

36

TRÉNINGOVÝCH TIPOV

**Malými zmenami
k lepším výsledkom!**



36 TRÉNINGOVÝCH TIPOV

Malými zmenami k lepším výsledkom!

36 TRÉNINGOVÝCH TIPOV

Malými zmenami k lepším výsledkom!

Copyright © 2013 SlovakFitness.sk

Všetky práva vyhradené.

Autorom tohto e-booku je portál SlovakFitness.sk, ktorý patrí do skupiny webov Streftec.

Web stránka: <http://www.slovakfitness.sk>

E-mail: redakcia@slovakfitness.sk

Táto publikácia vyšla v júni 2013.

Žiadna z jej súčastí nemôže byť kopírovaná bez písomného povolenia autora, s výnimkou krátkych citácií!

Dizajn publikácie vytvoril Streftec.

Web stránka: <http://www.streftec.sk>

E-mail: obchod@streftec.sk

UPOZORNENIE:

Autor tejto publikácie nie je zodpovedný za zranenia alebo iné ujmy, ktoré sa stanú pri vykonávaní inštrukcií obsiahnutých v tomto materiály. Aktivity tu opísané majú len informatívny charakter a môžu byť pre niektorých ľudí rizikové. Pred ich vykonávaním by sa čitateľ mal poradiť s lekárom.

OBSAH

	Úvod	4
1	Netrénujte brucho každý deň	5
2	Nevyhýbajte sa ťažkým cvikom	5
3	Zmeňte pozíciu palca pre lepší tréning chrbta	5
4	Zbavte sa vzpieráčskeho opasku	6
5	Rýchlejší tréning rúk	6
6	Robte viac zhybov	6
7	Zotavte sa zo zranenie rýchlejšie	7
8	Buďte pružnejší, robte strečing	7
9	Vytlačte viac pri tlakoch na lavičke	7
10	Cvičte hneď z rána	8
11	Pozor na stehná	8
12	Precvičte viac svalov v kratšom čase	8
13	Cvičte jogu s partnerom	9
14	Dajte si týždeň prestávku	9
15	Postavte sa	9
16	Netrénujte dlhšie ako hodinu	10
17	Zdieľajte vaše ciele s inými ľuďmi	10
18	Páľte tuky činkami	10
19	Pravidlo dvoch dní	11
20	Doprajte si masáž	11
21	Používajte schody	11
22	Cvičením k lepšiemu spánku	12
23	Pri chorobe necvičte	12
24	Neviete kedy cvičiť?	12
25	Uvoľnite sa, dostatočne oddychujte	13
26	Napnite svaly po každom tréningu	13
27	Kardio neuškodí	13
28	Zaplaťte si osobného trénera vopred	14
29	Vyberte sa do prírody	14
30	Nerozptyľujte sa pri sérii	14
31	Skúste beh do kopca	15
32	Meňte šírku úchopu	15
33	Vymeňte veľkú činku za jednoručky	15
34	Cvičte to, čo vás baví	16
35	Naučte sa správnu techniku cvikov	16
36	Jednoducho sa oblečte	16
	BONUSOVÝ TIP	17

ÚVOD

Sú to tie malé detaily, ktoré sú životne dôležité. Práve malé veci vedú k tým veľkým.

JOHN WOODEN

Možno sa to niekomu bude zdať ako maličkosť, ale treba si uvedomiť, že práve maličkosti často rozhodujú o úspechu či neúspechu. A práve v tejto maličkovej elektronickej knižke sme sa vám rozhodli priniesť niekoľko krátkych tipov, ktoré by vám mohli pomôcť dosiahnuť váš veľký cieľ v oblasti posilňovania.

Knižka obsahuje 36 tréningových tipov, ktoré boli v minulosti priebežne uverejňované v internetovom magazíne SlovakFitness.sk. Hoci ich nájdete aj tam, my sme sa ich rozhodli zoskupiť do jedného celku, v ktorom ich nájdete pokope a môžete si ich čítať pohodlne aj na vašej čítačke či tablete.

Knižka neobsahuje všetky tipy, ktoré boli uverejnené na našej stránke. Obsahuje 36 najdôležitejších z nich. Na jednej strane nájdete po tri tipy, no na záver je jedna celá strana venovaná jednému bonusovému tipu. Jej prečítanie vám skutočne nezaberie veľa času.

Nezáleží, či ste začiatočník alebo cvičíte už nejaký ten rok, neustále by ste mali mieriť za zlepšovaním a za ním stojí aj naberanie nových informácií či opakovanie tých známych, no už pozabudnutých. Veríme, že sa práve aj vďaka tejto knižke zlepšíte a nakoniec dosiahnete aj svoj vytúžený cieľ.

Príjemné čítanie a veľa šťastia vo vašom tréningovom snažení!

TRÉNINGOVÉ TIPY

1. Netrénujte brucho každý deň

Ak chcete vybudovať lepšie brucho, netrénujte ho každý deň. Z fyziologického pohľadu sú brušné svaly rovnaké ako každý iný sval, ktorý precvičujete v rámci svojho tréningového programu. Trénujte ich preto pre lepšie výsledky len dva až trikrát týždenne.

2. Nevyhýbajte sa ťažkým cvikom

Ak nemáte radi nejaký cvik, začnite ho používať. Zrejme sa mu vyhýbate preto, že je pre vás náročnejší. Ak v tom budete pokračovať, vaše slabiny sa stanú ešte väčšími. Zaraďte ho do tréningu, eliminujte vašu slabú stránku a urobíte tak pokrok.

3. Zmeňte pozíciu palca pre lepšiu tréning chrbta

Keď precvičujete chrbát sťahovaním kladky alebo zhybmi, umiestnite palec na tyč vedľa ukazováka tak, že je na rovnakej strane tyče ako ostatné prsty. Ide o tzv. bezpalcové držanie, ktoré pri týchto cvikoch zníži zapojenie svalov rúk a tým pádom zlepší precvičenie svalov chrbta.

4. Zbavte sa vzpieračského opasku

Trénujete so vzpieračským opaskom? Prospešnejšie bude, ak sa jeho využívania vzdáte. Dlhodobé používanie opasku oslabuje svalstvo v oblasti brucha a spodného chrbta. Preto je lepšie používať ho len vtedy, keď je to skutočne nutné – pri veľkých váhach u cvikoch ako sú drepy, mŕtve ťahy či tlaky veľkej činky za hlavou.

5. Rýchlejší tréning rúk

Chcete minimalizovať čas venovaný rozvoju paží, ale nechcete obmedziť počet sérií? Spojte si tréning bicepsov a tricepsov, pričom po jednej sérii cviku pre rozvoj bicepsov sa presuňte na vykonanie série cviku pre tricepsy. Kým precvičujete jeden sval, ten druhý odpočíva. Nebudete tak potrebovať také dlhé prestávky medzi sériami.

6. Robte viac zhybov

Mnoho cvičencov uprednostňuje na rozvoj latissimov sťahovanie kladky. Kráľom cvikov na ich rozvoj sú však často opovrhované zhyby. Ak sa vám zdá ťažšie priťahovanie tela k tyči, predstavte si, že tyč sťahujete dole. Je to síce len otázka myslenia, ale skutočne sa vám bude zdať cvik o niečo ľahší.

7. Zotavte sa zo zranenia rýchlejšie

Ak sa zotavujete zo svalového zranenia, začnite opäť cvičiť čo najskôr. Nezačnite však zhurta. Pokúšajte sa venovať pár minút cvičeniu s ľahkou intenzitou, aby ste zistili, na čom ste. Vyhýbajte sa však explozívny pohybom. Ak stále cítite bolesť, okamžite prestaňte. Potom si dajte na tú oblasť ľad na 20 minút a skúste to opäť na druhý deň. Každým tréningom by ste mali ísť o niečo ťažšie a dlhšie.

8. Budte pružnejší, robte strečing

Venujte dvakrát toľko času strečingu svalov, ktoré sú stuhnuté, ako svalom, ktoré máte dostatočne pružné. Zamerajte sa viac na problémové oblasti. U mužov je typickým problémom skupina zadných stehenných svalov, ramená a spodný chrbát. Ak máte menej ako 40 rokov, robte strečing konkrétneho svalu asi 30 sekúnd. Ak ste starší, naťahujte ho až minútu.

9. Vytlačte viac pri tlakoch na lavičke

Ak robíte tlaky na lavičke (benčpres), sledujte viac svoju dominantnú ruku (tú, ktorou píšete a používate najčastejšie). Tá bude pravdepodobne o niečo silnejšia ako tá druhá, takže keď uvidíte, že činka ide pomaly hore, dostanete pozitívne impulz, ktorý vás presvedčí o tom, že dokončíte opakovanie zvládnete. Ide o mentálny trik, ktorý vám pomôže maximalizovať efektivnosť cvičenia.

10. Cvičte hneď z rána

Máte problém s dodržiavaním tréningov? Máte v práci a v súkromní nabitý program? Vstaňte o čosi skôr a absolvujte svoj tréning ráno ako prvú vec. Okrem toho, že sa tým nabudíte do dňa, je pravdepodobné, že tak ľahko svoj tréning nevynecháte. Výskum ukázal, že menej náchylné na vymeskanie tréningov sú práve „ranné vtáčatá“.

11. Pozor na stehná

Nevykonávanie hlbokých drepov a prílišný dôraz na predkopávanie môže mať negatívny dopad na rozvoj stehien. Ak dlhodobo zanedbávate hamstringy, dôjde k nerovnováhe medzi prednými a zadnými stehenným svalmi a navyše riskujete možnosť zranenia. Na rozvoj hamstringov okrem zakopávania pomôžu aj mŕtve ťahy či drepy, ktoré sú skutočne hlboké.

12. Precvičte viac svalov v kratšom čase

Keď príde k výberu cvikov, zamerajte sa skôr na viackĺbové cviky, nie izolované. Tieto kombinované cviky zapoja do práce viac svalov a vďaka nim budete silnejší, výbušnejší a v lepšej forme. Odporúčajú sa aj pri chudnutí. Ide o zhyby, kliky, tlaky, drepy či mŕtve ťahy.

13. Cvičte jogu s partnerom

Výhod jogy je neúrekom, ale ak máte radi svojho partnera a chceli by ste rozvíjať zdravie oboch z vás, vyskúšajte si jogu vo dvojici. Tá bude prínosom nie len pre zdravie, ale posilní aj váš vzťah. Dokonca sa pri pozíciách pre dvoch lepšie ponášate a navyše si mnohé vyžadujú aj dôveru, tímovú prácu a komunikáciu. A ako bonus - obaja ste vo fyzickom kontakte.

14. Dajte si týždeň prestávku

Cvičíte naplno, ale výsledky zrazu prestali prichádzať? Dajte si od cvičenie týždeň prestávku. Pokiaľ trénujete 4-6 dní týždenne dlhú dobu, je pravdepodobné, že ste pretrénovaný. Doprajte oddych sebe i vášmu telu po každých troch mesiacoch tréningu. Telo sa zotaví a bude pripravené opäť naplniť svoj potenciál rastu.

15. Postavte sa

Sedíte radi, keď vykonávate tlaky na ramena, bicepsové zdvihy či tricepsové extenzie? Lepšie urobíte, ak pri týchto cvikoch budete stáť. Okrem toho, že chrbát bude v prirodzenejšej polohe a nebudete toľko riskovať jeho deformáciu, zapojíte do cvičenia aj viac svalov a spálite o trochu viac kalórií.

16. Netrénujte dlhšie ako hodinu

Hovorí sa, že ak trénujete viac ako hodinu, vaše svaly sa začnú spaľovať. Sice štúdie dokázali, že sa to stane len vo výnimočných prípadoch, stále sa odporúča nepresiahnuť túto hranicu. A to hlavne pre fakt, že väzivá, kĺby a svalové vlákna po hodine cvičenia oslabnú a výrazne sa zvyšuje riziko zranenia.

17. Zdieľajte vaše ciele s inými ľuďmi

Rozprávať o vašich cieľoch alebo ich spomenúť iným ľuďom je skvelý spôsob, ako udržať motiváciu na takej úrovni, že sa ťažšie vzdáte týchto cieľov a usilovnejšie budete pracovať na ich dosiahnutí. Budete sa snažiť dokázať týmto ľuďom, že ste schopný a oni na druhej strane môžu byť využití aj ako podpora. Možno vám niekto z nich aj v niečom správne poradí.

18. Páľte tuky činkami

Keď príde na pálenie tukov, činky môžu mať navrch ako tradičné kardio. Tým spálite určitú dávku kalórií najskôr 20 minútami, no neskôr budete potrebovať 30 minút, 40 minút... Tomuto efektu sa môžete vyhnúť s činkami, kde môžete obmieňať cviky, zvyšovať počet sérií, opakovaní, znižovať prestávky medzi sériami a telo tak bude neustále hádať a nebude na to zvyknuté. Všetky tieto veci podpora vašu schopnosť páliť tuky.

19. Pravidlo dvoch dní

Ak sa snažíte schudnúť, snažte sa cvičiť tak, aby medzi dvoma tréningami nebol rozdiel 48 hodín. Ak sa budete sústrediť na to, aby ste nemali dva dni v rade voľno, udržíte metabolizmus na vyššej hodnote. Nezabúdajte tiež, že telo páli kalórie pri zvýšenom metabolizme minimálne štyri až päť hodín po tréningu.

20. Doprajte si masáž

Kanadská štúdia dokázala, že už desaťminútová masáž dokáže urýchliť proces zotavovania svalov po náročnom tréningu. Masáž stimuluje mitochondrie k reprodukcii, a preto dochádza k rýchlejšej regenerácii, čo spôsobí, že sa do posilňovne vrátite s plným potenciálom skôr. Navyše, masáž má aj protizápalové účinky.

21. Používajte schody

Schody sú vašim priateľom v ceste za lepším zdravím. Ak prídete do budovy, kde si môžete vybrať medzi výťahom a schodmi, uprednostnite tú druhú a náročnejšiu alternatívu. Takýmto spôsobom pridáte k svojmu dňu fyzickú aktivitu navyše, spálite dodatočné kalórie a pritom nebudete tráviť tento čas v posilňovni.

22. Cvičením k lepšiemu spánku

Pravidelná fyzická aktivita v správny čas zlepšuje kvalitu vášho spánku. Zámorská štúdia ukázala, že ľudia, ktorí cvičili štyrikrát týždenne, mali lepší spánok a trvalo im kratšiu dobu kým zaspali, ako neaktívni jedinci. Cvičte dopoludnia, popoludní alebo podvečer, no necvičte menej ako tri hodiny pred spaním.

23. Pri chorobe necvičte

Pokiaľ ste chorí, necvičte. Hoci výnimku by mohli tvoriť len choroby so symptómami nad krkom, aj vtedy si radšej zoberte deň voľna. Vaše telo potrebuje čo najviac svojich zdrojov na zotavenie, a tak keď začnete v takom stave cvičiť, môžete liečbu spomaliť a dokonca svoj zdravotný stav zhoršiť. To potom viac naruší aj vašu tréningovú snahu.

24. Neviete kedy cvičiť?

Ak sa cítite neustále unavený pred vašim tréningom alebo ak si nie ste istý, kedy by ste mali cvičiť, nebojte sa meniť časy začiatkov vašich tréningových jednotiek. U každého človeka je iný biorytmus, a tak vám možno viac bude vyhovovať začiatok tréningu v úplne inom čase, aký aktuálne využívate. Možno to bude ráno, čas pred obedom, po obede alebo večer. Treba to skúsiť a uvidíte.

25. Uvoľnite sa, dostatočne oddychujte

Možno to neznie ako kritické, ale presný opak je pravdou. Snažte sa dostatočne spať v noci, v priebehu dňa relaxujte, uvoľnite sa, nestresujte a nepreháňajte to ani s tréningom. Opak by mohol totiž aktivizovať stresové hormóny, ktorý môžu brániť budovaniu svalovej hmoty alebo spaľovaniu tukov. Dokonca to môže viesť aj k svalovým úbytkom!

26. Napnite svaly po každom tréningu

Aj napínanie svalov pomáha k ich rastu. Preto po každom tréningu sa postavte pred zrkadlo a venujte pozornosť nacvičovaniu kulturistických póz, pri ktorých napínate jednotlivé svaly. Tieto izometrické kontrakcie pomáhajú aj lepšie tvarovať svaly. Venujte sa každej svalovej partii, nie len tým precvičených. Môžete tak robiť aj doma v priebehu dňa.

27. Kardio neuškodí

Niektorí cvičenci sa boja zaradiť do tréningového plánu kardio, pretože si myslia, že im zabráni v raste svalov. Aeróbne cvičenie je však dobré pre vaše zdravie a dokonca môže asistovať aj pri raste svalov, ak bude v miernej intenzite a ak ho nebudete robiť viac ako 50 minút. V skutočnosti pomôže vyčerpať glykogén, čo pri následnom prijatí proteínu a glukózy vyvolá ešte lepšie anabolickú odozvu vďaka lepšej odozve inzulínu.

28. Zaplaťte si osobného trénera vopred

Ak máte problém s motiváciou alebo ak začínate cvičiť a siahnete po osobnom trénerovi, zaplaťte si jeho služby dopredu. Je potom pravdepodobnejšie, že sa donútite chodiť na tréningy, keď už nie kvôli vášmu zdraviu, tak aspoň z ľútosti za vyhodené peniaze.

29. Vyberte sa do prírody

Chcete ušetriť a dodať pestrosť vášmu tréningu? Vyberte sa do prírody. Môžete cvičiť kdekoľvek a kedykoľvek, budete v zdravšom prostredí a vydržíte dlhšie cvičiť, vďaka čomu spálite viac kalórií. Tiež vám tréning rýchlejšie ubehne a pomôže vám myslieť jasnejšie a dostať sa do lepšej nálady.

30. Nerozptyľujte sa pri sérii

Ak práve vykonávate opakovania v sérii určitého cviku, sústreďte sa výhradne na to. Nenechajte sa rozptýliť okoloidúcim cvičencom, otázkami, pozdravmi ani ničím iným. Môžete tak riskovať nie len stratu koncentrácie, ale aj zranenie, hlavne ak cvičíte s ťažkými váhami. Ak sa chcete dostať do zóny a zažiť najlepší možný tréning, nerozptyľujte sa ani medzi sériami.

31. Skúste beh do kopca

Zhruba 80 kilogramov vážiaci muž dokáže počas jednej hodiny behu v miernom tempe spáliť 252 kalórií. Ak však začnete behávať po nerovnom teréne, výdaj sa zvýši. Ak chcete zvýšiť počet spálených kalórií aj o viac ako 20 %, skúste behať do kopca. Deje sa tak vďaka gravitácii, ktorá zvyšuje odpor pri behu.

32. Meňte šírku úchopu

Menenie šírky úchopu u cvikov využívajúcich veľkú činku (napríklad: benčpress, tlaky na ramená či príťahy) ovplyvňuje efekt cvičenia, pretože sa mení rozsah pohybu i zapojenie svalových vlákien. Navyše tak môžete nájsť polohu, ktorá bude prírodzenejšia pri vašich fyzických dispozíciách.

33. Vymeňte veľkú činku za jednoručky

Niekedy, obzvlášť u tlakoch na ramená či hrudník, sa oplatí nahradiť veľkú činku jednoručkami. Tie umožňujú prírodzenejší pohyb, sú bezpečnejšie a lepšie precítite svaly. Stačí, keď tým dodáte pestrosť vášmu tréningu, nemusíte zmenu urobiť natrvalo. Predsa, aj veľká činka má svoje výhody – ľahšie pri nej silovo napredujete a pri ťažkých váhach sa s ňou ľahšie manipuluje.

34. Cvičte to, čo vás baví

Tento tip platí hlavne pri aeróbnom tréningu. Ak vás nebaví behať, skúste niečo, čo vás bude baviť viac, trebárs plávanie či bicyklovanie. Hlavné je, aby ste niečo robili a spaľovali energiu. Aj zábavné aktivity, ako tanec, pália tuky. Netreba sa hanbiť a ničoho sa báť. Robte to, pri čom sa cítite dobre a zároveň tým prispievate k chudnutiu.

35. Naučte sa správnu techniku cvikov

Veľmi sa zdôrazňuje správna technika cvikov. Nie je to náhoda. Ak ju totiž podceňujete, koledujete si o problémy. Kašlite na ego a radšej znížte váhy a sústreďte sa na správnu techniku prevedenia, ktorou eliminujete zranenia a zvýšite efektivitu tréningu. Naučiť sa cviky vykonávať správne je kľúčové.

36. Jednoducho sa oblečte

Radšej by ste sedeli pred počítačom alebo by ste sa radšej váľali na gauči pred televízorom, ale máte ísť behať. Vážne sa vám nechce, no už len keď sa oblečiete do svojho bežeckého úboru, zvýšite pravdepodobnosť, že sa nakoniec na ten beh vyberiete. Od ponožiek je krátká cesta k teniskám a od nich ešte kratšia k dverám.

37. Neinšpirujte sa profesionálnymi kulturistami!

Je bežné, že ak chceme byť v niečom dobrí, inšpirujeme sa u tých najlepších. Pri posilňovaní to však nie je tak úplne pravda. Mnoho ľudí padne do rovnakej pasce – trénujú a jedia ako kulturisti a potom sú sklamaní, že hoci dreli poctivo, želané výsledky to neprinieslo.



Treba si však uvedomiť, že profesionálni kulturisti trénovali predtým mnoho rokov, viac za zameriavajú na details ako výrazné naberanie ďalšej hmoty. A v neposlednom rade majú k dispozícii iné podmienky, vrátane bohatšej suplementácie a využívania anabolických steroidov, ktoré sa v medicíne pod dohľadom lekárov používajú na liečbu rôznych ochorení a často sú pre ich účinky zneužívané v športe. Pokiaľ nemáte súťažné ciele a nie ste pod dohľadom odborníka, považujeme ich používanie za zbytočné a nepochopiteľné ohrozovanie zdravia.

Vzdelávajte sa o tradičných a zostaňte informovaní o nových metódach cvičenia, výživy a suplementácie.

Navštívte [SlovakFitness.sk!](http://slovakfitness.sk)

The screenshot shows the SlovakFitness.sk website. At the top, there is a navigation bar with categories like Home, Training, Nutrition, Supplements, Fitness, and more. Below this, there are several article thumbnails and a sidebar menu. The main content area features a large article titled 'Tri najlepšie suplementy pre svalovú hmotu' (The three best supplements for muscle mass) with a picture of a bodybuilder. Below it are smaller article previews with titles like 'Účinky a odporúčenia Amino kyselín by mali trvať', 'Jednoduchý čaj - pomocný pri odstraňovaní tukového tkaniva', 'Motivačná hudba: Wolfmother - fúkať anemiu', 'Tréning s činkami vs. Tréning s telocvičňou', and 'Tréning s činkami vs. Tréning s telocvičňou'. The sidebar on the right contains a search bar, a 'Databáza cvikov' (Exercise database) menu with categories like Bodybuilding, Training, Health, Nutrition, and Yoga, and a 'Fitness články (poradlá)' section. The overall design is clean and professional, with a focus on fitness and bodybuilding content.

SlovakFitness.sk je internetový magazín, ktorého misia je jednoduchá - pomôcť ľuďom dosiahnuť krajšie telo, zvýšiť im sebadôveru a hlavne zlepšiť ich zdravie.

Pravidelne prináša články o cvičení, výžive, doplnkoch výživy, motivácii a profesionálnej kulturistike. Takisto na ňom nájdete niekoľko užitočných nástrojov a databázu cvikov.

<http://slovakfitness.sk>