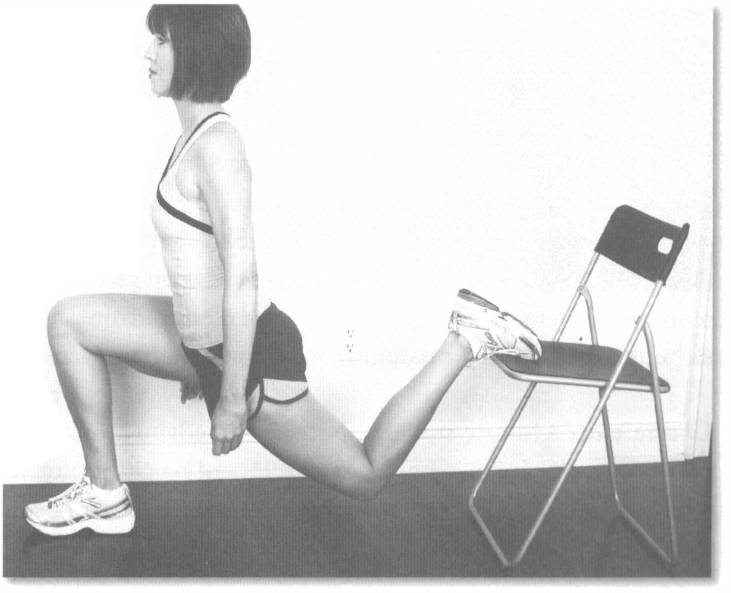
štvorhlavé stehenné svaly, zadné stehenné svaly, sedacie svaly (2 – 4)



Podobne ako normálne výpady, ale s jedným významným rozdielom: zadná noha je na vyvýšenej podložke, ako je stolička alebo posteľ, asi 60 cm za vami. Pre lepšie pohodlie môžete na stoličku položiť vankúš a naň vyložiť nohu. Trénujte rovnováhu a ničoho sa nepridŕžajte. Je to skvelé cvičenie na obe nohy, ale skôr sa odrážajte nohou, ktorá je na zemi. Je to aj výborný spôsob, ako sa dopracovať k drepom na jednej nohe.

Chcete viac? Skúste to s plným batohom.

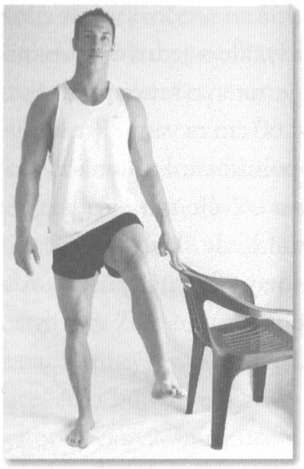
Ak chcete náročnejší variant a súčasne namáhať plecia, držte nad hlavou plný batoh vystretými pažami alebo dvíhajte batoh od hrudníka nad hlavu a v dolnej pozícii drepu ho zase spúšťajte nadol. A až toto zvládnete, je čas na....



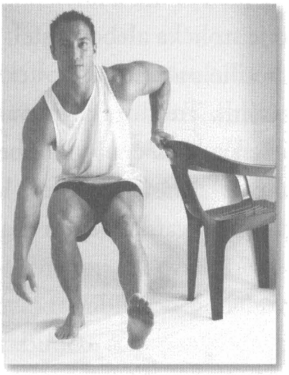
DREPY NA JEDNEJ NOHE

štvorhlavé stehenné svaly, zadné stehenné svaly, sedacie svaly, dolná časť chrbta a ohýbače bedier (4)

Toto je asi najlepšie cvičenie na svete na rozvoj sily nôh a sedacích svalov. Zlepšuje všetky zložky kondície: silu, koordináciu, rovnováhu, výdrž a mnohé ďalšie. A s trochou nápaditosti má nekonečné množstvo variácií.



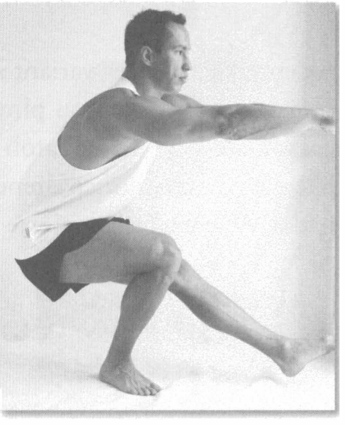
Zdvihnite ľavú nohu a stojte na pravej, aby ste udržali rovnováhu, pridŕžajte sa nejakej opory vo výške pása, hlavu majte hore, chrbát rovný.



Pomaly znížte telo, ohnite sa v páse a v pravom kolene, kým nebude pravé stehno paralelne so zemou a plecia pred kolenami. Ľavú nohu držte vystretú nad zemou. Pravé koleno sa nesmie dostať pred prsty na pravej nohe. Chrbát je stále rovný.

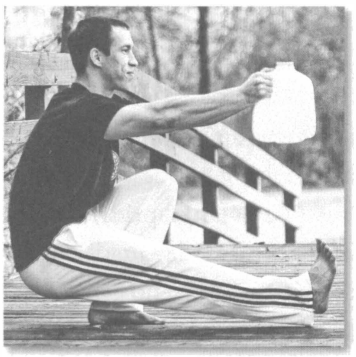
Za pomoci pravej nohy sa postavte. Nezabúdajte, že ruka sa drží opory iba kvôli stabilite, nepomáha vám vstávať. A v hornej časti pohybu neuvoľňujte celkom koleno.
Ak už nebudete vládať, vystriedajte nohy.

Variácie: Cvik bude ľahší, ak predtým, ako vstanete, budete sedieť na vyvýšenej podložke, na stolíku alebo stoličke. Čím je podložka vyššia, tým je cvik ľahší. Jednoducho sa na jednej nohe posaďte a potom sa vytlačte hore. Ako vám bude pribúdať sila, podložku znižujte, až si sadnete na zem a vymrštením jednej nohy sa zdvihnete zo zeme nahor. Odvtedy už bude drep na jednej nohe ľahký ako facka.



Skúste drepy na jednej nohe s voľnou nohou ohnutou za chrbtom. Spustite sa dole, až sa kolenom voľnej nohy dotknete zeme. Musíte sa hodne predkloniť a predpažiť, aby ste udržali rovnováhu.

Chcete viac? Odložte stoličku. Ničoho sa nedržte a na udržanie rovnováhy iba predpažte. Je jedno, koľko si naložíte v posilňovni na činku stojana na drepy, toto cvičenie vám posilní nohy ako nič predtým a rovnako zlepší rovnováhu.

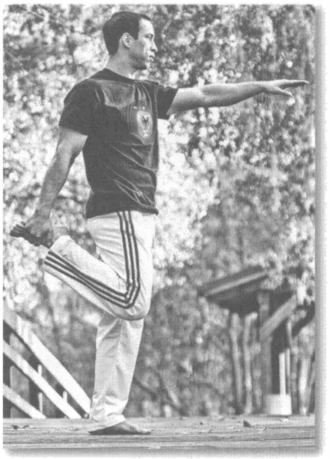


Chcete naozaj viac? Robte PIŠTOLE. Znížte zadok až k päte cvičiacej nohy. Negatívny pohyb je pomalý a kontrolovaný a potom sa vyšvihnite nahor.

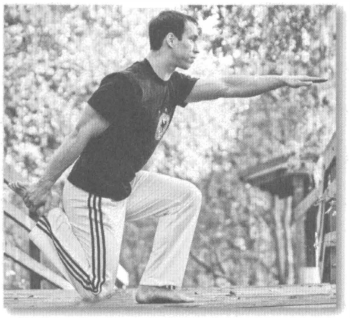
Ak nemáte dosť ohybné členky a ohýbače bedier, skúste si podložiť pod päty niečo tenké.

Cvik si môžete sťažiť aj tým, že budete pred hrudníkom oboma rukami držať nejakú záťaž, ako sú fľaše s vodou či batoh plný kamenia – využite svoju predstavivosť, a týmto cvičením bude vám pribúdať sila.

Ďalší výborný spôsob, ako cvičiť pištole, zvlášť ak máte problémy s flexibilitou potrebnou na prednoženie necvičiacej nohy, je robiť ich na veľmi stabilnom stole, kuchynskej linke či inej podložke vo výške pása, ktorá udrží vašu hmotnosť. Postavte sa na podložku tak, že jej hranu bude mať medzi nohami, pričom jedna noha je na podložke blízko hrany a druhá visí vo vzduchu. Necvičiaca noha ostáva visieť vo vzduchu rovno dole, zatiaľ čo druhou nohou urobíte drep. Klesnite, až sa zadok dotkne podložky. Toto umožňuje väčší rozsah pohybu ako typická pištoľ a je naozaj výborným cvičením na nárast svalstva.



Ak si chcete cvičenie ešte väčšmi sťažiť a rozvinúť rovnováhu, chyťte si necvičiacu nohu tak, akoby ste si preťahovali stehenný sval. Chyťte za chrbtom chodidlo tak, aby koleno necvičiacej nohy smerovalo k zemi. A teraz sa druhou nohou pokrčte, až sa koleno pasívnej nohy jemne dotkne zeme (ak nie ste na koberci, použite vankúš alebo uterák).

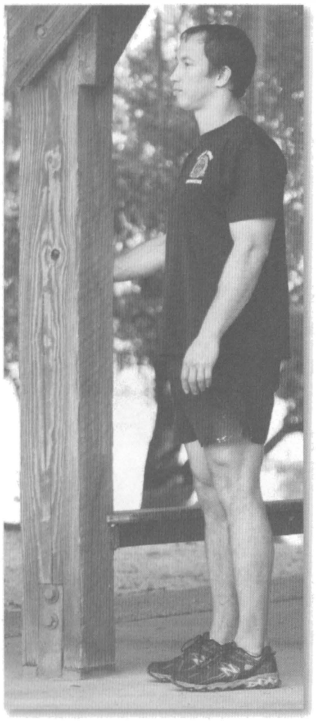


Inou metódou na rozvíjame sily nôh je robiť dve pauzy pri pohybe nahor. Keď máte stehno len trocha nižšie ako paralelne s podlahou, zastavte sa a počítajte do piatich. Ďalšiu pauzu urobte v momente, keď je stehno vyššie ako paralelne so zemou, a opäť počítajte do piatich. Nakoniec sa postavte. Keď budete posilňovať tieto dva body, dostanete stehná na úplne novú úroveň sily. Skúste držať nejakú záťaž pred hrudníkom a robte iba jedno opakovanie na každej nohe.

Inou výbornou obmenou je zakončiť drep na jedenej nohe výskokom. Drep a výskok majú tvoriť jeden súvislý pohyb. Dopadnite na druhú nohu, urobte drep na nej a vyskočte. Môžete vyskočiť aj na nejaký predmet, napríklad na telefónny zoznam, ak to dokážete.

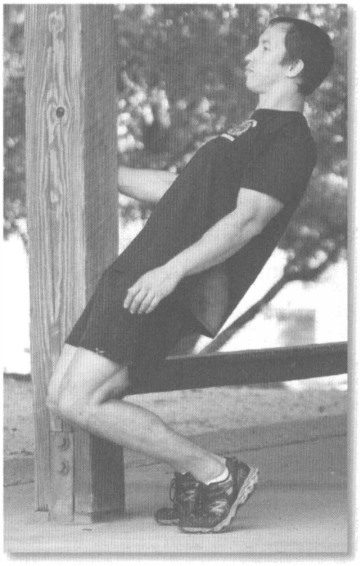
DREPY V ZÁKLONE

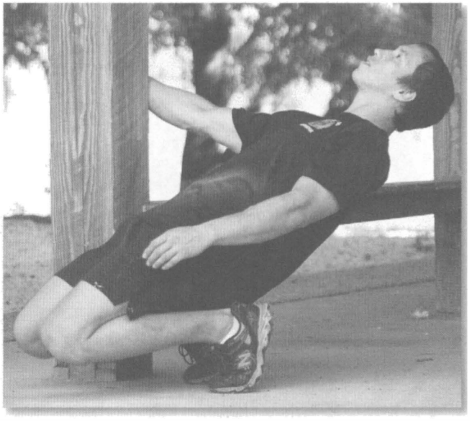
stehná, zadné stehenné svaly, sedacie svaly (3 – 4)



Nech vás názov nemýli. Verte mi, tieto drepy nemajú so slabochmi nič spoločné.

Stojte s nohami rozkročenými na šírku pliec a kvôli rovnováhe sa ľahko pridržajte niečoho vo výške pása. Zohnite sa iba v kolenách , klesnite, zakloňte sa, až sa zadkom dotknete piat. V tej chvíli by ste mali byť na špičkách. Kľúčové je počas celého cviku držať chrbát a stehná v jednej línii a ani trochu sa neohnúť v páse. Potom za pomoci všetkých svalov od zadku až k lýtkam, vytlačte späť do stoja, pričom je chrbát stále so stehnami v línii.



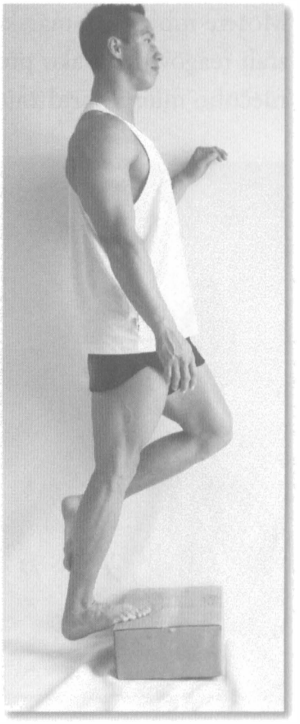


Tento cvik sa podobá extenziám nôh, ibaže zapája viac svalov.

Chcete viac? Voľnou rukou môžete držať pri hrudníku niečo ťažké alebo si vziať plný batoh.
Chcete naozaj viac? Skúste to na jednej nohe. Aby ste udržali rovnováhu, budete sa musieť ľahko pridržať dvoch vecí vo výške pásu (napríklad stoličky), každá na inej strane. Necvičiacu nohu držte vystretú pred sebou, tesne nad zemou.

VÝPONY

lýtka (1 – 4)

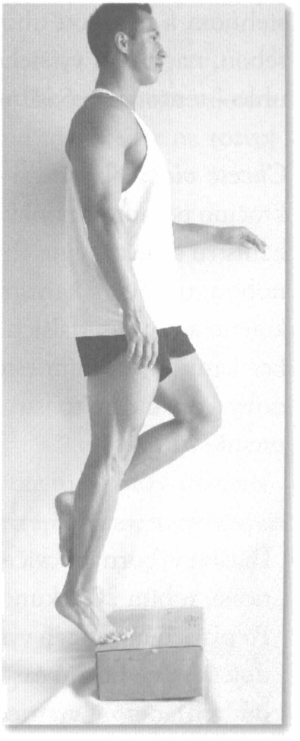


Postavte sa jednou nohou na hranu schodu alebo nejakej inej stabilnej podložky – stolíka, okraja vane, spodnej priečky rebríka, alebo dokonca hrubého telefónneho zoznamu – tak, že stojíte iba na prstoch a päty sú vo vzduchu. Jemne chyťte zábradlia alebo steny, aby ste udržali rovnováhu.

Držte koleno počas pohybu iba mierne zohnuté, klesnite dole natoľko, koľko vám to lýtko dovolí. Vydržte tak asi sekundu a vytlačte sa na špičkách čo najvyššie. V hornej polohe takisto vydržte asi sekundu.

Keď už nebudete schopní cvik opakovať s plným rozsahom pohybu, urobte desať rýchlych čiastočných opakovaní. Potom nohy vystriedajte.

Aby ste sa viac zamerali na vnútorné lýtko, vytočte prsty na nohách mierne von. A podobne, ak chcete viac namáhať vonkajšie lýtko, vytočte prsty mierne dnu.

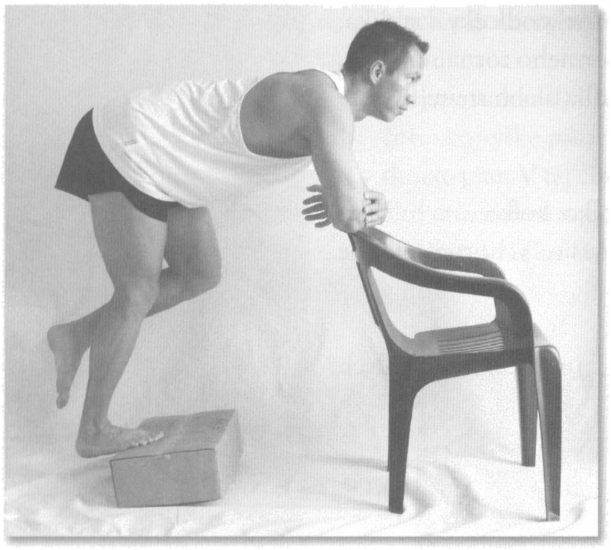


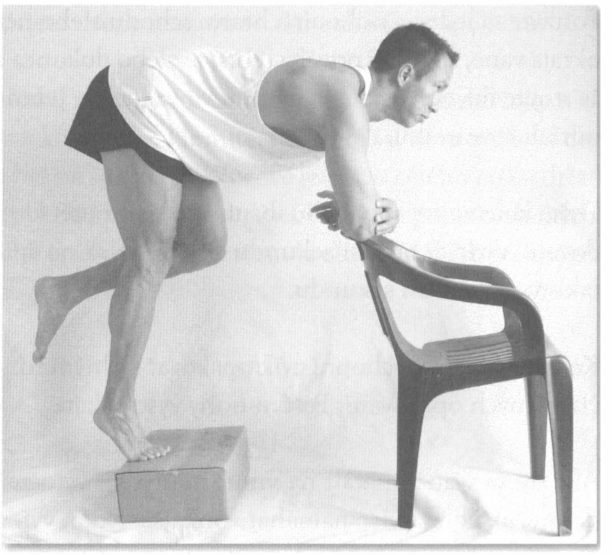
Ak chcete posilniť hornú časť lýtka (*gastrocnemius*) – dobré pre ženy, ktoré chcú mať pekne vytvarované lýtka, ale nie silné členky – koncentrujte sa pri čiastočných opakovaniach na hornú polovicu pohybu (teda päta je na začiatku pohybu na úrovni prstov a snažíte sa ísť čo najvyššie). A ak chcete posilniť dolnú časť lýtok (*soleus*), čo celkovo lýtko zosilní (pretože soleus sa začína pod hornou časťou lýtok a pokračuje k členku), robte čiastočné opakovania v dolnej časti pohybu (začnite dole pri plnom natiahnutí a vytiahnite sa čo najvyššie).

Variácie: Ak je to spočiatku robiť na jednej nohe príliš náročné, skúste to oboma nohami naraz.

Chcete výborné cvičenie na lýtka? Začnite na dolnej časti schodiska, urobte na každej nohe jednu sériu na prvom schodíku a potom sa presuňte o schod vyššie a opäť urobte celú sériu každou nohou. A znova postúpte o krok vyššie. Takto prejdite 10 schodov bez prestávky a na týždeň ste s lýtkami skončili. Ďalší deň by ste mali cítiť, ako sa lýtka dostávajú do formy.

Môžete robiť aj „somárske výpony", čo je výborná úprava cvičenia, keď si už svaly príliš zvykli na normálne výpony a prestali reagovať tak ako predtým. Jednoducho sa ohnite v bedrách do uhla 90 stupňov a na zabezpečenie rovnováhy sa niečoho mierne pridržajte, napríklad stoličky, zábradlia alebo schodu o niekoľko stupňov vyššie.





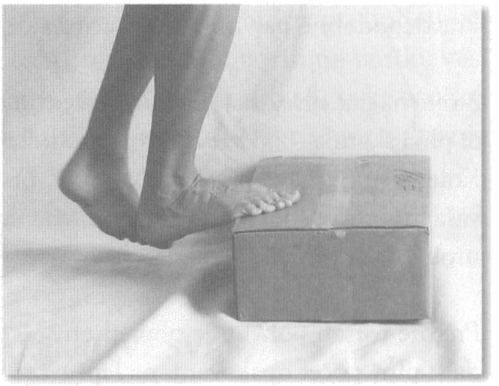
Variácie: Dolnú časť lýtka posilníte, keď pri cviku ohnete kolená. Ohnite koleno čo najviac – obyčajne vtedy je medzi stehnom a holeňou uhol menší ako 90 stupňov. Vystrčte zadok a plecia dopredu, jemne sa pridržajte niečoho pred sebou, napríklad vyššieho schodíka alebo na niečoho iného. Dbajte, aby kolená boli po celý čas ohnuté v rovnakom uhle – tentoraz neposilňujete stehná.

Chcete viac? Naložte si do batoha knihy, piesok, kamene alebo – ak chcete robiť somárske výpony – niekoho si obkročmo posaďte na boky. Ja osobne mám starý batoh naplnený kameňmi a starý 20-litrovú kanistru s vodou. Keď držím kanistru a súčasne na chrbte batoh, to neposilňuje iba lýtka, ale i predlaktie, plecia a trapézy. Obyčajne začínam ľavou nohou, urobím s kanistrou a batohom sériu štandardných výponov. Potom kanistru zložím, predkloním sa, zohnem koleno a urobím ďalších 10 opakovaní somárskych výponov, aby som precvičiť dolnú časť lýtok. Nakoniec sa postavím bez kanistry, urobím ešte posledných 10 opakovaní štandardných výponov. Potom opäť chytím kanistru, vystriedam nohy a opakujem to isté. A nasleduje ďalší schod. Urobím 7 schodov a potom už len ostáva pichnúť do lýtok vidličkou, pretože sú hotové.

Ďalším výborným cvičením výponov sú štyri série päťminútových tabat. Vezmem naplnený batoh a začnem na ľavej nohe, robím 20 sekúnd sériu somárskych výponov s ohnutými kolenami a s 10 sekundovými pauzami medzi nimi. Po piatich minútach vystriedam nohy a robím to isté. Potom sa vrátim na ľavú nohu, tentoraz stojím vystretý a sústreďujem sa na hornú časť lýtka. Stále mám na sebe batoh. Opäť robím 5 minút tabaty (20 sekúnd cvičenie, 10 sekúnd oddych), potom vystriedam nohy. Zaberie to iba 20 minút, ale urobíte na každej nohe 20 sérií.

CLIFFHANGER

lýtka (4)



Tu ide o rovnováhu. Postavte sa jednou nohou na hranu schodu alebo inej stabilnej podložky. Podložky by ste sa mali dotýkať iba prstami ako pri výponoch na jednej nohe. Ale je tu rozdiel: nesmiete sa ničoho pridržať. Snažte sa udržať rovnováhu čo najdlhšie. Na konci cvičenia budete cítiť lýtka, akoby vám horeli. Čím viac bojujete s rovnováhou, tým je to ťažšie. Samozrejme, buďte opatrní. Vždy majte poruke niečo, čoho sa môžete zachytiť, ak stratíte rovnováhu. Merajte si čas. Keď som vydržal 5 minút, pridal som si naplnený batoh (okolo 25 kg), a teraz to už robím 3 minúty na každej nohe. Je to skvelý spôsob, ako ukončiť akékoľvek cvičenie na lýtka.

SKOKY POGO

lýtka (2)

Opakovane vyskakujte čo najvyššie a čo najrýchlejšie bez toho, aby ste sa pätami dotýkali zeme. Kolená majte takmer vystreté, ale nie fixované. Je to výborná rozcvička pre pokročilých a pre začiatočníkov je to vhodné cvičenie na rozvoj sily v lýtkach.

POSKOKY

lýtka (3)

Stojte na jednej nohe, koleno mierne pokrčené. Prudko vyskočte, pritom ohnite iba členok. Robte to rýchlo a dovtedy, až sa už nebudete vládať odlepiť od zeme. Potom vystriedajte nohy. Pri výskokoch sa odrážajte iba špičkami, neohýbajte a ani nevystierajte koleno.

MALÉ PRASIATKA

predná časť lýtok (1 – 4)

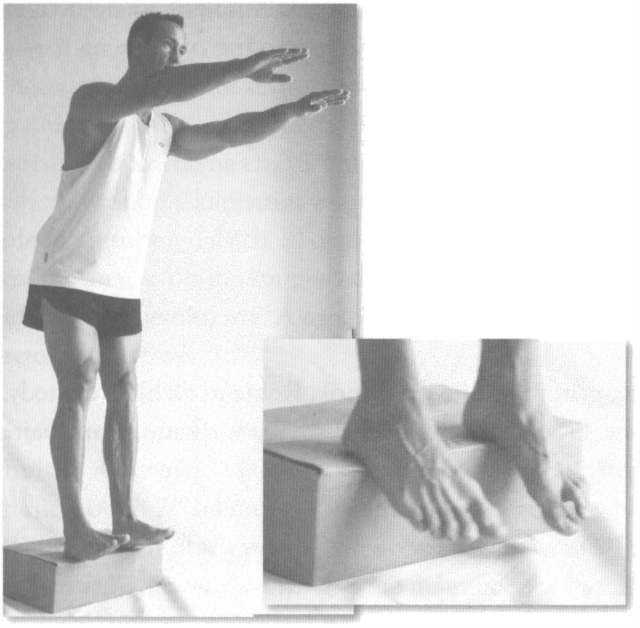
Pravdepodobne najviac zanedbávaná skupina svalov, ktorá je rozhodujúca tak pre rovnováhu, ako pre lýtka.

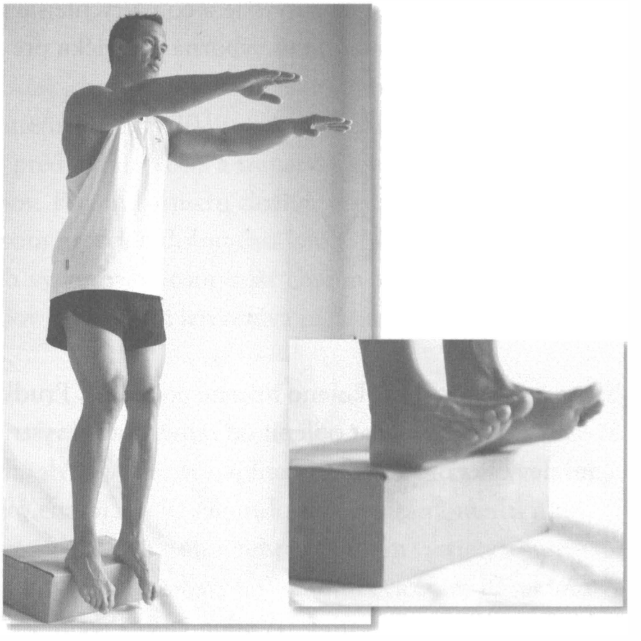
Stojte na pätách nohami niekoľko centimetrov od seba na hrane schodu alebo inej podložky – ako je veľká kniha, stolík či plná škatuľa – tak, že ostatok chodidla prevísa. Aby ste udržali rovnováhu, *jemno* sa pridržajte steny alebo zábradlia. Kolená sú fixované a mierne ohnuté, prsty na nohách skloňte čo najviac dolu. Potom ich zdvihnite čo najviac. Celá vaša hmotnosť spočíva na pätách a nemalo by sa hýbať nič okrem chodidiel. Opakujte to dovtedy, až už nebudete vládať urobiť ďalší výpon.

Pretože rozsah pohybu je obmedzený (ako pri všetkých cvičeniach na lýtka), mali by ste potom, keď nevládzete urobiť ďalší plný počet opakovaní, na lepšie precvičenie 30 sekúnd robiť čo najviac čiastočných opakovaní.

Chcete viac? Poďme na to. Predpažte, ale ničoho sa nedržte. Toto dramaticky zvýši účinnosť cvičenia.

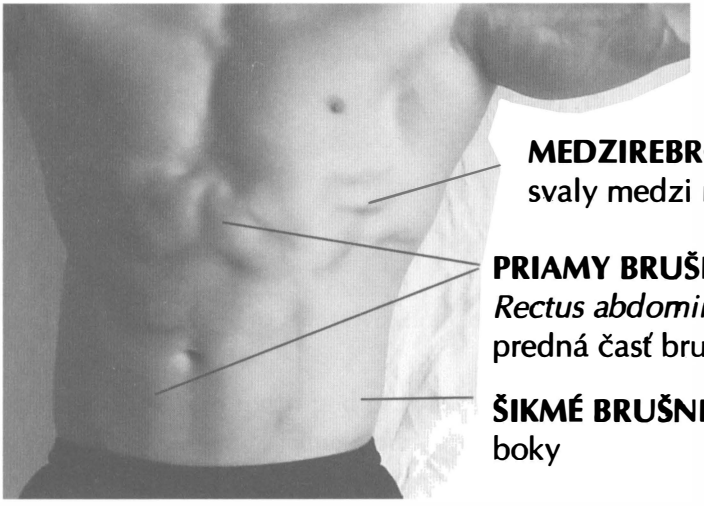
Keď zvládnete 30 malých prasiatok bez držania, skúste ich robiť na jednej nohe (budete sa musieť niečoho pridržať), potom na druhej nohe. Keď sú už obe lýtka unavené, precvičte ich na oboch nohách súčasne bez pridržania.





CVIČENIA TRUPU

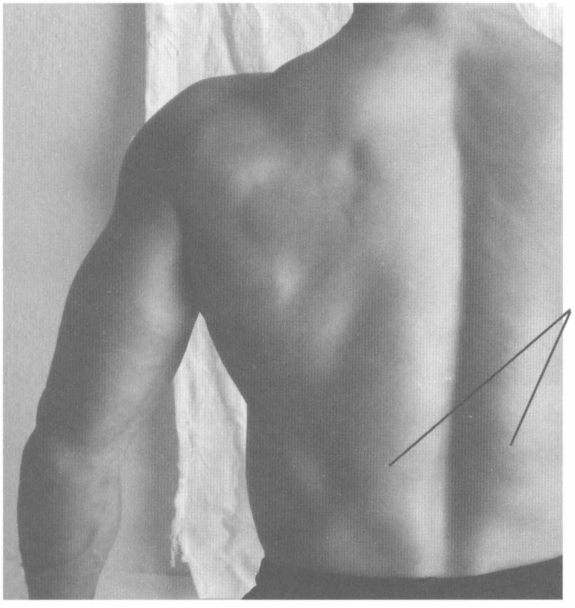
Trup je stred celého tela. To je dôležité z hľadiska formy, funkcie a vzhľadu. Deväťdesiat percent bolestí chrbta sa dá eliminovať posilnením svalov trupu. Okrem toho, že vás zbaví bolesti, vďaka silnému trupu budete na pláži výborne vyzerať a v budúcnosti budete nosiť vnúčatá – namiesto toho, aby vnúčatá vozili na vozíku vás. Táto časť knihy vám ukáže, ako čo najefektívnejšie robiť ľah sed, supermany, cvik Hello Darling a ruské otočky, privedie vás k cvičeniu pre elitu, ako sú cviky Jack Rozparovač či vlajka a ukončíme to cvikmi na zosilnenie krku.



MEDZIREBROVÉ SVALY
svaly medzi rebrami

PRIAMY BRUŠNÝ SVAL
Rectus abdominis
predná časť brucha

ŠIKMÉ BRUŠNÉ SVALY
boky

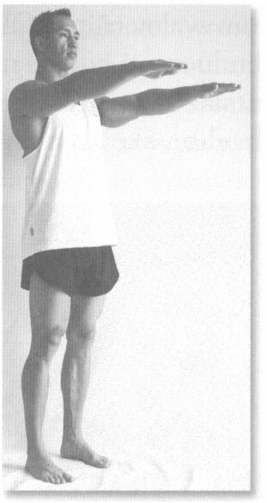


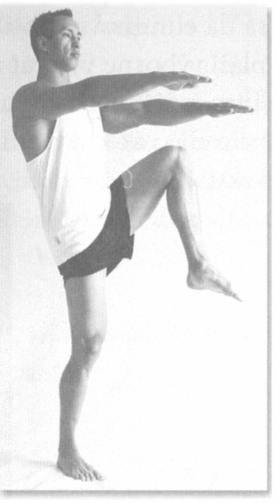
VZPRIAMOVAČ CHRBTICE
svaly v oblasti bedier
svaly v dolnej časti chrbta

ZDVÍHANIE KOLENA V STOJI

priamy brušný sval (1)

Stojte vzpriamene, nohy trochu od seba, zdvihnite koleno čo najvyššie. Vydržte 3 sekundy. Takéto balansovanie pomôže svalom stojacej nohy. Potom nohu dajte pomaly dolu a urobte to isté s pravým kolenom.

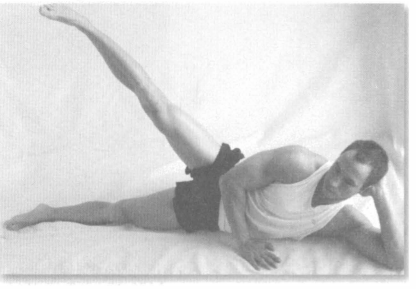


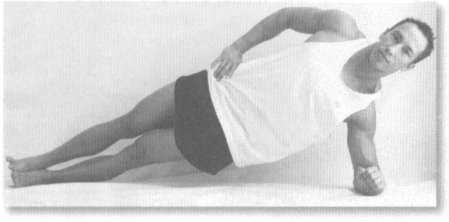


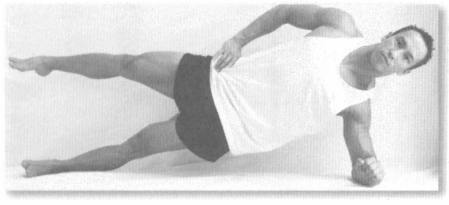
PLÁŽOVÉ NOŽNICE

ohýbače bedier, šikmé brušné svaly (1 – 3)

Ľahnite si na ľavý bok, ľavou pažou si podoprite hlavu, unožte pravú nohu čo najvyššie a držte ju vystretú. Vydržte 3 sekundy. Vráťte sa do východiskovej polohy a opakujte. Keď máte toho dosť, otočte sa a robte to isté na druhej strane.



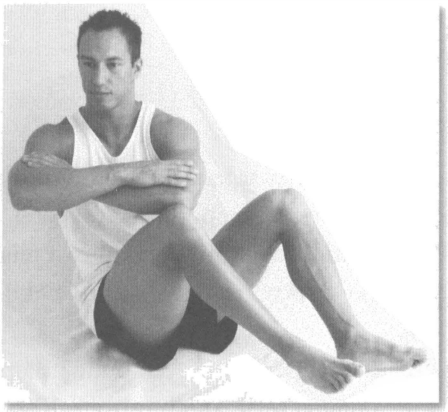


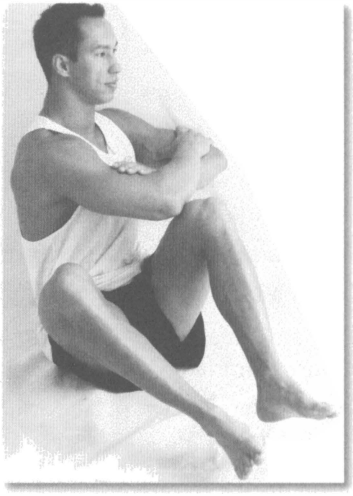


Chcete viac? Cvičte tak, že sa opierate o lakeť. Celé telo od hlavy po chodidlá by malo ostať v jednej línii. Je to ešte lepšie ako klasické plážové nožničky, pretože to spevňuje všetky svaly trupu a zvlášť bočnú stranu brucha.

RUSKÉ OTOČKY

priame brušné svaly, medzirebrové svaly, šikmé brušné svaly (1)



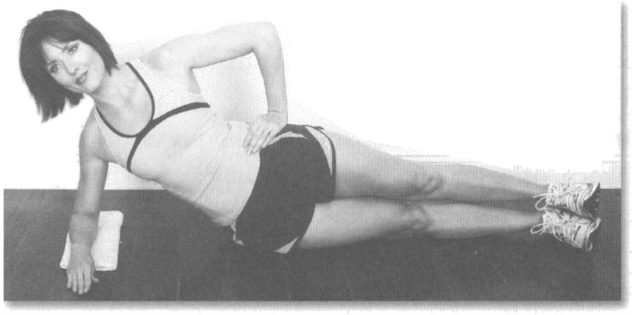


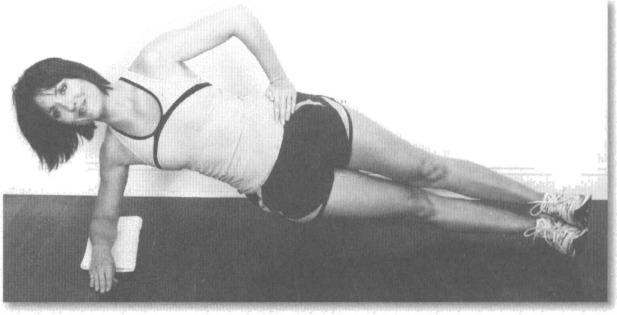
Sadnite si na zem s prekríženými pažami a ohnutými kolenami. Zdvihnite nohy zo zeme. Otočte sa tak, že ľavým lakťom sa dotknete pravého kolena, potom sa otočte na druhú stranu a pravým lakťom sa dotknite ľavého kolena. Pokračujte, otáčajte sa v páse čo najviac, ale neznižujte nohy. Ak chcete, prekrížte si nohy v členkoch.

DVÍHANIE BEDIER

precvičuje všetky svaly od pliec po členky, so zvláštnym dôrazom na šikmé brušné a medzirebrové svaly (3)

Ľahnite si na pravý bok s pravým lakťom rovno pod plecom. Ľavú nohu položte na pravú. Teraz zdvihnite bedrá zo zeme, čím sa telo dostane od hlavy po päty do jednej línie, panva sú vpredu a v línii s celým telom. Pomaly klesnite bedrom na zem. Desaťkrát opakujte a vystriedajte strany.





Variácie: Ak je vám cvik veľmi náročný, skúste sa dvíhať z kolien, nie z chodidiel. Kolená musíte mierne pokrčiť, aby ste vylúčili z pohybu dolnú časť nôh.

Môžete sa podopierať vystretou rukou namiesto lakťami, čo cvičenie trochu sťaží.

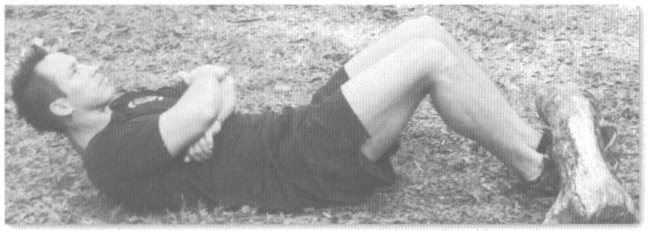
Chcete viac? Udržte sa vo vzpore čo najdlhšie. Skúste celú minútu. Keď to zvládnete, skúste unožiť. Ďalšou výbornou možnosťou, ako cvik sťažiť a posilniť šikmé brušné svaly, je v hornej fáze pohybu mierne hýbať bedrami hore dolu. Vydržte čo najdlhšie.

ĽAH SED

priame brušné svaly, s dôrazom na horné brušné svaly (1 – 2)

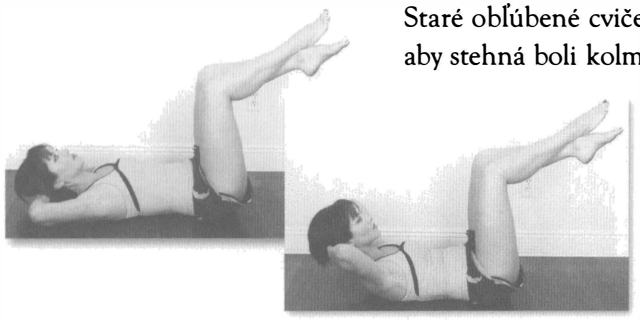
Obľúbený cvik mnohých námorníkov, s ktorými som trénoval. Ľahnite si na chrbát. Ohnite kolená (čím je zadok bližšie k chodidlám, tým je cvičenie ľahšie), zasuňte nohy pod niečo (posteľ, gauč, stolička, knižnica, stolík a pod.). Paže na bruchu prekrížte. Tlačte ich stále na brucho a zdvihnite hornú časť tela len natoľko, že sa lakte dotknú hornej časti stehien, a potom zase klesnite, až sa lopatky dotknú zeme. V tomto cviku je malý rozsah pohybu, ale je veľmi efektívny.

Skúste urobiť 100 opakovaní bez ohľadu na počet sérií. Ako bude priamy brušný sval silnieť, budete potrebovať menej a menej sérií, až ich urobíte 100 v jednom slede a brušné svaly budú tvrdé ako kameň.



ĽAH SED SO ZDVIHNUTÝMI NOHAMI

horná časť priamych brušných svalov (1)

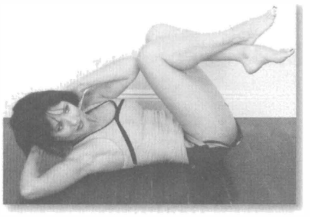


Staré obľúbené cvičenie. Ľahnite si na chrbát. Ruky dajte za hlavu, kolena ohnite, aby stehná boli kolmo k zemi a prekrížte nohy v členkoch.

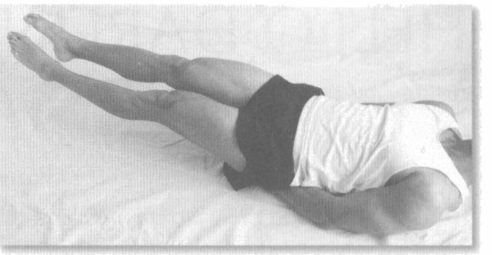
Hrudník pritiahnite ku kolenám. Ale ako pri všetkých takýchto cvikoch, držte bradu hore asi na dĺžku päste od hrudníka, aby ste zbytočne nenamáhali krk. V hornej pozícii chvíľu vydržte a prudko vydýchnite. Potom klesnite. Rozsah pohybu je malý, možno zdvihnete plecia iba niekoľko centimetrov od zeme.

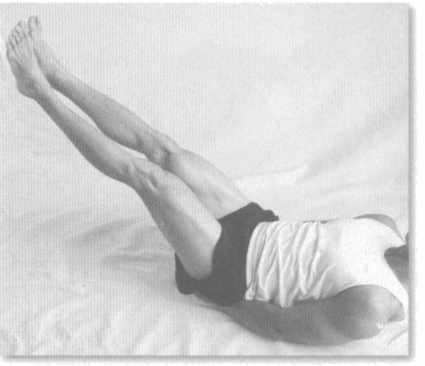
Variácie: Cvik je zvlášť efektívny, keď ho zvládnete bez toho, aby ste sa lopatkami dotýkali zeme.

Môžete robiť aj ľah sed do boku. V hornej časti sa natočte do strany tak, že ľavým lakťom sa dotknete pravého kolena. Potom okamžite sa dotknite pravým lakťom ľavého kolena, znížte plecia a opakujte. Alebo pritiahnite ľavý lakeť k pravému kolenu, potom znížte plecia, pravý lakeť dajte k ľavému kolenu...stále dokola.... už to poznáte.



ZDVÍHANIE NÔH





dolná časť priamych brušných svalov, ohýbače bedier (1 – 2)

Ľahnite si na chrbát s rukami pod zadkom a zdvihnite hlavu (to pomáha zosilniť krk).

Začnite s vystretými nohami pri sebe a asi 15 centimetrov nad zemou. Zdvihnite nohy, až zvierajú 45-stupňový uhol so zemou. Kolená sú rovné. Vydržte 2 sekundy, potom nohy pomaly spustite na zem a pohyb opakujte.

Variácie: Začnite s nohami v 45-stupňovom uhle k zemi a dvíhajte ich do 90-stupňového uhla.

Aby ste cvik sťažili, položte si ruky na hrudník.

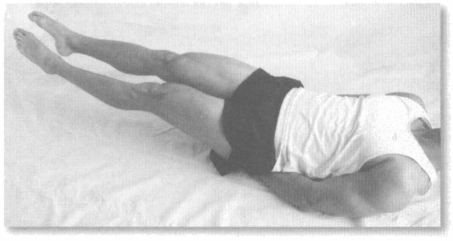
Chcete viac? Chcete sa pobaviť? Napíšte svoje celé meno do vzduchu vystretými nohami pri sebe, jedno písmeno po druhom. To som sa naučil od ukrajinskej armády.

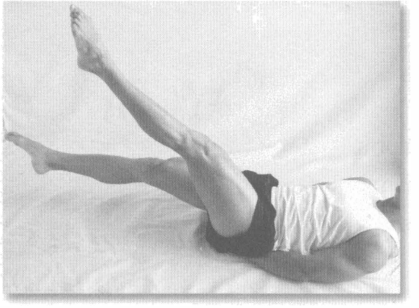
KMITANIE

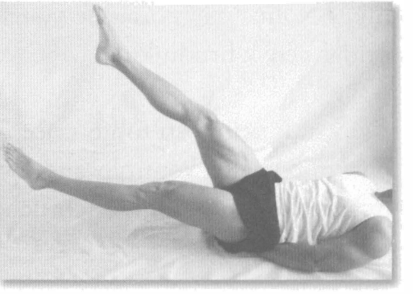
dolná časť priamych brušných svalov, ohýbače bedier (2)

Ľahnite si na chrbát s rukami pod zadkom a s hlavou mierne zdvihnutou. Nohy držte vystreté a spolu a zdvihnite ich 15 cm nad zem.

Držte ich stále vystreté a zdvihnite pravú nohu asi meter nad zem a potom ju spustite k ľavej nohe, ktorá je stále 15 cm nad zemou. Zopakujte pohyb ľavou nohou. Cvik môžete robiť rýchlo aj pomaly. Len dávajte pozor, aby ste mali pohyb pod kontrolou.



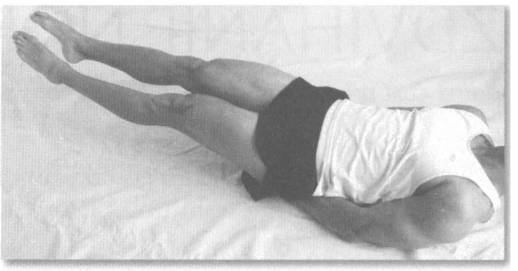




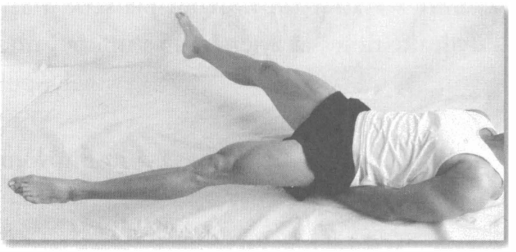
Variácie: Položte si ruky na hrudník, cvičenie bude ťažšie.

HELLO DARLING

dolná časť priamych brušných svalov, ohýbače bedier (2)



Ľahnite si na chrbát s rukami pod zadkom a s hlavou mierne zdvihnutou (toto posilňuje krk). Vystreté nohy zdvihnite asi 15 cm nad zem. Roztiahnite ich čo najviac a potom dajte zase k sebe.

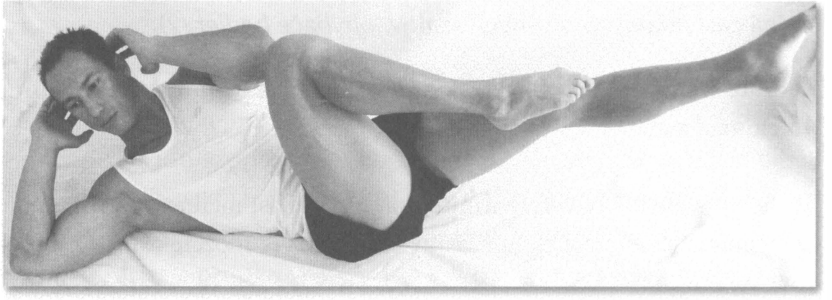


Chcete viac? Položte si ruky na hrudník, tým cvik sťažíte.

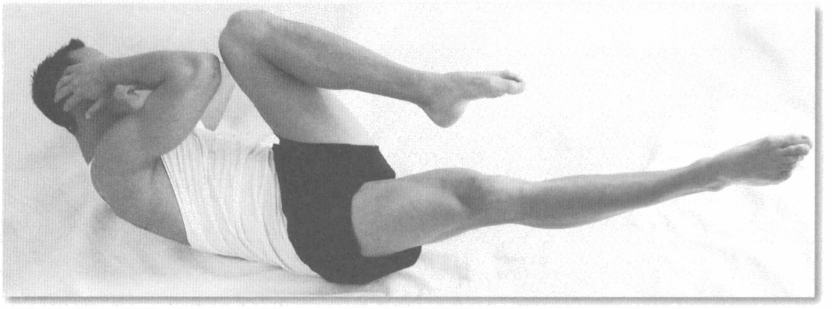
Rovnako môžete na konci každého opakovania prekrížiť nohy v členkoch a nie iba ich prisunúť k sebe. Vystriedajte nohu, ktorá je hore po každom opakovaní.

BICYKEL

jedno z najlepších cvičení na celkový rozvoj priamych brušných svalov, medzirebrových svalov a šikmých brušných svalov (2)



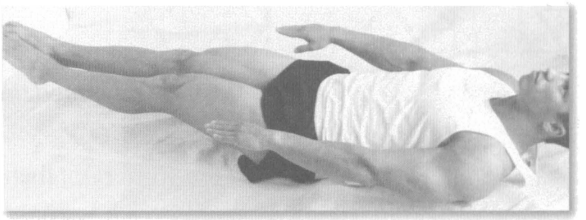
Ľahnite si na chrbát s vystretými nohami a rukami za hlavou. Jednu nohu zodvihnite asi 15 cm nad zem a úplne ju vystrite. Koleno druhej nohy pritiahnite k hrudníku a dotknite sa ho lakťom opačnej ruky. Teraz začnite striedať nohy a dotýkajte sa kolena opačným lakťom, keď ho priťahujete k hrudníku. Nohu vždy poriadne vystrite, než ju pritiahnete k hrudníku.

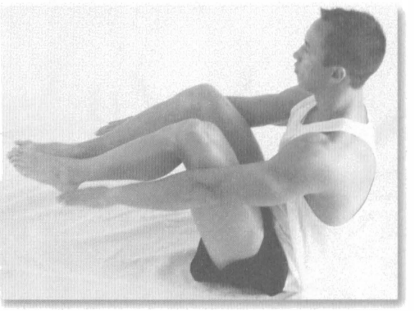


Kľúčom k účinnosti tohto cvičenia je robiť pohyby pomaly a kontrolovane. Desať pomalých opakovaní posilní vám brucho viac ako 30 rýchlych.

V PRÍŤAHY

priame brušné svaly, ohýbače bedier (2)





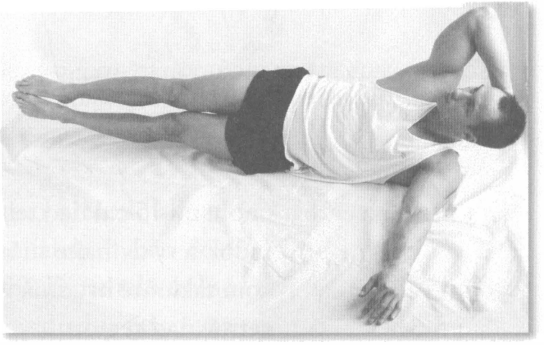
Jedno z najlepších cvičení na priame brušné svaly.
Ľahnite si na chrbát, paže pri tele. Na zemi je iba zadok. Pritiahnite k sebe kolená a hrudník, až kým sa takmer dotknú. Zakloňte sa a vystrite nohy tak, aby paže a nohy zostali niekoľko centimetrov nad zemou.

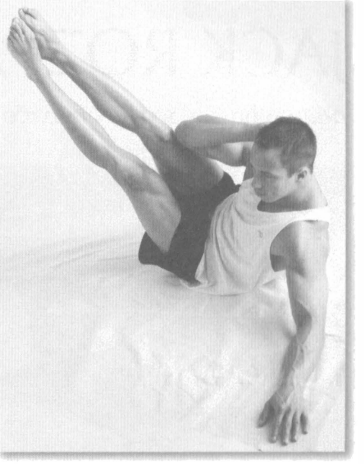
Variácie: Hovorí sa tomu veslári – pažami robte pohyby ako pri veslovaní. Keď dvíhate kolená, vystrite paže a potom ich pritiahnete k hrudníku, keď vystierate nohy, zakloňte sa. Ohýbajte iba lakte, ktoré musia byť stále zafixované na jednom mieste.

POSTRANNÉ V PRÍŤAHY

medzirebrové svaly, šikmé brušné svaly, priame brušné svaly (3)

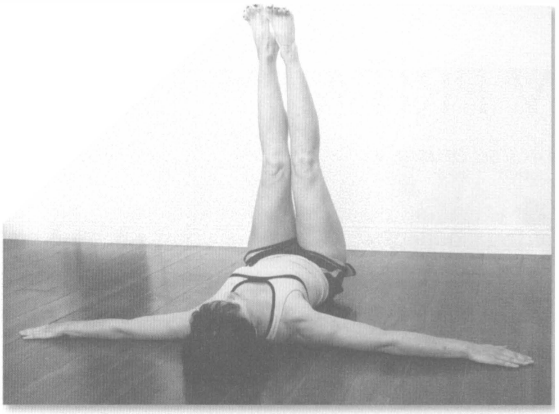
Ľahnite si na ľavý bok s ľavou pažou vystretou do boku na zemi dlaňou dole. Pravú ruku si dajte na hlavu, lakeť smeruje na strop. Prisuňte kolená k pravému lakťu, ale nohy sú stále spolu a vystreté, ohýbate sa iba v bedrách. Nohy by mali zvierať s hornou časťou tela pravý uhol. Pomaly vráťte nohy dole tak, že sa nedotknú zeme, a pohyb opakujte.





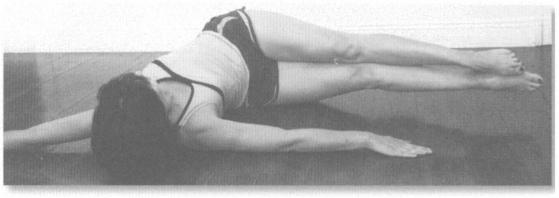
ŽELEZNÝ KRÍŽ

priečne brušné svaly, šikmé brušné svaly, medzirebrové svaly (3)

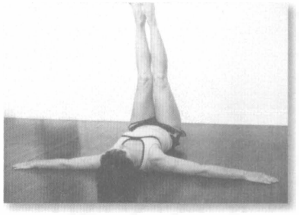


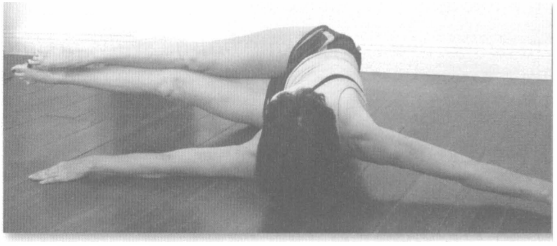
Ľahnite si na chrbát, nohy zodvihnite tak, aby mierili priamo na strop, takže budú v 90-stupňovom uhle k hornej časti tela. Ruky položte dlaňami na zem, kolmo k telu.

Zdvihnite hlavu, položte nohy na pravú stranu tak, že telo tvorí písmeno L. Tesne predtým, ako by sa nohy dotkli zeme, zdvihnite ich vystreté nahor a položte ich na pravú stranu. Opäť vráťte nohy do hornej vystretej polohy a potom ich pomaly stále vystreté položte na zem.



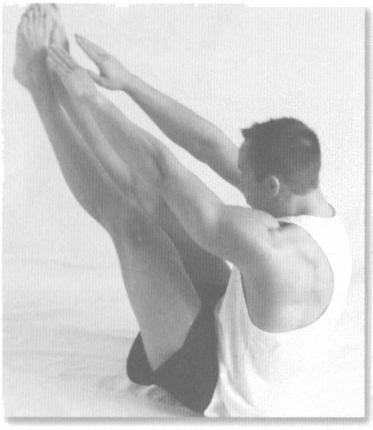
Variácie: S pokrčenými kolenami je cvik ľahší.





JACK ROZPAROVAČ

priame brušné svaly, ohýbače bedier (3)



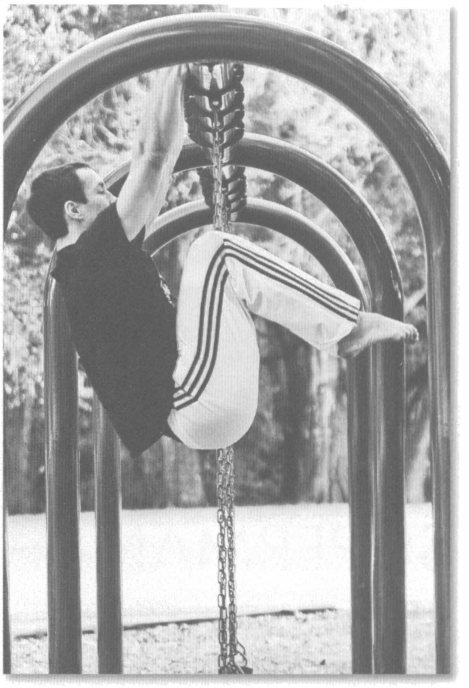
Toto cvičenie je iba pre tých, ktorí majú naozaj silné brušné svaly a dobrú koordináciu.

Ľahnite si na chrbát s nohami 15 cm nad zemou a pažami natiahnutými nad hlavou. Na zemi zostane iba zadok a vy dvíhajte súčasne hrudník a vystreté nohy, až sa ruky dotknú chodidiel. Potom zakloňte hrudník a spustite nohy, ale plecia a chodidlá zostanú niekoľko centimetrov nad zemou.

Variácie: Aby ste cvik trocha zľahčili, v dolnej časti pohybu klesnite plecami na zem.

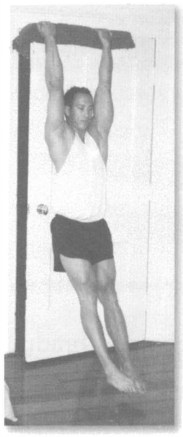
ZDVÍHANIE NÔH VO VISE

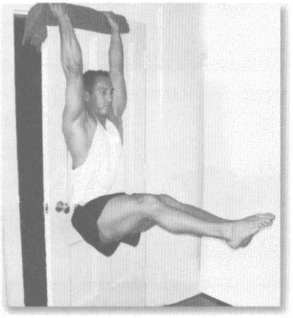
priame brušné svaly, ohýbače bedier, predlaktie (3 – 4)

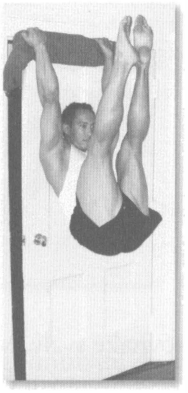


Nájdite si niečo, čoho sa môžete chytiť a zavesiť sa na to. Najlepšie je, keď je to dosť vysoké, aby vám nohy viseli vo vzduchu. Ak nič také nemáte, môže to byť niečo aspoň tak vysoké, že chodidlá máte na zemi a nohy sú trochu ohnuté. Ja som využíval hornú časť dverí, konáre stromov, okraj verandy alebo hornú časť hojdačky, ako na fotografii. Pri vise pritiahnite kolená k hrudníku. Potom ich pomaly spustite dolu.

Variácie: Keď budete dvíhať nohy do boku, viac namáhate svaly pozdĺž rebier a pod nimi (medzirebrové a šikmé brušné svaly).





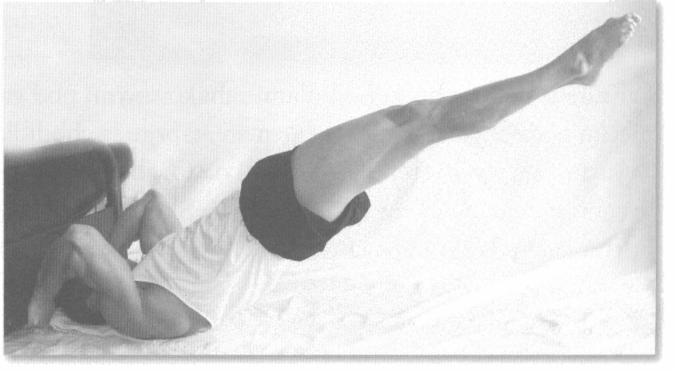


Chcete viac? Ak už zvládnete priťahovať pokrčené nohy, skúste to urobiť s vystretými nohami. Elite odporúčam zdvihnúť nohy až k rukám (alebo čo najvyššie, pokiaľ vám to vaša ohybnosť dovolí) a vrátiť ich dole bez švihu. Budete potrebovať úžasnú ohybnosť a silu, aby ste cvik zvládli na dverách, pretože je ľahšie cvičiť na niečom, čo neblokuje pohyb dozadu v hornej polohe.

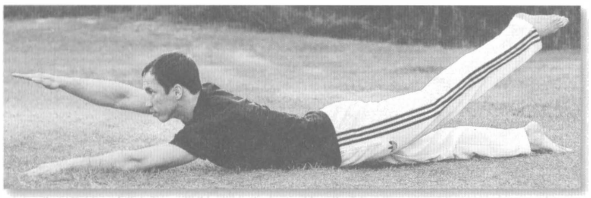
VLAJKA

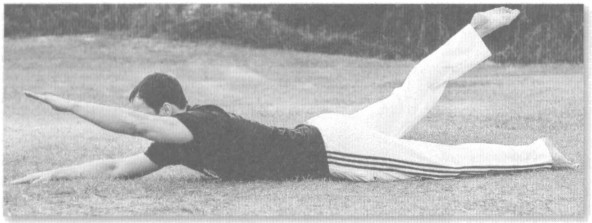
priame brušné svaly, šikmé brušné svaly, s miernym dôrazom na tricepsy a predlaktie (4)

Tento cvik je iba pre majstrov!



Ľahnite si na chrbát a paže si zahákujte o niečo blízko temena hlavy a pevne zapustené do zeme (alebo niečo dosť ťažké, napr. gauč, na ktorom niekto sedí). Držte telo úplne rovné (okrem krku) a zdvihnite ho do vzduchu tak, že sa zeme dotýka iba hlava a plecia. Vydržte 2 sekundy, potom pomaly kontrolovane klesnite telom na zem.





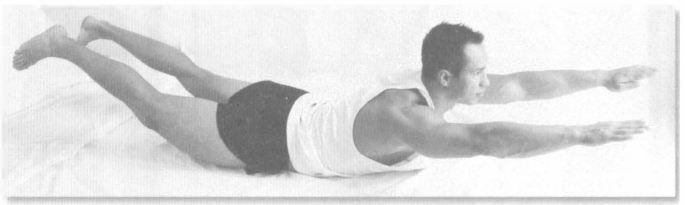
PLAVEC

sedacie svaly, spodná časť chrbta (2)

Ľahnite si na brucho s pažami vystretými pred seba. Zdvihnite pravú nohu a ľavú pažu čo najvyššie. Vydržte 3 sekundy a pomaly ich položte na zem. Potom dvihnite ľavú nohu a pravú pažu. Opäť vydržte tak 3 sekundy a dajte ich dole. Vystriedajte končatiny a pokračujte.

SUPERMAN

sedacie svaly, dolná časť chrbta (3)

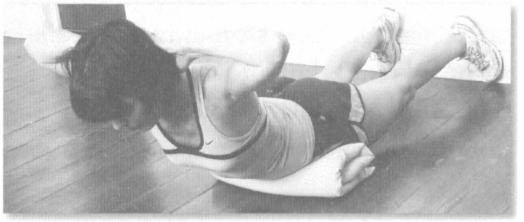


Ľahnite si na brucho s pažami vystretými pred seba. Nohy a paže držte vystreté, dvihnite ich čo najvyššie od zeme, takže na zemi bude iba trup a panva. Vydržte v tejto polohe 3 sekundy a cvik opakujte.

Variácie: Existuje niekoľko rôznych alternatív **HYPEREXTENZIE**, ktoré rozvíjajú rovnaké svaly. Môžete dať paže pozdĺž tela alebo pod bradu a dvíhať ich súčasne s nohami ako pri supermanovi. Mojím obľúbeným cvičením je to, ktoré nazývam „lietajúci Ježiš", pri ňom sú paže rozpažené, takže zvierajú s telom uhol 90 stupňov.

ZÁKLONY NA VANKÚŠI

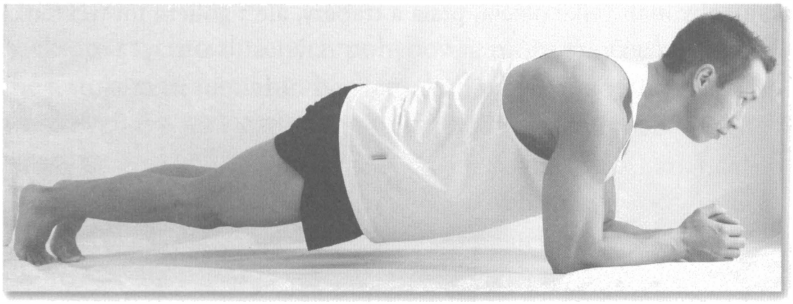
sedacie svaly, dolná časť chrbta, zadné stehenné svaly, vzpriamovače chrbtice, zadná časť krku (3)



Ľahnite si na brucho s chodidlami zahákovanými pod gaučom alebo niečím podobným. Ak nič také nemáte, zaprite sa chodidlami do steny a využite tlak medzi stenou a nohami na to, aby sa nohy nehýbali. Pod brucho si dajte pevne zrolovaný vankúš. S rukami za hlavou zdvihnite hornú časť tela čo najviac od zeme, pritom prsty na nohách sú na zemi. V hornej časti pohybu sa pozrite hore na strop a poriadne stiahnite sedacie a chrbtové svaly.

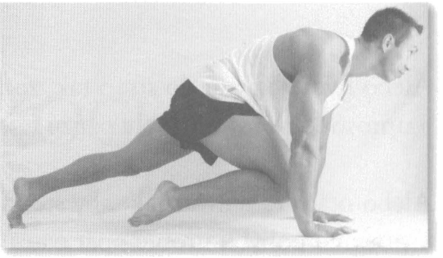
VZPOR

posilňuje takmer všetky svaly v tele od pliec po lýtka, zvlášť celý trup – priame brušné svaly, dolnú časť chrbta, sedacie svaly, ohýbače bedier (2)



Tak ľahké, ako efektívne. Ľahnite si na brucho a potom sa podoprite lakťami zohnutými do pravého uhla, predlaktie je na zemi, roztiahnutými do šírky pliec. Pre pohodlie si môžete pod lakte podložiť vankúš. Vydržte v tejto pozícii čo najdlhšie. Výborné je tak minútu až dve. Panvu nedvíhajte a celé telo je vystreté od hlavy po päty. Oddýchnite si 30 sekúnd a potom cvik zopakujte.

Variácie: Statické kľuky. Jednoducho zotrvajte vo východiskovej polohe klasických kľukov s vystretými rukami. Okrem trupu to posilní aj plecia, tricepsy a prsné svaly.

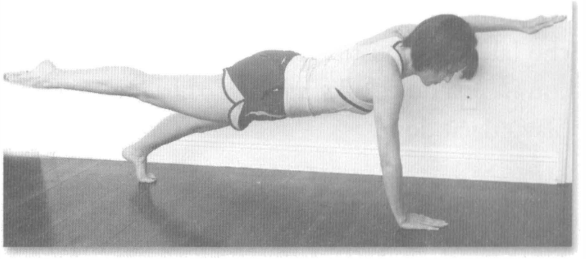


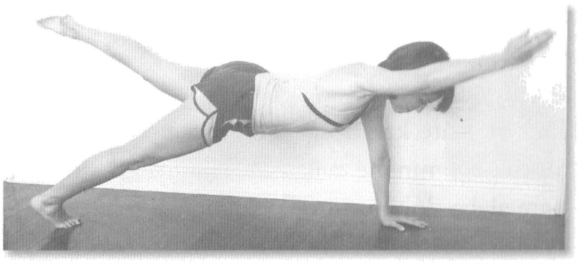
Keď už toto zvládnete, skúste to isté cvičenie len s tým rozdielom, že pritiahnite pravé koleno k hrudníku. Vydržte 3 sekundy, vráťte nohu na zem a pritiahnite ľavé koleno.

Chcete viac? Skúste statické kľuky s pažami zohnutými do pravého uhla.

KĽUKY S&M

všetky svaly trupu, prsné svaly, tricepsy a deltové svaly (1 – 3)





Začnite v klasickej kľukovej pozícii, potom zdvihnite rovno jednu nohu a opačnú pažu. Hlavu držte hore a čo najviac sa natiahnite. Vydržte čo najdlhšie. Potom pažu a nohu vystriedajte.

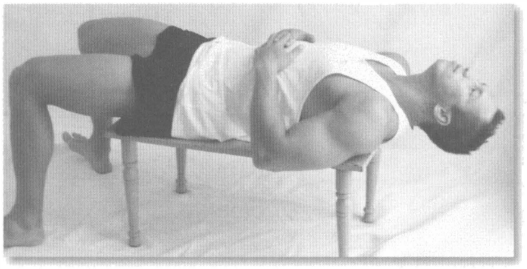
Variácie: Aby ste si cvik uľahčili, začnite s pažami a kolenami na zemi – a počas celého cvičenia nechajte jedno koleno dole. Ak si chcete cvičenie poriadne sťažiť, robte kľuky jednou rukou, zatiaľ čo paža a opačná noha budú vystreté.

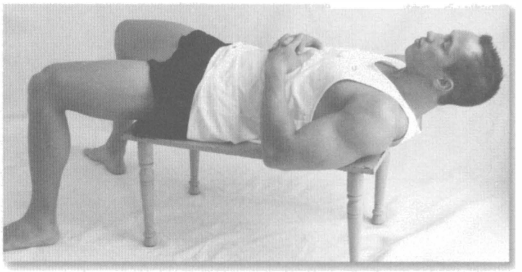
ÁNO, NIE, MOŽNO

krk (1 – 4)

Výborný spôsob, ako zmierniť súčasné problémy s krkom a predchádzať tým budúcim. Krk tvoria svaly, ktoré sa často prehliadajú. Nebuďte jedným z tých, čo tvrdo makajú, aby mali veľké plecia, prsia a trapézy, ale z goliera im trčí tenký krk.

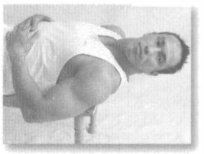
Ľahnite si na chrbát na stôl alebo posteľ tak, aby hlava prečnievala cez okraj. A pohybujte hlavou hore a dole tak, ako keby ste prikyvovali („áno").





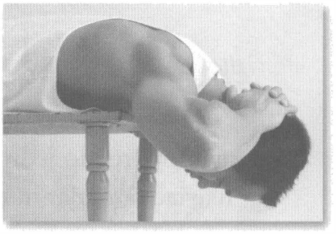
Alebo hýbte hlavou do strán tak, že uši sa budú takmer dotýkať ramien a uprostred pohybu urobte pauzu („možno").

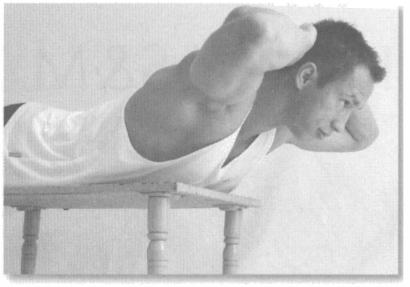
Alebo otáčajte hlavou tak, aby ste sa pozerali doprava a potom doľava. Uprostred pohybu urobte opäť pauzu („nie").



Výborné je pomaly krúžiť hlavou a meniť smer v každej novej sérii.

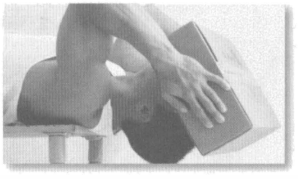
Na posilnenie zadnej časti krku ľahnite si na brucho (alebo sa spustite na všetky štyri) a hýbte hlavou hore a dole, ruky založte za hlavu a snažte sa hlavu tlačiť dolu.

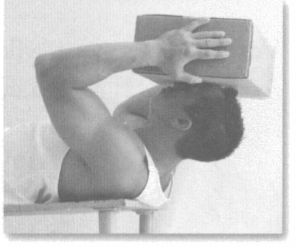




Chcete viac? Položte si na čelo zápästie jednej ruky, držte sa pritom za zápästie druhej ruky a tlačte hlavu dolu, aby ste pri „áno" a „nie" získali väčší odpor.

Keď už máte krk dosť silný, môžete na čele mať nejakú záťaž a robiť spomínané cviky. Môžete použiť slovník, telefónny zoznam alebo dokonca i veľký kameň či tehlu.





EŠTE NIEČO NAVYŠE

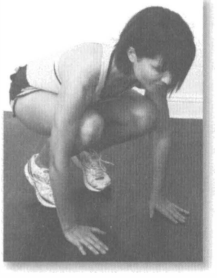
Skvelé všestranné cvičenia, ktoré vás nakopnú

Niektoré z týchto zložených pohybov sa môžu spočiatku zdať náročne, ale v skutočnosti sú pomerne jednoduché a stoja za tú námahu. Neviem, koľko cvikov som vykonal na konci dlhého dňa alebo v časovej tiesni, ktoré obsahovali iba 100 angličákov v ôsmich krokoch za sebou. Je to ťažké, no nezaberie to ani 10 minút a poriadne si zacvičíte . Ak sa vám to zdá veľa, skúste najprv 50 angličákov v štyroch krokoch bez ohľadu na počet sérii. Keď nakoniec dokážete urobiť ich 50 za sebou, urobte 55, potom 60, až dosiahnete 100. Začnite s angličákmi v štyroch krokoch a prepracujte sa ku klasickým angličákom a angličákom v ôsmich krokoch. Len pamätajte: ak budete robiť iba jednu sériu, je lepšie to nechať tak.

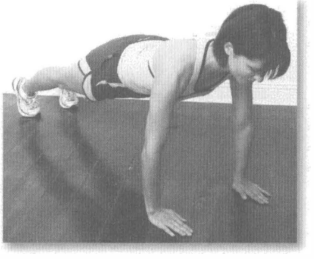
ANGLIČÁKY V ŠTYROCH KROKOCH

prsia, tricepsy, plecia, stredové svaly, chrbtové svaly, ohýbače bedier (3)

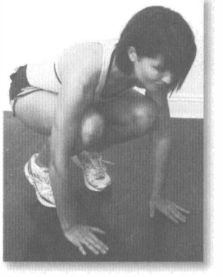
Postavte sa vzpriamene, nohy spolu. Urobte drep a dlane položte na zem vedľa nôh (krok 1).



Kopnite nohami dozadu, takže ste vo východiskovej pozícii kľukov (2).



Skočte nohami nazad, takže kolená máte zase pri hrudníku a ste v hlbokom drepe (3).

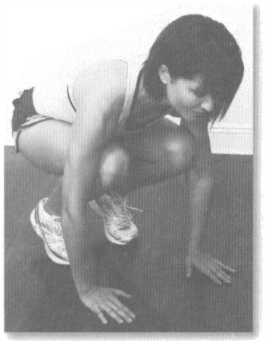


Postavte sa (4).

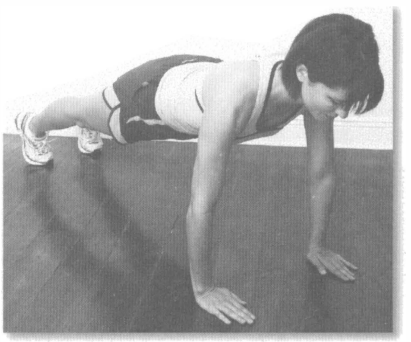
KLASICKÉ ANGLIČÁKY

prsné svaly, tricepsy, plecia, chrbtové svaly, ohýbače bedier, štvorhlavé stehenné svaly, sedacie svaly, lýtka (3)

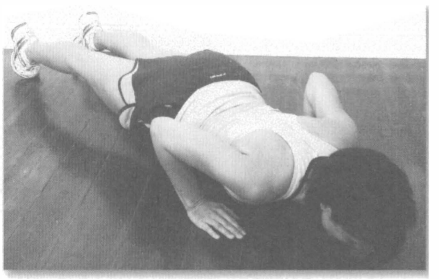
Stojte, nohy spolu, dlane položte na zem pred nohy.

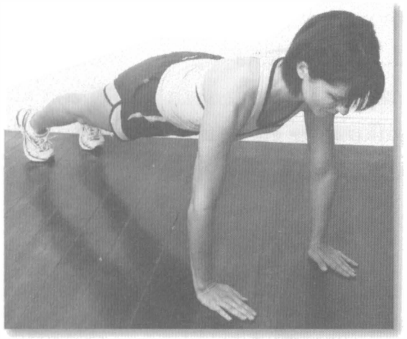


Kopnite nohami tak, aby ste sa dostali do východiskovej pozície klasického kľuku.



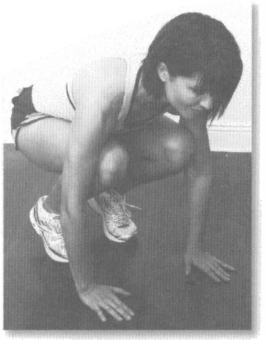
Urobte kľuk.



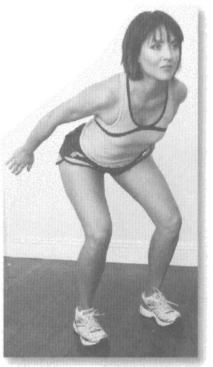


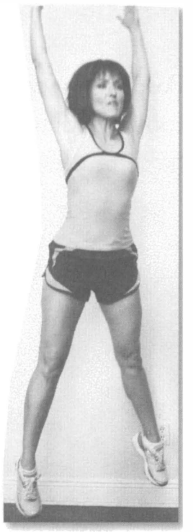
Dopadnite a cvik zopakujte.

Skočte nohami späť k hrudníku a dostaňte sa do polohy drepu.



Vyskočte s rukami nad hlavou.

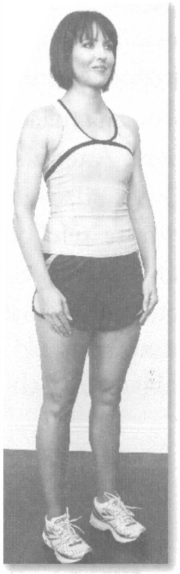




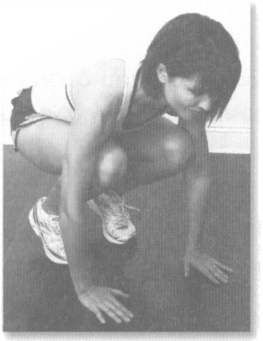
Variácie: Ak je pre vás cvičenie s kľukom na zemi náročné, skúste ho robiť s rukami na niečom vyvýšenom, ako je konferenčný stolík alebo okraj gauča.

ANGLIČÁKY V ÔSMICH KROKOCH

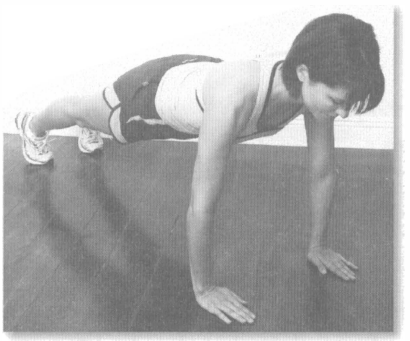
prsné svaly, tricepsy, plecia, trup, chrbtové svaly, ohýbače bedier (3)



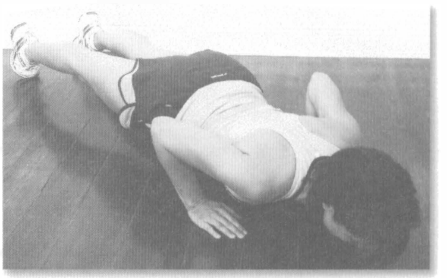
Postavte sa s nohami spolu. Položte dlane na zem pred nohy (krok 1).



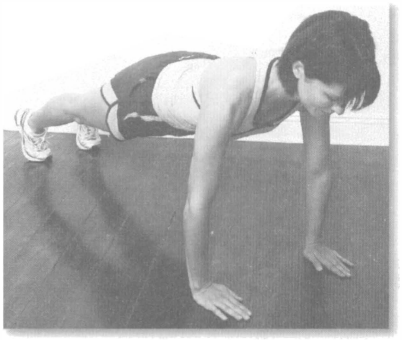
Kopnite nohami dozadu, aby ste sa dostali do východiskovej polohy klasického kľuku (2).



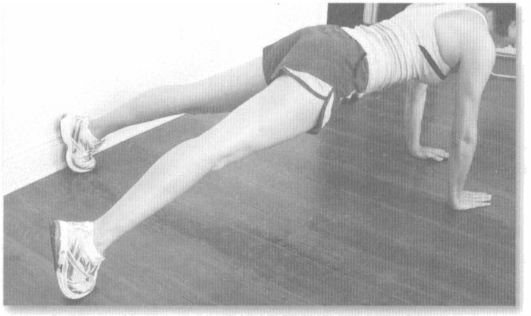
Urobte kľuk (3).



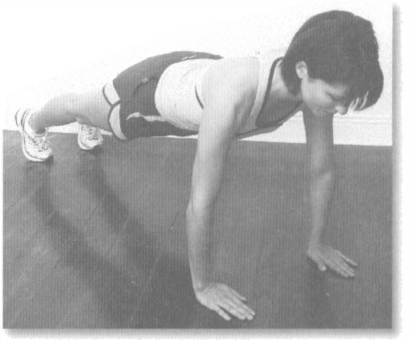
(4.)

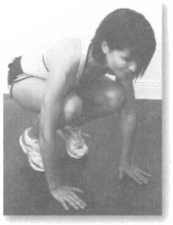


Roztiahnite nohy (5).



Dajte ich spolu (6).



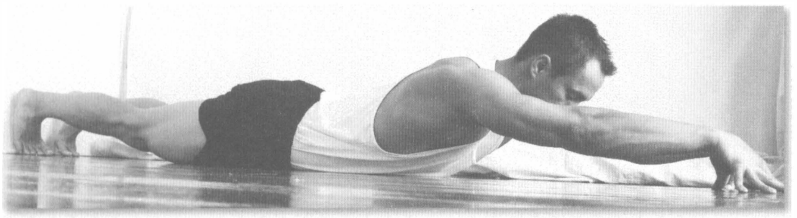


Skočte oboma nohami späť k rukám (7).

Postavte sa (8).

Chcete viac? Ak si chcete cvik sťažiť, skúste roztiahnuť nohy v dolnej polohe kľuku. Čím ste pri cviku pevnejší a presnejší, tým je cvičenie ťažšie a produktívnejšie.

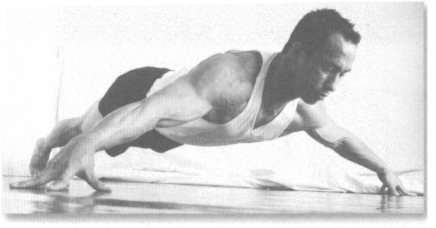
SPIDERMAN *(4)*



Toto cvičenie pre vyspelých namáha celé telo, najmä trup, chrbát a hrudník. Pred týmto cvičením by ste sa mali dobre rozcvičiť.

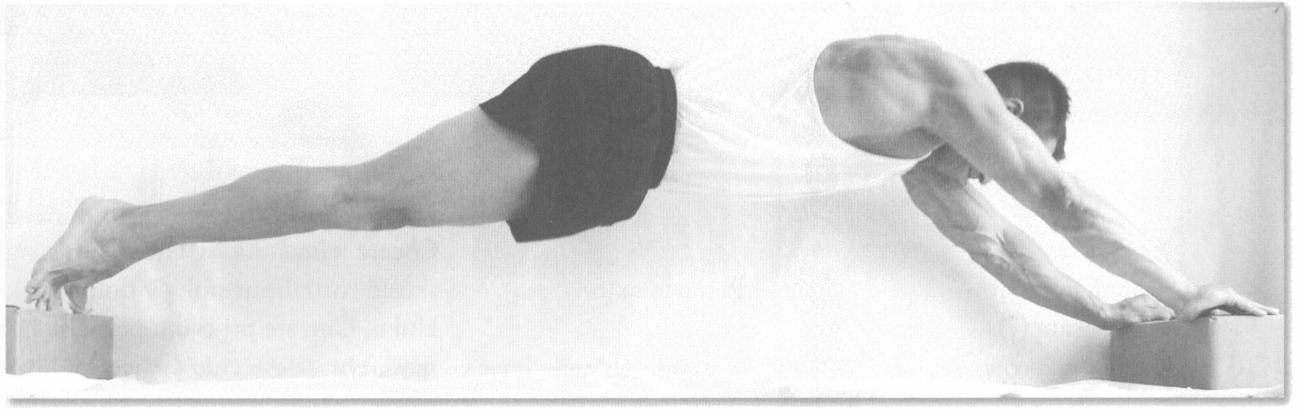
Ľahnite si na brucho s pažami vystretými dopredu. Ohnite zápästia, konce prstov na rukách a prsty na nohách položte na zem. A teraz sa zhlboka nadýchnite, zadržte dych, stiahnite brucho, vystrčte zadok a zdvihnite telo od zeme. To nie je vôbec ľahké! Aby ste si neurobili niečo s dolnou časťou chrbta, musíte mať počas celého cviku telo pevné ako kameň.

Variácie: Robte cvik rovnako, ale namiesto toho, aby ste paže dali pred seba, upažte. To kladie väčší dôraz na prsné svaly a cvik bude jednoduchší.



Môžete aj položiť ruky dlaňami na zem, čím uľavíte prstom.

Chcete viac? Začnite s bruchom na zemi, ale s rukami a nohami na niečom vyvýšenom, napríklad na telefónnych zoznamoch.



FARMÁRSKA CHÔDZA

namáha prakticky všetky svaly v tele (4)

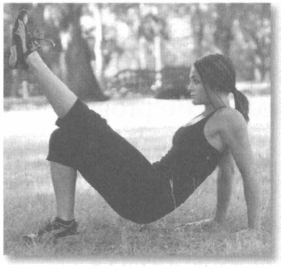
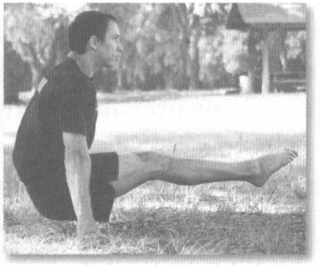
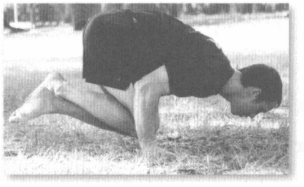
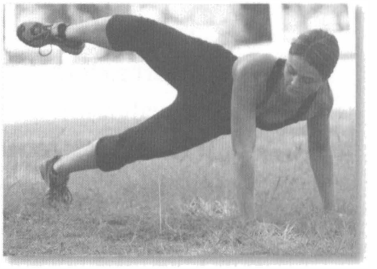
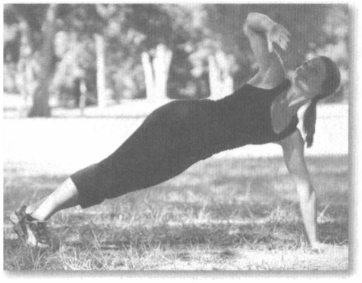
Jednoducho chyťte do rúk to najťažšie, čo udržíte v každej ruke (alebo jednu ťažkú vec v oboch rukách), a choďte dovtedy, až to už neudržíte. Chrbát držte rovno a strednú časť tela pevnú ako kameň. Buďte kreatívni. Využite nádoby s vodou, tehly, betónové bloky zviazané alebo spojené reťazou, tašky, batohy plné piesku či kameňov, jednoducho čo si len zmyslíte. Choďte na vrakovisko a uvidíte, čo nájdete – starú chladničku, motor, časti áut a mnohé iné.

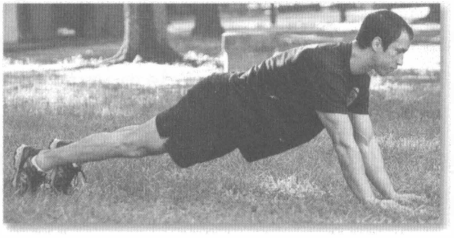
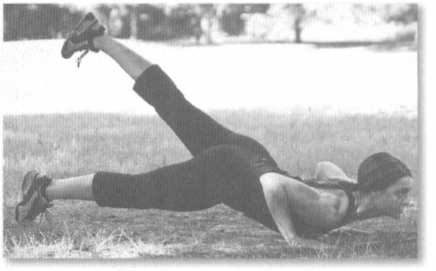
KONSKÁ SILA

všetky svaly v tele (4)

Na rovnej nepoužívanej ceste alebo hradskej zaraďte v aute neutrál. Ubezpečte sa, že voz nikam nezíde, a potom auto tlačte čo najďalej. A ktovie, možno sa raz zúčastníte v súťaži Najsilnejší muž sveta.

Pošlite mi fotografie zo svojich pokusov na MarcLauren.com.
A pozrite si moje stránky s ďalšími cvikmi, ako sú napríklad tieto.

12. PROGRAM

TÁTO KAPITOLA JE PRE TÝCH, KTORÍ SA RADŠEJ RIADIA jednoduchým, konkrétnym programom, než by si vymýšľali vlastný. Cvičte 4- alebo 5-krát týždenne, 20 – 30 minút v 10--týždňových cykloch.

Na rozdiel od cvičenia so záťažou v tomto prípade nie každý zvládne každé cvičenie a nemôže si jednoducho vybrať inú činku, s ktorou bude cvičiť. Rozdielne schopnosti vyžadujú rozdielne cvičenia, no cvičebné programy základný (pre začiatočníkov), prvá trieda (stredne pokročilí), master (pokročilí) a šéf (elitná trieda) sa zakladajú na rovnakých tréningových princípoch a rôznych typoch periodizácie. O periodizácii a vedecky podložených základoch sa dočítate v prílohe č. 3.

Niektorí začiatočníci možno nepostrehnú veľké rozdiely vo svojej hmotnosti, ale ich pásy sú užšie a svaly vypracovanejšie. Hovoríme o stavbe tela, čo je na určenie kvality kondičného programu oveľa dôležitejšie ako iba hmotnosť.

Musíte byť trpezliví. Ak máte vyššiu hmotnosť a necvičili ste celú dekádu, nemôžete napraviť za dva mesiace to, čo ste 10 rokov zanedbávali. Ak dodržíte program, tak vaše telo bude napokon také, aké chcete, ale aby ste boli úspešní v dlhodobom horizonte, logicky to musí byť pomalý proces. Ako som už spomínal, pre ženy je optimálne znížiť hmotnosť o 250 gramov týždenne, u mužov je to o čosi viac. Nemučte sa tým, že si denne kontrolujete hmotnosť. Tento program je postavený tak, aby bol čo najefektívnejší a pritom neprehliadal dlhodobé ciele. Nie je to nijaký dvojmesačný, jednorazový nápravný program. Každá kniha, produkt, program, pilulka či diéta, čo vám toto sľubujú, by sa mala spáliť.

Tento program som starostlivo pripravoval desať rokov, aby dosiahol maximálne výsledky v čo najkratšom čase, ale nie iba na 10 týždňov či na 10 rokov, ale na celý život. Po skončení jedného cyklu môžete si dať týždeň či dva oddych, ale potom prejdite na ďalší, a tak budete kondične maximalizovať osoh a súčasne zabránite syndrómu vyhorenia. Keď budete zvyšovať svoju úroveň, budete musieť prejsť k náročnejším cvičeniam a variáciám. Takže programová línia sa nemení, menia sa iba cviky.

Každý 10-týždňový program tvoria štyri periódy nazývané bloky. Každý blok využíva iný typ cvičenia, ktoré sa detailne vysvetľuje nižšie. Blok na svalovú výdrž (1. – 2. týždeň) využíva „rebríky" skromné na intenzitu, ale bohaté na počet opakovaní. Cieľom je naučiť sa cviky správne robiť. V bloku silového tréningu (3. – 4. týždeň) oproti úvodným dvom týždňom už zvyšujeme intenzitu, ale znižujeme počet opakovaní. Počas výkonnostného bloku (5. – 6. týždeň) prejdeme na vysokú intenzitu s nízkym počtom opakovaní. A nakoniec vlnitý blok (7. – 10. týždeň) využíva všetky doterajšie metódy a niekoľko nových. Počas tohto bloku nebudú v jednom týždni dva tréningové dni zahŕňajúce rovnaké typy cvičení a každý týždeň sa budú využívať rôzne spôsoby cvikov na rozvoj tlakových, ťahových cvikov, cviky na nohy a trup. V tejto fáze pridáte k cvičebnému plánu jeden deň, takže to bude 5 dní, to je všetko. Dve z tých piatich cvičení trvajú iba 16 - 20 minút.

Zoznam cvikov je na strane 63. Keď už lepšie poznáte svoju kondíciu a oboznámite sa s cvikmi, budete mať snahu upravovať svoj program na základe opísaných cvičení. Užite si to, neobmedzujte sa. Až keď chytíte býka za rohy a nebudete závislí od cvičebného režimu, priblížite sa k potenciálu svojho tela. Nakoniec iba vy viete, čo je pre vás najlepšie. Len sa určite riaďte týmito jednoduchými pravidlami:

- Nenahrádzajte cviky z určitej kategórie cvikmi z inej. Napríklad, nevymieňajte cvičenia na nohy za tlakové cvičenia.

- Rozhodne si nevyberajte cvičenia podľa toho, ako sú vám príjemné. Aby ste sa dostali do formy, musíte sa občas vzdať svojho pohodlia. Neverte reklamám, kde sa dvadsaťdvaročný muž a žena usmievajú a bez kvapky potu sa dostávajú do skvelej formy za pomoci nejakého nezmyselného posilňovacieho stroja. Vy budete musieť makať.

- Dbajte, aby ste vždy robili potrebný počet opakovaní správnym spôsobom a nezvyšujte počet opakovaní.

- Držte sa prevažne zmiešaných cvikov, ktoré vyžadujú prácu dvoch alebo viacerých kĺbov, ako napríklad ramenného s lakťovým (kľuky) či bedrového s kolenným (drepy). Rozvíjajú rovnováhu, zvyšujú pulzovú frekvenciu, viac stimulujú rast svalov a sú funkčnejšie ako izolované cviky. (Kedy ste naposledy robili niečo namáhavé, pri čom by ste potrebovali iba jeden sval?) Všimnete si, že môj program neobsahuje toľko cvičení na brušné svaly ako iné programy. O tom niet pochýb: športovci, ktorí cvičia zmiešané cvičenia obsahujúce pohyby spevňujúce trup, majú silnejšiu strednú časť tela ako človek, čo sedí na žinenke v telocvični a drví ľah sed. Keď si budete vyberať cvičenia, vyberajte si najprv zmiešané cviky, ktoré namáhajú najväčšie svaly.

Pozrite si moju webovú stránku MarkLauren.com, kde nájdete dokonca kratšie, ale intenzívnejšie dvadsaťminútové cvičenia.

---------- HUJA! ----------

PERIODIZÁCIA

Je úplne normálne, že pri svojom napredovaní máme občasné vzostupy a pády z rôznych dôvodov. Nech vás to neodradí. Tri kroky dopredu, jeden dozadu, štyri kroky dopredu, dva dozadu...Tak to už chodí, tak ako mnoho vecí v živote. Naše telo sa jednoducho nedokáže vyvíjať lineárnym spôsobom. Ale pri bežných kondičných plánoch naša obmedzená rekuperačná energia nedokáže plniť požiadavky, čo na ňu kladieme, a zasekne sa na dlhšie, ako by sme chceli. „Periodizácia" v mojich programoch je vytvorená práve na to, aby proti tomu bojovala. Obsahuje vyvážený pomer períód vysoko intenzívnych cvičení s menej náročnými časťami, ktoré sa zameriavajú na správne vykonávanie cviku a svalovú výdrž.

CVIČENIA

REBRÍKY

Urobte jedno opakovanie akéhokoľvek cvičenia, potom pauza, urobte dve opakovania, pauza, tri opakovania, a tak ďalej..., až sa dostanete tak vysoko, že by ďalšia séria spôsobila svalové zlyhanie. Keď sa dostanete do tohto bodu, vracajte sa bez toho, aby ste opakovali najvyššie číslo. Dĺžka oddychu bude rovnako dlhá ako dĺžka predchádzajúceho cvičenia. Takže budete dlhšie oddychovať, keď sa budú čísla zvyšovať, ale pri ceste nadol k číslu 1, oddych sa bude skracovať.

Každé cvičenie v tomto bloku bude trvať 7 a pol minúty rebríka. Ak ste došli na rebríku dolu (1 opakovanie) a čas (7,5 minúty) ešte nevypršal, jednoducho začnite ďalší rebrík. Tak isto je možné, že sa dolu vôbec nedostanete, ale aj to je v poriadku.

Naučte sa robiť cvičenia správne. Ak počas rebríka dosiahnete svalové zlyhanie, ste príliš vysoko. To znamená, že je to cvičenie s veľkým počtom opakovaní a nízkou intenzitou.

Je v poriadku, ak robíte rebrík s nízkym počtom opakovaní – dokonca je možné pri hrozbe svalového zlyhania na konci cviku robiť len jedno opakovanie.

Cvičenia, kde meníte strany, robte určený počet opakovaní na oboch stranách a až potom odpočívajte.

INTERVALOVÉ SÉRIE

- 3 série na cvik
- 6 – 12 opakovaní v sérii. Dĺžka každej série sú 3 minúty. Čas počítajte od začiatku cvičenia, choďte až do vyčerpania alebo najviac po 12 opakovaní – podľa toho, čo bude skôr. Zvyšok času odpočívajte. Prvá séria sa začína na nultej minúte (urobte 6 – 12 opakovaní), druhá séria po 3 minútach, tretia po 6 minútach, potom prvá séria ďalších cvikov po 9 minútach...

- Jedna z tých troch sérii cvikov by mala viesť k svalovému zlyhaniu pri 6 – 12 opakovaní. Ak sa to nestane, musíte si nájsť iné cvičenie alebo variant s patričnou náročnosťou.
- Pri všetkých cvikoch na jednu končatinu, ako sú bulharské drepy, rímske mŕtve ťahy na jednej nohe a výpady do strany, robte iba jednu stranu, ak nie je osobitne uvedené, aby ste strany striedali po každom opakovaní. Začnite svojou slabšou stranou a hneď ju vymeňte za silnejšiu.

SUPERSÉRIE

- Každá séria trvá 4 minúty.
- V prvej sérii urobte 1 – 5 opakovaní a 6 – 12 opakovaní v cvičení, ktoré okamžite nasleduje. Tieto dve cvičenia urobené po sebe tvoria jednu supersériu.
- Dve supersérie na jeden cvik tvoria pár. Keďže máme iba 3 páry cvičení, urobíte denne iba 6 supersérii, každú po štyroch minútach. Prvá sa začína v nultej sekunde, posledná po 20 minútach.
- Prvé cvičenie v páre by sa *nemalo* robiť do svalového vyčerpania.
- Všetky cviky čo možno najviac kontrolujte. Prvé cvičenie v každom páre by sa malo robiť s pomalým negatívnym pohybom (2 – 3 sekundy) a explozívne koncentrické pohyby (asi 1 sekundu) so sekundovou pauzou na začiatku a na konci pohybu. Druhé cvičenie by sa malo robiť čo najrýchlejšie bez ohrozenia kvality realizácie.
- Pri cvičeniach na jednu končatinu striedajte strany po každom opakovaní.

STAPPERY

Počas 20 minút opakujte bez prestávky čo najviac cyklov a opakovaní daného cvičenia. Ak si potrebujete oddýchnuť pre svalové vyčerpanie, urobte to, ale snažte sa udržať dĺžku oddychu na minime.

TABATY

Osem kôl 20-sekundového cvičenia, po čom nasleduje 10-sekundová pauza, celkove teda 4 minúty. Nájdite si tempo, ktoré budete schopní udržať počas všetkých ôsmich kôl, ale len s veľkou námahou. Ideálne je, keď ani jedno 20-sekundové cvičenie nezaznamená výrazné zhoršenie opakovaní. Toto je tréning vo vysokej intenzite.

VÝBER PROGRAMU

Zdravý jedinec by mal zvládnuť ZÁKLADNÝ PROGRAM, ktorý je určený začiatočníkom. A ako vždy, ak máte nejaké pochybnosti, mali by ste sa poradiť so svojím lekárom, skôr než začnete s tréningovým programom.

Aby ste mohli začať **PROGRAM PRVEJ TRIEDY**, musíte zvládnuť:

Tlak: 10 kľukov s dvojsekundovou pauzou v hornej a dolnej fáze pohybu.
Ťah: 10 cvikov Let Me Up s vystretými nohami a chodidlami na zemi.
Nohy: 15 výpadov dozadu s oboma nohami a s trojsekundovou pauzou v dolnej fáze cviku.
Trup: vydržať minútu v statickom kľuku.
Ak nie ste schopní zvládnuť minimum pre program prvej triedy, začnite so základným programom.

MINIMUM PRE TRIEDU MASTER

Tlak: 16 kľukov na jednej ruke s rukami na podložke vo výške stredu stehien, po každom opakovaní výmena ruky, spolu 8 na každej strane.
Ťah: 5 zhybov s dvojsekundovou pauzou v hornej a dolnej časti pohybu.
Nohy: 24 drepov na jednej nohe s vystriedaním nohy po každom opakovaní, spolu 12 drepov na každej strane.
Trup: Vydržte v statickom kľuku 3 minúty.

MINIMUM ELITNÚ TRIEDU

Tlak: 16 kľukov na jednej ruke s výmenou rúk po každom opakovaní, spolu 8 kľukov na každej strane.
Ťah: 12 zhybov s jednosekundovou pauzou v hornej a dolnej pozícii.
Nohy: 24 pištolí s výmenou nôh po každom opakovaní, spolu 12 na každej strane.
Trup: Vydržte v statickom kľuku 5 minút.

Ak si chcete denne zapisovať svoje cvičenia, stiahnite si tabuľky na vypĺňanie z MarkLauren.com.

ZÁKLADNÝ PROGRAM

pre začiatočníkov

1. a 2. týždeň

Blok na svalovú výdrž

(Rebríky*)

*Vysvetlenie termínov na strane 148

	1. deň Tlak/Ťah	2. deň Nohy/Trup	3. deň Tlak/Ťah	4. deň Nohy/Trup
Cviky	Kľuky s rukami na vyvýšenej podložke	Výpady dozadu so striedaním nôh	Kľuky na vyvýšenej podložke	Výpady do strany
	Let Me In	Rímsky mŕtvy ťah na jednej nohe so striedaním nôh	Let Me In	Rímsky mŕtvy ťah na jednej nohe so striedaním nôh
	Tricepsové zdvihy s chodidlami na zemi	Drepy	Tricepsové zdvihy s chodidlami na zemi	Drepy s pauzou / 1 – 3 sekundy v dolnej pozícii
	Let Me Up s pokrčenými kolenami	Plavec	Let Me Up s pokrčenými kolenami	Ľah sed s vytočením

3. a 4. týždeň

Silový blok

(Intervalové série)

	1.deň Tlak/Ťah	2.deň Nohy	3.deň Tlak/Ťah	4.deň Trup
Cviky	Kľuky	Bulharské predkročené drepy	Vertikálne príťahy	Zdvíhanie nôh
	Military Press s rukami na vyvýšenej podložke	Výpady do strany	Horizontálne príťahy s pokrčenými kolenami	Hyperextenzia s rukami pod bradou
	Kľuky s úzkym úchopom s rukami na vyvýšenej podložke	Drepy s pauzou 1– 3 sekundy v dolnej fáze	Let Me In	Ruské otočky
	Tricepsové zdvihy	Rímsky mŕtvy ťah na jednej nohe na vankúši	Zdvihy s uterákom	Plavec

5. a 6. týždeň

Výkonnostný blok

(Supersérie)

	1.deň Tlak	2.deň Nohy	3.deň Ťah	4.deň Trup
Cviky	Kľuky s nohami na vyvýšenej podložke	Výpady dozadu so striedaním nôh a pauzou 4 – 6 sekúnd v dolnej fáze Toyota	Zhyby na dverách s oporou (dajte si nohy na stoličku, vyskočte a sústreďte sa na negatívny pohyb) Let Me In	V príťahy Ruské otočky
	Military Press Ste jednotka	Výpady dopredu so striedaním nôh a pauzou 4 – 6 sekúnd v dolnej fáze. Výpady do strany	Let Me In s kontrakciou 4 – 6 sekúnd v hornej fáze	Superman Plavec
	Kľuky s úzkym úchopom Tricepsové zdvihy	Rímsky mŕtvy ťah na jednej nohe so striedaním nôh na vankúši Drepy s pauzou 1 – 3 sekundy v dolnej fáze	Let Me Up s podhmatom a chodidlami na vyvýšenej podložke Let Me In s dlaňami nahor	Zdvíhanie nôh vo vise so zohnutými kolenami Zdvíhanie nôh

7. až 10. týždeň

Vlnitý blok

	1.deň Tlak	2.deň Nohy	3.deň Ťah	4.deň Trup	5.deň
7.týždeň	**Rebríky** Military Press s rukami na vyvýšenej podložke Kľuky s rukami na vyvýšenej podložke Kľuky s úzkym úchopom na vyvýšenej podložke Tricepsové zdvihy s pokrčenými kolenami	**Supersérie** Výpady dozadu so striedaním nôh s pauzou 4 – 6 sekúnd v dolnej fáze Toyota Výpady dopredu so striedaním nôh a pauzou 4 – 6 sekúnd v dolnej fáze Výpady do strany Rímsky mŕtvy ťah na jednej nohe so striedaním nôh na vankúši a s pauzou 1 – 3 sekundy v strednej fáze Skoky Pogo	**Intervalové série** Let Me In Let Me Up s ohnutými kolenami Let Me In s dlaňami nahor Zdvihy s uterákom	**Tabaty** Ruské otočky Plážové nožnice Zdvíhanie kolena	**Stappery** 10 výpadov dozadu so striedaním nôh 8 Let Me In 6 klikov

8.týždeň	**Tabaty** Kľuky s rukami na podložke vo výške hrudníka Hojdacie kreslo Angličáky s rukami na podložke vo výške pása	**Rebríky** Výpady dozadu so striedaním nôh Rímsky mŕtvy ťah na jednej nohe so striedaním nôh Drepy s pauzou 1 – 3 sekundy v dolnej fáze Dobré ráno s pauzou 1 – 3 sekundy v dolnej fáze	**Supersérie** Zhyby na dverách s oporou (dajte nohy na stoličku a koncentrujte sa na negatívny pohyb) Let Me In Let Me In s kontrakciou 4 – 6 sekúnd v hornej fáze Let Me Up so zohnutými kolenami Let Me Up s podhmatom Let Me In s dlaňou nahor	**Intervalové série** Zdvíhanie nôh Hyperextenzia s rukami pod bradou Ruské otočky Plavec	**Stappery** 10 výpadov dozadu so striedaním nôh 8 Let Me In 6 kľukov
9.týždeň	**Intervalové série** Kľuky Military Press s rukami na vyvýšenej podložke Kľuky s úzkym úchopom na vyvýšenej podložke Tricepsové zdvihy s ohnutými kolenami	**Tabaty** Až k členkom Výpady Dobré ráno	**Rebríky** Let Me Up so zohnutými kolenami Let Me In Let Me Up s podhmatom a zohnutými kolenami Let Me In s dlaňami nahor	**Supersérie** V príťahy Ruské otočky Plavec Bicykel Zdvíhanie nôh	**Stappery** 10 výpadov dozadu so striedaním nôh 8 Let Me In 6 kľukov

10.týždeň	**Supersérie** Kľuky s nohami na vyvýšenej podložke Odtláčanie Military Press Ste jednička Kľuky s úzkym úchopom Tricepsové zdvihy s chodidlami na zemi	**Intervalové série** Bulharské predkročené drepy Výpady do strany Drepy s pauzou 4 – 6 sekúnd v dolnej fáze Rímsky mŕtvy ťah na jednej nohe na vankúši	**Tabaty** Let Me In s chodidlami za rukami (urobte krok dozadu normálne z miesta, kde máte obyčajne chodidlá) Bam Bam Zdvihy s uterákom	**Rebríky** Ľah sed Hyperextenzia s pažami pri tele Zdvíhanie nôh Hyperextenzia iba dolnej časti tela	**Stappery** 10 výpadov dozadu so striedaním nôh 8 Let Me In 6 kľukov

Program prvej triedy

pre stredne pokročilých

1. a 2. týždeň

Blok na svalovú výdrž

(Rebríky*)

Vysvetlenie termínov na strane 148

	1. den Tlak/Ťah	2. den Nohy/Trup	3. den Kľuky/Ťah	4. den Nohy/Trup
Cviky	Kľuky	Výpady dozadu so striedaním nôh a pauzou 1 – 3 sekundy v dolnej fáze	Kľuky	Výpady do strany so striedaním nôh a pauzou 1 – 3 sekundy v dolnej fáze
	Let Me Up	Rímsky mŕtvy ťah na jednej nohe so striedaním nôh	Let Me Up	Rímsky mŕtvy ťah na jednej nohe so striedaním nôh
	Military Press	Toyota s pauzou 1 – 3 sekundy v dolnej fáze	Military Press	Toyota s pauzou 1 – 3 sekundy v dolnej fáze
	Let Me In	Hyperextenzia s pažami pri tele	Let Me In	Ruské otočky

3. a 4. týždeň

Silový blok

(Intervalové série)

	1.deň Tlak	2.deň Nohy	3.deň Ťah	4.deň Trup
Cviky	Kľuky s nohami na vyvýšenej podložke	Bulharské drepy s pauzou 1 – 3 sekundy v dolnej fáze	Zhyby na dverách s oporou (dajte nohu na stoličku a koncentrujte sa na negatívny pohyb)	Zdvíhanie nôh s rukami na hrudníku
	Military Press	Výpady do strany s pauzou 4 – 6 sekúnd v dolnej fáze	Let Me Up	Superman
	Kľuky s úzkym úchopom	Toyota s pauzou 4 – 6 sekúnd v dolnej fáze	Let Me In	Bicykel
	Ramenné zhyby (nohy zohnuté za telom a chodidlá na stoličke ako pomoc pri kľuku)	Rímsky mŕtvy ťah na jednej nohe na vankúši	Zdvihy s uterákom	Hyperextenzia s rukami pod bradou

5. a 6. týždeň

Výkonnostný blok

(Supersérie)

	1.deň Tlak	2.deň Nohy	3.deň Ťah	4.deň Trup
Cviky	Kľuky s nohou na vyvýšenej podložke a s pauzou 1 – 3 sekundy v dolnej fáze Odtláčanie	Drepy na jednej nohe so striedaním nôh a s pridŕžaním sa oboma rukami stoličky Toyota s pauzou 4 – 6 sekúnd v dolnej fáze	Zhyby na dverách Let Me In	Zdvíhanie nôh vo vise s ohnutými kolenami Železný kríž so zohnutými kolenami
	Military Press s nohou na vyvýšenej podložke Ste jednička	Výpady do strany so striedaním nôh a pauzou 4 – 6 sekúnd v dolnej fáze	Let Me In s kontrakciou 4 – 6 sekundy v hornej fáze Let Me Up	Extenzia bedier s jednou nohou Superman
	Kľuky s úzkym úchopom s nohami na vyvýšenej podložke Ramenné zhyby s oporou	Výskoky na škatule Rímsky mŕtvy ťah na jednej nohe na vankúši so striedaním nohy a pauzou 1 – 3 sekundy v dolnej fáze	Let Me Up s podhmatom a chodidlami na vyvýšenej podložke Let Me In s dlaňami nahor	V príťahy Ruské otočky

7. až 10. týždeň

Vlnitý blok

	1.deň Tlak	2.deň Nohy	3.deň Príťahy	4.deň Trup	5. deň
7.týždeň	**Rebríky** Čínske kľuky Kľuky Kľuky s úzkym úchopom Tricepsové zdvihy	**Supersérie** Drepy na jednej nohe s držaním sa dvoch stoličiek Toyota s pauzou 4 – 6 sekúnd v dolnej fáze Výpad do strany so striedaním nôh a pauzou 4 – 6 sekúnd v dolnej fáze Výpady dozadu so striedaním nôh a pauzou 1 – 3 sekundy v dolnej fáze Rímsky mŕtvy ťah na jednej nohe na vankúši, so striedaním nôh a pauzou 1 – 3 sekundy Výskoky na škatule	**Intervalové série** Zhyby na dverách s oporou (dajte si nohy na stoličku a sústreďte sa na negatívny pohyb) Let Me Up Let Me In Zdvihy s uterákom	**Tabaty** Ruské otočky Kmity Drepy	**Stappery** 6 Let Me Up s pokrčenými kolenami 12 výpadov do strany so striedaním nôh 8 kľukov

8.týždeň	**Tabaty** Kľuky s rukami na vyvýšenej podložke Tricepsové zdvihy s chodidlami na zemi Drepy	**Rebríky** Výpady dozadu so striedaním nôh a pauzou 1 – 3 sekundy v dolnej fáze Výpady do strany so striedaním nôh Toyota s pauzou 1 – 3 sekundy v dolnej fáze Rímsky mŕtvy ťah na jednej nohe so striedaním nôh	**Supersérie** Zhyby na dverách Let Me In Let Me In s pauzou 1 – 6 sekúnd v hornej fáze Let Me Up Let Me Up s podhmatom a nohami na vyvýšenej podložke Let Me In s dlaňami nahor	**Intervalové nástupy** Zdvíhanie nôh s rukami na hrudníku Superman Bicykel Hypertenzia s rukami pod bradou	**Stappery** 6 Let Me Up s pokrčenými kolenami 12 výpadov do strany so striedaním nôh 8 kľukov
9.týždeň	**Intervalové série** Kľuky s chodidlami na vyvýšenej podložke Čínske kľuky s rukami na vyvýšenej podložke Kľuky s úzkym úchopom a rukami na vyvýšenej podložke Ramenné zhyby s oporou	**Tabaty** Železný Mike Skoky do strany Drepy	**Rebríky** Let Me Up Let Me In Let Me Up s podhmatom Let Me In s dlaňami nahor	**Supersérie** Zdvíhanie nôh vo vise Železný Mike Extenzia bedier s jednou nohou a striedaním nôh Superman V príťahy Ruské otočky	**Stappery** 6 Let Me Up s pokrčenými kolenami 12 výpadov do strany so striedaním nôh 8 kľukov

10.týždeň	**Supersérie**	**Intervalové série**	**Tabaty**	**Rebríky**	**Stappery**
	Kľuky s nohami na vyvýšenej podložke s pauzou 1 – 3 sekundy v dolnej fáze	Bulharské predkročené drepy s pauzou 1 – 3 sekundy v dolnej fáze	Let Me Up	Bicykel	6 Let Me Up s pokrčenými kolenami
	Odtláčanie	Výpady do strany s pauzou 4 – 6 sekúnd v dolnej fáze	Let Me In	Hyperextenzia s rukami pod bradou	12 výpadov do strany so striedaním nôh
	Military Press s chodidlami na vyvýšenej podložke	Toyota s pauzou 4 – 6 sekúnd v dolnej fáze	Drepy	Hello Darling	8 kľukov
	Tlak so záťažou nad hlavou	Rímsky mŕtvy ťah na jednej nohe na vankúši		Plavec	
	Kľuky s úzkym úchopom a s nohami na vyvýšenej podložke				
	Ramenné zhyby s oporou				

Trieda Master

pre pokročilých

1. a 2. týždeň

Blok na svalovú výdrž

(Rebríky *)

* Vysvetlenie termínov na strane 148

	1.deň Tlak/Ťah	2.deň Nohy/Trup	3.deň Kľuky/Ťah	4.deň Nohy/Trup
Cviky	Kľuky na jednej ruke so striedaním paže a s rukami na vyvýšenej podložke	Drepy na jednej nohe so striedaním nôh a s oporou alebo z vyvýšenej podložky	Kľuky na jednej ruke so striedaním paží a s rukami na vyvýšenej podložke	Drepy na jednej nohe so striedaním nôh a s oporou alebo z vyvýšenej podložky
	Zhyby na dverách s oporou (dajte si nohy na stoličku a sústreďte sa na negatívny pohyb)	Výpady dozadu so striedaním nôh a s pauzou 4 – 6 sekúnd v dolnej fáze	Zhyby na dverách s oporou (dajte si nohy na stoličku a sústreďte sa na negatívny pohyb)	Výpady do strany so striedaním nôh a s pauzou 1 – 3 sekundy v dolnej fáze
	Military Press s chodidlami na vyvýšenej podložke	Extenzia bedier	Military Press	Rímsky mŕtvy ťah na jednej nohe so striedaním nôh na vankúši
	Let Me Up	Superman	Let Me In	Železný kríž s pokrčenými kolenami

3. a 4. týždeň

Silový blok

(Intervalové série)

	1.deň Tlak	2.deň Nohy	3.deň Ťah	4.deň Trup
Cviky	Kľuky na jednej ruke s rukami na vyvýšenej podložke	Drepy na jednej nohe s oporou alebo z vyvýšenej podložky	Zhyby na dverách	Zdvíhanie nôh vo vise (nohy vodorovne so zemou)
	Dive Bomber	Bulharské predkročené drepy s pauzou 4 – 6 sekúnd v dolnej fáze	Let Me In s kontrakciou 1 – 3 sekundy v hornej fáze	Záklony na vankúši
	Military Press s chodidlami na vyvýšenej podložke	Výpady do strany s pauzou 4 – 6 sekúnd v dolnej fáze	Let Me Up	V príťahy
	Ramenné zhyby	Extenzia bedier s jednou nohou	Let Me Up podhmatom	Superman

5. a 6. týždeň

Výkonnostný blok

(Supersérie)

	1.deň Tlak	2.deň Nohy	3.deň Ťah	4.deň Trup
Cviky	Kľuky na jednej ruke Výbušné kľuky	Pištole Výskoky na škatule	Let Me Up	Zdvíhanie nôh vo vise Bicykel
	Military Press s chodidlami na vyvýšenej podložke Dive Bomber	Drepy v záklone Železný Mike	Let Me In jednou rukou Let Me Up s podhmatom	Záklony na vankúši Superman
	Tricepsové extenzie s podložkou Odtláčanie	Šunkový sendvič Skoky do strany	Let Me In s podhmatom a s pauzou 4 – 6 sekúnd v hornej fáze Zdvihy s uterákom	V príťahy Železný kríž s pokrčenými kolenami

7. až 10. týždeň

Vlnitý blok

	1.deň Tlak	2.deň Nohy	3.deň Ťah	4.deň Trup	5. deň
7.týždeň	**Rebríky** Kľuky na jednej ruke s rukami na podložke vo výške kolien Dive Bomber Kľuky na bradlách Tricepsové zdvihy	**Supersérie** Pištole Drepy v záklone Výskoky na škatule Železný Mike Šunkový sendvič Skoky do strany	**Intervalové série** Zhyby na dverách Let Me In s kontrakciou 1 – 3 sekundy v dolnej fáze Let Me Up Let Me Up s podhmatom	**Tabaty** Bočné V príťahy (4 série na každej strane) Kmitanie s rukami na hrudi Drepy	**Stappery** 12 drepov na jednej nohe s oporou a striedaním nôh alebo výskoky na škatule 6 Dive Bomberov 8 Let Me Up
8.týždeň	**Tabaty** Kľuky Odtláčanie Drepy	**Rebríky** Drepy na jednej nohe s oporou Drepy v záklone Výpady do strany s pauzou 1 – 3 sekundy v dolnej fáze Extenzia bedier	**Supersérie** Zhyby na dverách Let Me Up Let Me Up jednou rukou Let Me Up s podhmatom a s chodidlami na vyvýšenej podložke Let Me In s podhmatom Zdvihy s uterákom	**Intervalové série** Zdvíhanie nôh vo vise (nohy paralelne so zemou) Záklony na vankúši V príťahy Superman	**Stappery** 12 drepov na jednej nohe s oporou a so striedaním nôh alebo výskoky na škatule 6 Dive Bomberov 8 Let Me Up

9.týždeň	**Intervalové série** Kľuky na jednej ruke s rukami na vyvýšenej podložke Dive Bomber Military Press s chodidlami na vyvýšenej podložke Kľuky na bradlách	**Tabaty** Železný Mike Skoky do strany Drepy	**Rebríky** Zhyby na dverách s oporou Let Me Up s podhmatom Let Me In	**Supersérie** Zdvíhanie nôh vo vise Bicykel Záklony na vankúši Superman V príťahy Železný kríž s pokrčenými nohami	**Stappery** 12 drepov na jednej nohe s oporou a striedaním nôh alebo výskoky na škatule 6 Dive Bomberov 8 Let Me Up
10.týždeň	**Supersérie** Kľuky na jednej ruke Výbušné kľuky Military Press s chodidlami na vyvýšenej podložke Dive Bomber Tricepsové extenzie s podložkou Odtláčanie	**Intervalové série** Drepy na jednej nohe s oporou alebo z vyvýšenej podložky Bulharské drepy s pauzou 4 – 6 sekúnd v dolnej fáze Výpady do strany s pauzou 4 – 6 sekúnd v dolnej fáze Extenzia bedier s jednou nohou	**Tabaty** Let Me Up Let Me In Drepy	**Rebríky** Bočné V príťahy s pokrčenými nohami Bam Bam Zdvíhanie nôh s rukami na hrudníku Hyperextenzia s rukami pod bradou	**Stappery** Stapery 12 drepov na jednej nohe s oporou a striedaním nôh alebo výskoky na škatule 6 Dive Bombery 8 Let Me Up

Elitná trieda

1. a 2. týždeň

Blok na svalovú výdrž

(Rebríky*)

*Vysvetlenie termínov na strane 148

	1.deň Tlak/Ťah	2.deň Nohy/Trup	3.deň Tlak/Ťah	4.deň Nohy/Trup
Cviky	Kľuky na jednej ruke so striedaním paží a s rukami na vyvýšenej podložke	Pištole so striedaním nôh	Kľuky na jednej ruke so striedaním paží a rukami na vyvýšenej podložke	Drepy na jednej nohe so striedaním nôh
	Zhyby na dverách	Železný Mike	Zhyby na dverách	Výskoky na škatule
	Dive Bomber	Extenzia bedier s jednou nohou a so striedaním nôh	Military Press s chodidlami na vyvýšenej podložke	Drepy v záklone
	Let Me Up s chodidlami na vyvýšenej podložke	Záklony na vankúši	Let Me In s jednou rukou so striedaním paží	Železný kríž

3. a 4. týždeň

Silový blok

(Intervalové série)

	1.deň Tlak	2.deň Nohy	3.deň Ťah	4.deň Trup
Cviky	Kľuky na jednej ruke	Pištole	Zhyby na dverách s pauzou 1 – 3 sekundy v hornej fáze	Zdvíhanie nôh vo vise (nohy až hore)
	Kľuky v stoji na rukách	Bulharské predkročené drepy s pauzou 4 – 6 sekúnd v dolnej fáze	Let Me In jednou rukou	Záklony na vankúši
	Dive Bomber	Drepy v záklone	Let Me Up s podhmatom a s chodidlami na vyvýšenej podložke	Jack Rozparovač
	Tricepsové extenzie s podložkou vo výške bokov	Železný Mike	Let Me In s kontrakciou 4 – 6 sekúnd v hornej fáze	Superman

5. a 6.týždeň

Výkonnostný blok

(Supersérie)

	1.deň Tlak	2.deň Nohy	3.deň Ťah	4.deň Trup
Cviky	Kľuky na jednej ruke s chodidlami na vyvýšenej podložke Výbušné kľuky	Pištole so striedaním nôh a s pauzou 1 – 3 sekundy v dolnej fáze Výskoky na škatule	Zhyby na dverách s pauzou 4 – 6 sekúnd v hornej fáze Let Me Up s nohami na vyvýšenej podložke	Zdvíhanie nôh vo vise s pauzou 4 – 6 sekúnd v hornej fáze Bicykel (pritiahnutie kolena musí trvať 2 sekundy)
	Kľuky v stoji na rukách s pauzou 1 – 3 sekundy v dolnej fáze Dive Bomber	Drepy v záklone s pauzou 1 – 3 sekundy v dolnej fáze Železný Mike	Let Me In s jednou rukou a s kontrakciou 1 – 3 sekundy v hornej fáze Let Me Up s podhmatom a s nohami na vyvýšenej podložke	Záklony na vankúši Superman
	Tricepsové extenzie s podložkou vo výške kolien	Šunkový sendvič Skoky do strany	Zhyby (dotknúť sa hrudníka) Let Me In s podhmatom a s kontrakciou 4 – 6 sekúnd v hornej fáze	Jack Rozparovač Železné kríž

7. až 10.týždeň

Vlnitý blok

	1.deň Tlak	2.deň Nohy	3.deň Ťah	4.deň Trup	5. deň
7.týždeň	**Rebríky** Kľuky na jednej ruke Kľuky v stoji na rukách Dive Bomber Ramenné zhyby s pauzou 1 – 3 sekúnd v dolnej fáze	**Supersérie** Pištole so striedaním nôh a s pauzou 1 – 3 sekundy v dolnej fáze Výskoky na škatule Drepy v záklone s pauzou 1 – 3 sekundy v dolnej fáze Železný Mike Šunkový sendvič (bez použitia rúk) Skoky do strany	**Intervalové série** Zhyby na dverách s pauzou 1 – 3 sekundy v hornej fáze Let Me In s jednou rukou Let Me Up s podhmatom a s chodidlami na vyvýšenej podložke Let Me In s podhmatom a s kontrakciou 4 – 6 sekúnd v hornej fáze	**Tabaty** V príťahy Bočné V príťahy so striedaním nôh po každej sérii a spolu 4 série na každú nohu Horolezec Drepy	**Stappery** 12 pištolí so striedaním nôh (6 na každej strane) alebo 24 Železných Mikov (vyskakovať čo najvyššie) 6 kľukov v stoji na rukách 8 zhybov na dverách

8.týždeň	**Tabaty** Kľuky Odtláčanie Horolezec Klasické angličáky	**Rebríky** Drepy na jednej nohe Drepy v záklone Železný Mike Extenzie bedier s jednou nohou	**Supersérie** Zhyby na dverách s pauzou 4 – 6 sekúnd v hornej fáze Let Me Up s chodidlami na vyvýšenej podložke Let Me In s jednou rukou s kontrakciou 1 – 3 sekundy v hornej fáze Let Me Up s podhmatom a s nohami na vyvýšenej podložke Zhyby (dotknúť sa hrudníka) Let Me In s podhmatom a s kontrakciou 4 – 6 sekúnd v hornej fáze	**Intervalové série** Zdvíhanie nôh vo vise (nohy až hore) Záklony na vankúši Jack Rozparovač Superman	**Stappery** 12 pištolí so striedaním nôh alebo 24 Železných Mikov (vyskočiť čo najvyššie) 6 kľukov v stoji na rukách 8 zhybov na dverách

9.týždeň	**Intervalové série** Kľuky na jednej ruke Kľuky v stoji na rukách Dive Bomber Tricepsové extenzie s podložkou vo výške bokov	**Tabaty** Železný Mike Skoky do strany Drepy s tlakom Drepy	**Rebríky** Zhyby na dverách Let Me Up Let Me up s podhmatom Let Me In s jednou rukou a so striedaním paží	**Supersérie** Zdvíhanie nôh vo vise (chodidlá až k rukám s pauzou 4 – 6 sekúnd v hornej fáze) Bicykel (12 pomalých cvikov na každú nohu, spolu 24) Záklony na vankúši Superman Jack Rozparovač Železný kríž (6 pomalých na každú stranu, spolu 12)	**Stappery** 12 pištolí so striedaním nôh alebo 24 Železných Mikov 6 kľukov v stoji na rukách 8 zhybov na dverách
10.týždeň	**Supersérie** Kľuky na jednej ruke s chodidlami na vyvýšenej podložke Výbušné kľuky Kľuky v stoji na rukách Dive Bomber s pauzou, keď je hrudník medzi rukami Tricepsové extenzie s podložkou vo výške kolien Odtláčanie	**Intervalové série** Drepy na jednej nohe Bulharské predkročené drepy na jednej nohe so zdvihnutím záťaže nad hlavu v dolnej fáze Železný Mike Šunkový sendvič	**Tabaty** Zhyby na dverách s oporou (dajte si nohy na stoličku a sústreďte sa na negatívny pohyb) Let Me Up Let Me In Horolezec	**Rebríky** Jack Rozparovač Záklony na vankúši Postranné príťahy so striedaním nôh a vystretými nohami Superman	**Stappery** 12 pištolí so striedaním nôh alebo 24 Železných Mikov 6 kľukov v stoji na rukách 8 zhybov na dverách

Príloha 1

Domáce vybavenie

Ako ste videli, keď sa pozorne poobzeráte okolo seba, s trochou kreativity môžete akúkoľvek izbu premeniť na dokonalé fitnescentrum. Aj keď to v mojich programoch nie je nevyhnutné, budete prekvapení, koľko posilňovacích nástrojov sa dá urobiť z obyčajných vecí v domácnosti, ktorými nahradíte činky v tradičných silových cvičeniach.

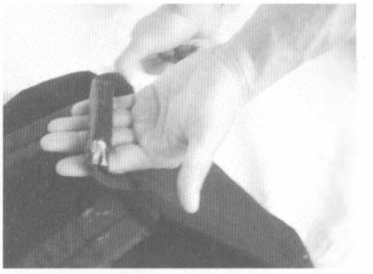
Vezmime si napríklad bicepsy. To, že nemáte činky, neznamená, že ich nemôžete precvičovať. Môžete použiť kanistru plnú vody (naplnenú podľa vašich možností), plné tašky s nákupom alebo moju obľúbenú pomôcku, ktorú používam, či som doma, alebo na cestách: vrece, batoh plný kníh, časopisov, novín, plechoviek, kameňov, piesku alebo plné fľaše. Naložte do batohu veci, kým nebude mať pre vás správnu hmotnosť a uchopte ho za horný popruh. Môžete naň dokonca urobiť dobré držadlo: iba odrežte niekoľkocentimetrovú paličku alebo konár, prilepte ho nejakou páskou k hornému popruhu. Väčšina batohov unesie 25 kilogramov, niektoré aj oveľa viac.

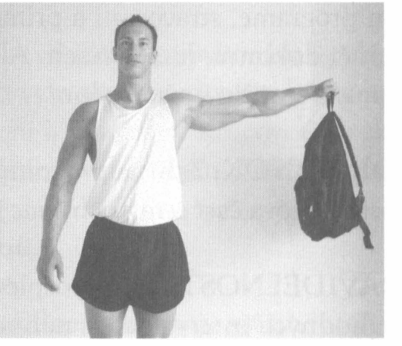
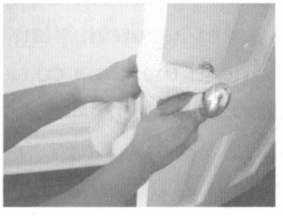
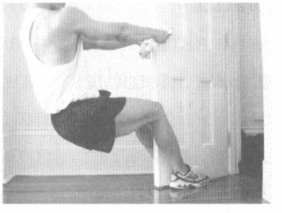
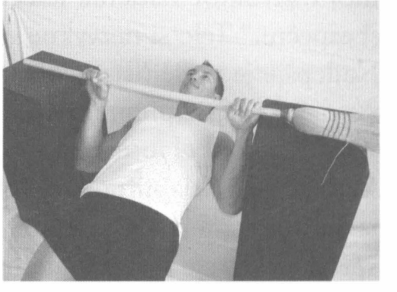
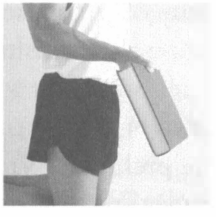
Batohy môžete používať namiesto činiek pri mnohých cvikoch, ako je dvíhanie paží či pri cvičení tricepsov pri príťahoch. Dajte si ho na chrbát, aby ste zvýšili námahu pri zhyboch, drepoch, výpadoch a inom. Alebo si pri posilňovaní nôh dajte na chrbát dieťa či dokonca priateľku, prípadne manželku (len nie obe naraz – to by mohol byť problém).

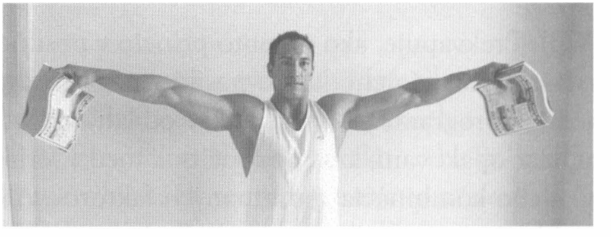
Takisto sa dajú použiť knihy, telefónne zoznamy, učebnice, encyklopédie, slovníky, rovnako tak tehly, konzervy, nehovoriac o predmetoch, ktorým môžete upraviť hmotnosť. Ak máte na sebe batoh plný kameňov a držíte dvaapollitrovú kanistru s vodou, to poriadne sťaží cvičenie výponov. Keď cvičíte výpony v sede, na kolená si môžete položiť vrecia s pieskom.

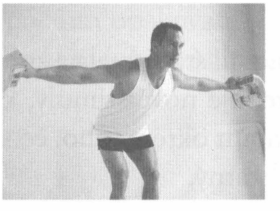
S lanom alebo akýmkoľvek dlhším povrazom môžete robiť vertikálne príťahy tak, že ho omotáte okolo stromu, plota či zábradlia, a robíte cviky jednou alebo oboma rukami. Ak si chcete kúpiť gymnastické kruhy, sú tiež výborné. Možnosti sú takmer neobmedzené. Len sa poobzerajte okolo seba a buďte kreatívni. Je pravdepodobné, že všetko vybavenie, ktoré budete potrebovať, už máte.

Uvádzam niekoľko príkladov, ako si pripraviť pomôcky na cvičenie z domácich zdrojov.







Príloha 2 Šesť tréningových princípov nevyhnutných pri každom úspešnom programe

DÔSLEDNOSŤ: Skutočne brána k dlhodobým úspechom. Musíme byť dôslední v tréningovom programe, stravovaní a primeranom odpočinku. Ale nie iba dva mesiace, hovorím o rokoch či dokonca desaťročiach. Ak spadnete z koňa, znova naň nasadnite. Tréningové zásady sa musia stať životným štýlom.

ODPOČINOK: Zahŕňa program primeraný odpočinok, alebo vás privedie k pretrénovanosti? (Pozrite znova časť o mýtoch *Viac je lepšie,* aby ste odhalili signály a symptómy pretrénovanosti.)

PRAVIDELNOSŤ: Telu prospieva pravidelnosť. Program by nemali tvoriť náhodné cvičenia v náhodných intervaloch, s náhodnou intenzitou a náhodným počtom opakovaní. Ako hovorieval môj inštruktor riadenia leteckej prevádzky: „Potrebujeme systém a potom plán, vtedy sme nebezpeční." Telo si nezvykne na občasné aktivity. Bez pravidelnosti nie je na čo sa adaptovať. Najlepšie je vytýčiť si ciele a pravidelne a metodicky sa prostredníctvom istých cvičení k nim čo najrýchlejšie prepracovať.

VARIABILITA: Variabilita neznamená, že pri každom cvičení sa robia iné cviky. Rovnaké cviky na každú časť tela môžete robiť aj roky. Čo sa musí meniť, je intenzita, objem a prestávky medzi sériami. Aby ste pri cvičení hmotnosťou vlastného tela upravovali intenzitu, musíte robiť rôzne variácie rovnakých cvikov a rôzne typy cvikov.

VÝVOJ: Prekvapuje, ako sa tento princíp v posilňovniach po celom svete prehliada. Vidím to neustále. Ľudia, čo chodia do posilňovní roky, dvíhajú stále rovnakú záťaž. Prečo? Asi preto, že nemajú program, ktorý postupuje od ľahších cvikov k ťažším, či už je to väčšia záťaž, ťažší variant, viac opakovaní, kratší odpočinok medzi sériami, rýchlejšie tempo (viac opakovaní/menej času) alebo kombinácia spomínaných faktorov. Ale zároveň sa môže stať, že program sa vyvíja prirýchlo, čo spôsobuje pretrénovanosť.

PREŤAŽENIE: Aby ste zmenili stavbu tela a získali silu, musíte svalom spôsobiť stres, na ktorý nie sú zvyknuté. Telo potrebuje nové stimuly, ktoré ho prinútia prispôsobiť sa. A keď sa už adaptuje, potrebuje nový impulz okrem toho, čo už dosiahlo. Vývoj a preťaženie idú ruka v ruke a ich správny pomer je podstatný.

Príloha 3 Vedecký základ programu

PERIODIZÁCIA: chrbtová kosť maximálneho silového programu

Keď viete, prečo a ako robiť jednotlivé cviky, namiesto toho, aby ste iba slepo vykonávali pohyby, pomôže vám to prekonať ťažšie obdobia, ochráni vás to pred vyhorením a dá vám know-how, aby ste si program upravili podľa toho, ako sa vaše telo mení a adaptuje. Kľúčovou zložkou môjho programu je periodizácia: štruktúrované kolísanie tréningového objemu a intenzity.

Tréningový objem: Počet sérií násobený počtom opakovaní.

Intenzita tréningu: Náročnosť cvikov. Napríklad, kľuky na jednej ruke majú vyššiu intenzitu ako klasické kľuky.

Rôznorodosť, pravidelnosť, presnosť, vývoj, preťaženie a odpočinok – šesť nevyhnutných tréningových princípov – upravujeme pravidelne tak, že meníme tréning s vysokým objemom a nízkou intenzitou za tréning s nízkym objemom a vysokou intenzitou. Jednoducho povedané, v programe by sa mala striedať relatívne jednoduchá práca s malým množstvom náročnej práce. Takto sa zvyšuje športová výkonnosť a predchádza sa častým neduhom, ako je pretrénovanie a zranenie. Mnohé výskumy dokázali, že periodizovaný program dosahuje oveľa väčšie zmeny v stavbe tela a sile ako neperiodizované, v ktorom sa málo mení alebo sa vôbec nemení objem a intenzita. Tak je to v mnohých knihách.

V periodizovaných programoch sa konkrétne schopnosti – svalová výdrž, sila a výkon – rozvíjajú vo fázach nazývaných „bloky". Bežne sa **svalová výdrž** trénuje v blokoch s *vysokým objemom/nízkou intenzitou* (VONI), ktoré sa v mojich programoch objavujú ako „rebríky" namiesto pevného počtu opakovaní a sérií. **Sila** sa trénuje v blokoch *so stredným objemom/strednou intenzitou*, kde sú série so 6 – 12 opakovaniami. Nakoniec **výkon** sa trénuje blokmi *s malým objemom/vysokou intenzitou* (MOVI), so sériami s počtom opakovaní 1 – 5. Bloky VONI sa menia na MOVI znižovaním počtu opakovaní a/alebo sérií (objem) a zvyšovaním záťaže alebo náročnosťou cvikov (intenzita).

Celkom jednoduché, však? *Ha-ha...* No je to ešte lepšie, lebo existujú rôzne druhy periodizácie. Každá z dvoch základných metód má klady a zápory, ktoré závisia od úrovne kondície jednotlivca. A preto môj program využíva lineárnu aj vlnitú periodizáciu, ktoré vysvetľujem v ďalšom. Prosím, nech vás nedráždia názvy cyklov. Budete sa čudovať, aké sú v skutočnosti jednoduché.

Lineárna periodizácia (LP) je tradičná a najpopulárnejšie forma periodizácie programu. LP postupuje od VONI k MOVI lineárne v dvoch až štvortýždňových blokoch.

Ako sa celkový počet opakovaní znižuje a náročnosť cvikov stúpa, dôraz sa presúva od svalovej výdrže k sile a nakoniec k výkonnosti. Intervaly na odpočinok medzi sériami by sa mali zvyšovať spolu s intenzitou, keď program LP postupuje cez rôzne bloky. Obyčajne v bloku na svalovú výdrž je na oddych 30 – 60 sekúnd, v silovom bloku 90 – 120 sekúnd a vo výkonových blokoch 2,5 – 5 minút.

Táto metóda periodizácie je vhodná pre začiatočníkov alebo pre tých, čo dlho necvičili, pretože pri postupnom zvyšovaní intenzity poskytuje kĺbom dosť času adaptovať sa na nové pohyby a ich správnu realizáciu. Prudký prechod na cviky vo vysokej intenzite môže privodiť problémy. Navyše pri tréningoch VONI majú začiatočníci skvelé výsledky, hlavne správnou realizáciou pohybov a súčasne prevenciou pretrénovania a zranení. Blok VONI dáva čas zoznámiť sa s cvikmi a ich variáciami pri relatívne ľahkom tréningu.

Táto metóda je síce vhodná pre netrénovaných jedincov, jej nevýhodou však je, že u mierne pokročilých a pokročilých cvičencov sa zhoršujú schopnosti, ktoré sa neprecvičujú. Je to pre dlhé fázy (2 – 4 týždne), ktoré sa zameriavajú iba na jednu schopnosť. A chýba jej variabilita iných metód, čo môže viesť k nude.

Denná vlnitá periodizácia (DVP) trénuje rôzne schopnosti každý deň pri každodennom kolísajúcom objeme a intenzite. Tréning VONI, ktorý je zameraný na svalovú výdrž, môže sa na druhý deň vystriedať tréningom MOVI, ktorý rozvíja výkon, a na ďalší deň nasleduje zase tréning na silu. Táto metóda má množstvo variácií – necháva vaše telo v neistote a udržiava vysokú tréningovú morálku. Súčasne zabraňuje kaziť techniku, pretože sa každý týždeň trénujú všetky schopnosti. Štúdie ukázali, že pri tomto type periodizácie sa získava dva razy viac sily ako pri tradičnej metóde LP.

Keďže všetky cviky sa trénujú každý týždeň od prvého týždňa, DVP je len pre dostatočne trénovaných jedincov, ktorí sú schopní cvičiť vo vysokej intenzite bez toho, aby si privodili zranenie.

Teraz k môjmu programu.

Prvých šesť týždňov cvičte LP. Svalovú výdrž, silu a výkon budete trénovať v dvojtýždňových blokoch, až v siedmom týždni začnete trénovať DVP a budete pokračovať 4 týždne do konca desiateho týždňa. Využívaním LP a DVP získate z oboch metód to najlepšie. Začiatočníci budú mať prospech z citlivého pokroku LP a zvýšených prírastkov DVP. Keďže toto je neustále sa opakujúci program, 6 týždňov LP pomôže vyhnúť sa vyhoreniu zo štvortýždňových blokov DVP, kde je zaradený navyše piaty deň intervalového cvičenia vo vysokej intenzite, ktorý je veľmi účinný na tvorbu svalov, spaľovanie tukov, zvyšovanie kardiovaskulárnej vytrvalosti a sily.

Či už sa rozhodnete použiť môj program, alebo nie, dbajte, aby ten váš obsahoval nejakú formu periodizácie. Akýkoľvek typ periodizácie je lepší ako žiadny. Ak budete robiť všetko naplno, aj keď v malom objeme, je to istá cesta k pretrénovaniu a prípadne k zraneniu. A platí to pre všetky silové a koordinačné tréningy, či je to vzpieranie, beh, cyklistika, veslovanie alebo hocičo iné. Majte na pamäti, že existuje nekonečné množstvo variantov periodizácie. Metódy, ktoré som vybral, najlepšie vyhovujú silovým a koordinačným tréningom hmotnosťou vlastného tela. Môj program rozvíja všetkých osem kondičných schopností: silu, výkon, rýchlosť, svalovú a kardiovaskulárnu výdrž vďaka zmenám v objeme (série a opakovania), v intenzite (náročnosť cvikov) a v čase (cvičenie a odpočinok), zatiaľ čo ostatné schopnosti – rovnováha, koordinácia a pružnosť – sa rozvíjajú pokrokom v cvičení hmotnosťou vlastného tela, čo ich posúva na vyššiu úroveň.

O AUTOROCH

MARK LAUREN je certifikovaný armádny športový tréningový špecialista v jednotkách špeciálnych operácií, triatlonista a šampión v thajskom boxe. Úspešne pripravil okolo tisíc brancov na extrémne nároky najelitnejších jednotiek špeciálnych operácií. Ako skúsený špecialista pri plánovaní a realizácií misií, obsadzovania letísk, záchranných misií, leteckej podpory a prieskumných a pozorovacích misií trénoval jednotky schopné okamžitého nasadenia do predsunutých vojenských operácií pomocou výsadku, terénnych vozidiel, vodných a obojživelných prostriedkov. Navštívte jeho web www.marklauren.com.

Joshua Clark je autor knihy *Heart Like Water: Surviving Katrina and Life in th Disaster Zone (Srdce ako voda*: Prežiť Katrinu a žiť v zóne katastrofy), ktorá sa dostala do finále ceny *National Books Crities Circle*. Jeho práce sa objavujú v mnohých novinách, časopisoch a antológiách. Je certifikovaným osobným trénerom, ktorý po hurikáne Katrina nevstúpil do posilňovne, pretože živel zničil jeho fitnescentrum. Ale vďaka práci na tejto knihe neprestal cvičiť a teraz je v najlepšej forme svojho života.

Najjednoduchšie poňatie fitnesu všetkých čias

Tréner elitných jednotiek špeciálnych operácií ponúka rafinovane jednoduchý program na dosiahnutie skvelej formy, program s rýchlymi výsledkami, kdekoľvek realizovateľný.

Keďže v poslednom desaťročí stúpali nároky na jednotky špeciálnych operácií, elitný tréner Mark Lauren sa intenzívne zapojil do prípravy takmer tisícky vojakov, ktorých kondícia sa v rekordnom čase zvýšila. A teraz sa s tajomstvom tohto efektívneho programu chce podeliť so všetkými – chce priblížiť jednoduché cvičenia, ktoré nevyžadujú nič viac ako odpor vlastného tela a ktoré vám pomôže dostať sa do výbornej kondície, a tak vyzerať lepšie ako kedykoľvek predtým.

Vyzbrojení motivačnými technikami, odborným tréningom a stravovacími radami Marka Laurena dosiahnete rýchlo priaznivú zmenu, a to iba za 30 minút denne, 4-krát týždenne – hoci aj vo svojej obývačke, na dvore, v garáži, v hotelovej izbe alebo v úrade. Laurenove cviky vyformujú svaly, zlepšia metabolizmus viac ako dvíhanie činiek. Spália viac tuku ako aerobik a sú bezpečnejšie. Cvičenia hmotnosťou vlastného tela zlepšia rovnováhu a stabilitu, čím vás ochránia pred zraneniami. Môžete si vybrať stupeň cvičení – základný program, prvú triedu, triedu Master a elitnú triedu – a začať. Riaďte sa jasnými inštrukciami na 125 cvičení, ktoré precvičia každý sval od krku až po členky. Zabudnite na posilňovne a komerčné informácie. To všetko sú iba slabé náhrady za najlepší fitnes stroj na svete, s ktorým ste neustále: vaše vlastné telo.

„Mark Lauren vytvoril zo silových tréningových techník špeciálnych jednotiek komplexný a ľahko zrozumiteľný program, ktorý môže robiť ktokoľvek, kdekoľvek, hocikedy a ukazuje cestu tým, ktorí sa chcú dostať do najlepšej formy v živote.

Gregory Peterman, seržant, Zelené barety

„Získajte nad sebou kontrolu prostredníctvom cvičení vlastným telom!"

Mike Fisher, veliteľ 82 vzdušnej divízie, US Army Ranger, plukovník americkej armády

„Výborná pre náš mobilný vek a presúvajúcich sa vojakov. Táto skvelá kniha nám umožní nosiť posilňovňu vo svojej hlave!"

James Abrahamson, generál amerického letectva

ISBN 978-80-89311-37-8

9 788089 311378

TIMY Partners