



Get Jacked

SPRIEVODCA TVOJIM
TRÉNINGOVÝM
PROCESOM

PREČO NEDOSAHUJEŠ OPTIMÁLNE VÝSLEDKY?

“Give me six hours to chop down a tree and I will spend the first four sharpening the axe.”

Na úvod uvediem slávny citát Abrahama Lincolna. Vo fitness motivačných videách si zrejme nespočetne veľa krát počul, ako dôležité je tvrdo makať a všade je v popredí len drina. Problémom však nastáva, keď skutočne makáš a snažíš sa, avšak dávaš viac, ako dostávaš. Zamyslel si sa však niekedy nad skutočnou príčinou namiesto toho, aby si makal ešte viac?

Trúfam si povedať, že ak by väčšina posilkárov bola kvalitne informovaná, dosahovali by oveľa lepšie výsledky aj s omnoho menším úsilím. Tak ako s tupou sekerou zbytočne mrháš energiu na kálenie dreva, podobne tak s absenciou znalosti v tréningu či výžive zrejme zbytočne mrháš energiou na neoptimálne výsledky. Ak spojíš tvrdú drinu s inteligentným prístupom, môžeš si byť istý, že tvoje tréningy a láska k silovému tréningu nadobudnú nový rozmer.

Trénuj systematicky!

ZÁKLADNÉ TRÉNINGOVÉ PRINCÍPY

Prvým pojmom ktorý by si mal poznať, je **tréningová špecifita**. Neexistuje funkčný tréning bez kontextu. Pre silového trojbojára to bude drep, bench a mŕtvy ťah, pre hokejistu korčuľovanie či strely na bránku, pre vytrvalca behy. Až príliš často sa stretávam s tým, že cvičenci v posilkách trénujú odkopírované tréningové plány od kulturistov, kamarátov, alebo úplne náhodne ako sa podarí. Rob vo svojom tréningu to, čo je špecifické pre tvoj cieľ. Ak nie je Tvojim cieľom silový trojboj a opakovane sa trápiš na „základných/ kráľovských cvikoch“, hoci okrem bolesti chrbta nemáš pocit, že by ti niečo prinášali- lebo si niekde počul, že sú najlepšie a zvyšujú testosterón, vedz, že je to nezmysel. Neexistujú kráľovské cviky, existujú lepšie a menej vhodne zvolené cviky resp. pohybové vzory a ich varianty, ktoré môžeš trénovať pre dosiahnutie svojich špecifických cieľov.

Ak máš predstavu ako by mala tvoja tréningová jednotka vyzeráť, na rade je tréningová periodizácia- teda práca s tréningom v krátkodobom aj dlhodobom časovom horizonte. **Progresívne zvyšovanie** záťaže v priebehu času je najzákladnejším aspektom pre dlhodobé dosahovanie výsledkov. Tréning je stimul, ktorým narušuješ homeostázu (stálosť vnútorného prostredia) a môžeš sa na neho adaptovať pozitívne (zlepšenie rýchlosti, svalovej sily, vytrvalosti, hypertrofie...) alebo negatívne (maladaptácie môžu viesť ku chronickému pretrénovaniu, bolestiam, úrazom...). Ak budeš robiť po určitý čas to isté, telo sa prispôsobí a stimul, ktorý bol pred časom adekvátny, ti neskôr nebude stačiť na dosahovanie tých istých, ak vôbec nejakých výsledkov.

ZÁKLADNÉ TRÉNINGOVÉ PRINCÍPY

Aby sa organizmus mohol pozitívne adaptovať na stresor (v tomto prípade tréning), potrebuje podmienky pre odpočinok a regeneráciu. Dôležitým prvkom periodizácie je **manažment únavy**. Bez ohľadu na to, či sa jedná o fyzický stres (pohybová aktivita vo všeobecnosti), psychický stres (pracovný či sociálny), celkový zdravotný stav, spánkový, či stravovací a pitný režim. Ak organizmus dostatočne zaťažíš a nedodržíš princíp manažmentu únavy, dostávaš sa do stavu kedy telo nemá priestor pre pozitívnu adaptáciu a v lepšom prípade začneš stagnovať.

Stimul- regenerácia- adaptácia. Tento princíp zohľadňuje prvé dva princípy a systematicky ich sceluje. Po tréningu nasleduje zhoršenie výkonnosti, nakoľko si organizmus zaťažil a nie si schopný v určitom čase výkon zopakovať. Telo podľa náročnosti záťaže potrebuje rôzne dlhý čas aby sa s narušením stálosti vnútorného prostredia vysporiadalo (hodiny až mesiace, v prípade ultramaratónov či sérii ultrabehov) a je dočasne pozorované zhoršenie „fitness“. Vo fáze regenerácie nastávajú pozitívne adaptácie na stresor (vybudovanie novej svalovej hmoty, zlepšenie neurologických adaptácií, nárast sily, zlepšenie kardiopulmonárnych parametrov...)- v skratke, získavaš späť čo si stratil a niečo málo navyše. Ak tento proces narušíš priskoro, nevyužiješ potenciál adaptácie naplno. Ak to budeš robiť často, môžeš sa v priebehu času začať horšiť. Ak budeš čakať prídlho (odcvičíš 3 série na biceps raz za mesiac), to na čo si sa adaptoval a čo si získal stratíš, a začneš z toho istého bodu. Preto je dôležité, aby bol celkový tréningový objem, tréningová frekvencia, selekcia cvikov, relatívna a absolútna intenzita a mnoho ďalších faktorov zohľadnených pri tvorbe tréningového plánu pre dlhodobé dosahovanie výsledkov.

ZÁKLADNÉ TRÉNINGOVÉ PRINCÍPY

Určite poznáš ľudí, ktorí cvičia to isté po celé mesiace alebo naopak, toho jedného dobrodruha, ktorý „šokuje“ svaly každý tréning. **Variabilita** je menej kľúčovým prvkom z tréningových princípov ako predošle spomenuté, avšak je stále veľmi dôležitým princípom, nakoľko jej nedostatok alebo prebytok v tréningovom pláne môže byť limitujúcim faktorom v snahe dosiahnuť výsledky. Pri veľmi nízkej variabilite sa časom dostaneš do bodu, kedy pre telo bude stimul z tréningu nedostatočný alebo neoptimálny, aby si sa mohol posunúť ďalej. Naopak, ak variuješ svoje tréningy príliš často, jednoducho nemáš priestor sa poriadne naučiť nové pohybové vzory, keďže proces motorického učenia (motor-learning proces) nie je jednodňová záležitosť (ak by bola, tak si Ronaldo za 1 tréning), a ak ich už aj zvládaš, znemožňuješ si objektívne sledovať svoj tréning v krátkodobom aj dlhodobom časovom horizonte, nakoľko trénuješ určitý pohyb raz za pár mesiacov (čiastočné narušenie predošlého princípu). Dá sa dosahovať výsledky aj pri neoptimálnej variabilite, ale... asi nebudú optimálne- minimálne v dlhodobom procese.

ZÁKLADNÉ TRÉNINGOVÉ PRINCÍPY

Využitie potenciálu rôznych fáz. Ak je Tvojim cieľom budovanie maximálnej sily pre 1 opakovanie, ale začal si cvičiť pred týždňom- určite bude najprv rozumnejšie ako sa rovno vrhnúť pod plne naloženú činku využiť prípravnú/ technickú fázu, prípadne objemovú fázu, či už z hľadiska tréningového objemu, alebo objemu svalovej hmoty. Ak postavíš solídne základy, naučíš sa pohybové vzory v ktorých chceš podávať maximálne výkony, vybuduješ dostatok svalovej hmoty, ktorá je základným predpokladom svalovej sily (sval ťahá za kosť, čím väčší objem, tým väčší potenciál pre produkciu sily- pozor, je to len jednoduchá implikácia), pravdepodobne to bude efektívnejší a minimálne bezpečnejší prístup. Potenciácia rôznych tréningových fáz bude dôležitá pre trojbojárov, kulturistov či iných športovcov, ale aj prípade rekreačných cvičencov, ktorí prechádzajú rôznymi fázami rekonpozície postavy (naberanie/ chudnutie/ udržiavanie...).

ZÁKLADNÉ TRÉNINGOVÉ PRINCÍPY

Sme naozaj jedineční? Hoci je pravda, že to čo je optimálne pre jedného, môže byť úplne nezmyselné až nebezpečné pre druhého, všetci sme ľudia (šak aj pes je len človek jak sa hovorí). Sme z toho istého genetického materiálu (aj keď niektorí vrcholoví atléti pôsobia, že nie) a vo všeobecnosti sa základné tréningové princípy uplatňujú pre všetkých, s menšími či väčšími rozdielmi. Hoci je **individualita** rozhodne obrovský a dôležitý faktor, nie je základným stavebným kameňom pri dodržaní skôr spomenutých princíпов. Podceňovanie individuality býva často kameňom úrazu v tréningovom prístupe (preto copy paste tréningové plány nie sú cesta), jej preceňovanie je taktiež progresu škodlivé. AKA keď sa Ťa ten alebo ten gymbro snaží presvedčiť, že jeho 8 hodinový arm workout je naozaj dobrým tréningovým dňom v komplexnom tréningovom pláne a mal by si to skúsiť. Nie, nie je. Individualizuj, prispôsobuj, ale zbytočne nekomplikuj. Aj Ty si „len“ človek, platia na Teba tie isté pravidlá.

A čo strava?

ZÁKLADNÉ PRINCÍPY STRAVOVANIA

Ach tie **kalórie**! Ani kvalita potravín, ani reštrikčná diéta, žiadny fasting, či iná trendy metóda nefunguje pri redukcii hmotnosti, pokiaľ nie si v kalorickom deficite. Pomer príjmu a výdaja energie je základná a jediná rovnica, ktorá udáva smer, či budeš naberať, chudnúť alebo si udržiavať hmotnosť. Americkí a dokonca aj iní vedci potvrdili, že doteraz nebol vynájdený spôsob, ktorým je možné obísť základy termodynamiky. Pokiaľ si v kalorickom nadbytku, tak aj z pestrej a vyváženej stravy si vybuduješ obezitu. Tvoje zdravotné parametre budú tak horšie ako pri „nezdravej“ strave, ale optimálnej hmotnosti. O tom svedčí aj najlepší marketingový prípad minulosti podniku Subway (ak Ťa to zaujíma, pozri si príbeh chlapíka menom Jared Fogle). Samozrejme, optimálna váha nie je konkrétne číslo, je to relatívne vysoký a variabilný rozsah. Základným princípom stravovania sa, od ktorého sa budú odvíjať všetky nasledujúce princípy je však kalorický príjem. Ak si tréning (stimul) predstavíš ako plynový pedál, výživa bude riadenie. Sústreď sa vždy na základy, potom na detaily.

ZÁKLADNÉ PRINCÍPY STRAVOVANIA

Rozdelenie makroživín je nasledujúcim princípom z hľadiska hierarchie, ihneď po kalorickom príjme. Tak ako nie je z celkového pohľadu (či zdravotného, či športového) jedno, z čoho kalorickú hodnotu prijmaš, tak samotné rozdelenie makroživín hrá dôležitú úlohu v Tvojom procese. Tu si dovoľím nesúhlasiť s niekoľko desaťročnými klinickými dogmami, že 1/3 kalorického príjmu z bielkovín alebo 2g/kg hmotnosti Ťa zabijú. Dnes vieme, že telo naozaj dokáže bezpečne využiť vyššie množstvo (ako bolo v minulosti udávané) bielkovín veľmi efektívne. Ak je Tvojim cieľom optimálne naberanie svalovej hmoty, postaraj sa o to, aby si prijímal aspoň 1,6-2,4g/ kilogram telesnej hmotnosti bielkovín, minimálne 0,6g/kg (pre muža) a 0,8g/kg (pre ženu) tukov a zvyšok v rámci kalorického príjmu sacharidov. Pre jednoduchosť- optimálny pomer a jeho výpočet môže byť naozaj oveľa presnejší a zároveň z hľadiska preferencií OMNOHO variabilnejší, v tom prípade by to bolo však čítanie najmenej na niekoľko hodín.

ZÁKLADNÉ PRINCÍPY STRAVOVANIA

Vyčerpaná pôda, BIO, GMO, pesticídy... príjmanie **mikronutrientov** z bežnej stravy už nie je to čo bývalo, či? Pokiaľ máš pestrú, racionálne vyváženú stravu a snažíš sa väčšinu kalorického príjmu naplniť z celistvých potravín s dostatkom zeleniny a ovocia, je veľmi nepravdepodobné, že za normálnych okolností by si bol deficitný na mikronutrienty (vitamín D- o ktorom sa v súčasnosti diskutuje z časti ako o hormóne, prípadne iné špecifické prvky pre jednoduchosť vynechám). Ak si chceš byť jednoducho istý, že Ti nič nechýba, v rámci prevencie vie byť malou poistkou kvalitný multivitamínovo-multiminerálový komplex, ktorý stojí v prepočte na deň pár centov. Ak si však chceš byť kompletne istý, že je všetko v poriadku aj popri pestrej strave- krvné testy sú jednoduchá a lacná odpoveď.

ZÁKLADNÉ PRINCÍPY STRAVOVANIA

Snád' najčastejšie skloňované pojmy- **frekvencia a časovanie jedla**. Sacharidy chvalabohu nevedia koľko je hodín, preto ich spokojne môžeš konzumovať aj navečer, dokiaľ dodržiavaš kalorický príjem v súlade s Tvojimi cieľmi. Tu budem citovať môjho prvého kvalitného coacha (Noro pozdravujem), v tomto čase z nášho posledného podcastu- „Rozohni tu svoju pec, jedz častejšie, začneš páliť tuky!“ Je v skutočnosti jedno z hľadiska redukcie hmotnosti, kedy a koľkokrát za deň ješ, či to bude jedno jedlo alebo 12 jedál (áno, aj na to sa robili štúdie). Samozrejme, z hľadiska preferencií, optimalizácie športového výkonu, či iných aspektov sa vieme baviť o viac alebo menej optimálnej frekvencii a časovaní. Nepreskakuj však dôležité fundamentály, na ktorých záleží omnoho viac ako na timingu a frekvencii jedál. Pre optimálne výsledky sa snaž prijímať aspoň 20g bielkovín v 4 jedlách pre optimalizáciu proteosyntézy a postaraj sa o to, aby Tvoje predtréningové a potréningové jedlo boli rozumne načasované a skladali sa s prevažne bielkovín a sacharidov s menším obsahom tukov a vlákniny, ak sú v blízkosti tréningovej jednotky.

ZÁKLADNÉ PRINCÍPY STRAVOVANIA

Suplementácia je pre väčšinu “gymbros” zrejme základným stavebným kameňom tejto pomyselnéj pyramídy, minimálne súdiac podľa množstva pixlí a vyhodnených peňazí v internetových shopoch predávajúcich doplnky výživy. Smutné je, že 90% doplnkov nemá dostatočnú oporu v evidence-based literatúre a tie ktoré majú, ukazujú benefit pár %. Ak Ti záleží na podávaní výkonu, kreatín a kofeín dávajú zmysel. Otáznejšie je to s buffermi ako je beta alanín či citrulín, ale to je na inú debatu. Z hľadiska celkového zdravia nič nepokazíš suplementáciou omega 3 (daj si pozor na obsah EPA,DHA či certifikát o obsahu ťažkých kovov) a kvalitným, spomínaným multivitamínovo- multiminerálnym komplexom). Ale hlavne si uvedom- doplnky majú dopĺňať, nie nahrádzať niečo, čo Ti uniká.

Potrebuješ vedieť ešte niečo?

EXTERNÉ FAKTORY

Najpodceňovanejším doplnok pri cvičení je **spánok**. Ruku na srdce, koľkokrát si scrolloval Instagram, alebo pozeral nový seriál na Netflixu, hoci si vedel, že Ti nezostáva už veľa času na spánok? Spánok vždy bol, stále je a pravdepodobne (snáď sa mýlim) aj bude nenahraditeľný pre celkový well being. 7-9 hodín neprerušovaného spánku vie vyriešiť nespočetne veľa problémov- hoci si to väčšina z nás neuvedomuje. Asociácia aktivít so spálňou by mala zahŕňať len spánok a sex, odstránenie rušivých faktorov, za ideálnych podmienok chladné prostredie, pred spánkom utlmiť akúkoľvek kognitívne alebo fyzicky náročnú aktivitu, celkový vhodný pohybový a stravovací režim a hlavne psychická pohoda.. to sú len niektoré zo základných tipov pre kvalitný spánok. Nepodceňuj!

Ak si správne strážiš a značíš Tvoj tréning, stravu a spánok, gratulujem- už máš väčšinu skladačky hotovú. Odporúčam sledovať aj ostatné **externé faktory** mimo tréningu, ako je **psychický či fyzický stres** -áno, ráta sa sem aj pracovný, sociálny či akýkoľvek iný stres. Ak si zažil dlhšie trvajúce náročné obdobia popri konzistentnom dodržovaní Tvojho plánu, zrejme si mohol pozorovať odrazenie sa na výkone. Niekedy majú ľudia tendenciu zasahovať do iných vecí popri ich ceste, pričom prehliadajú práve tieto faktory. Môžeš si sledovať taktiež **svalovicu, napumpovanosť, bolesť kĺbov, celkovú náladu či periódu**. Samozrejme, všetko záleží od toho, ako vážne berieš svoj progres a v akom leveli pokročilosti sa práve nachádzaš. Je ale dobré vedieť, že na Tvojej ceste to sú veci, ktoré by si určite nemal ignorovať.

KONZISTENTNOSŤ A DISCIPLÍNA

Ani najlepší tréningový systém ti neprinesie výsledky, pokiaľ ho nebudeš dodržiavať konzistentne. Konzistentnosť k stanovenému plánu a disciplína sú dôležitejšie, ako perfektný režim, pri ktorom vydržíš 2 týždne. Nezaraduj všetky veci naraz, buduj návyk postupne od tých najdôležitejších vecí po tie menej dôležité a postupne nabaľuj ďalšie.

Na toto ale určite nezabudni: baviť sa!

Ak si sa dopracoval až sem, tak Ti v prvom rade ďakujem a prajem Ti, aby si nezabudol, prečo si sa na túto cestu dal. Celý tento proces by mal prinášať do Tvojho života pridanú hodnotu a radosť. Byť silnejší, zdravší, robustnejší, menej náchylný na zranenia či bolesť a popri tom budovať svoju postavu aj sebavedomie sú len jedny z mála benefitov, ktoré na svojej ceste nájdeš. Neboj sa, že cvičenie a „fitness“ režim musí byť striktný a fádny- nemusí. Skúšaj nové veci, neboj sa opakovane zlyhávať, bez toho to nejde. Ako povedal Thomas A. Edison- **„I have not failed. I've just found 10,000 ways that won't work.“** GetJacked je tu pre Teba, aby Ti pomohol nájsť spôsoby, ktoré fungujú, omnoho skôr, ako by si šiel cestou „pokus/ omyl“. Držím Ti palce a pevne verím, že ak chceš vedieť oveľa viac a dosahovať výsledky maximálnym tempom, tak sa vidíme v kurze alebo spolupráci 😊

Stay strong and...

GetJacked!

Упаковка

