Systemic Tension Muscle Building

Buduje svaly tlak na páteř?....2
Lokální vs. systémová tenze....4
Nošení těžkých závaží 5
Pózování pod činkou....6
Více způsobů, jak provádět svá opakování....11
Hodně opakování s těžkou váhou....13
Komplexy....14
Silové komplexy....15
Sestupné komplexy....19
Řetězy....19
Vzpírání pro větší svaly?....21
Silová držení....23
Vzpěračské cviky s pauzami....26
Žebříky....26
Jak být slabší....28
Komplexy s kettlebellem....28
Každý cvik má svůj účel....30
Fungují komplexy lépe než klasická kulturistika?....33
Abyste rostli, musíte jíst....34
Hubnutí pomocí komplexů....35
O záda se nemusíte bát - seznamte se s visem....36
Yin a Yang....37
Je tento styl tréningu pro začátečníky?....38
Starting To Grow....39
Minute Under Loaded Barbell....39
Barbell Posing Contest....48
Grigorij Rasputin....53
Závěrem....53

Buduje svaly tlak na páteř?

Když jde o budování svalů, takových, co budou strašit malé děti, které cviky patří mezi ty nejlepší? Osvědčené volby, po kterých máte sáhnout nejdřív?

Většina lidí se shodne na mrtvém tahu, dřepu, tlaku nad hlavu, zkušenější možná budou znát přemístění... Proč jsou právě ty tak účinné v pakování masa na celé tělo?

Mrtvý tah (také pozved)

Čelní dřep

Tlak

Přemístění

Důvodů je dozajista více. Komplexní cviky umožní procvičovat spoustu svalů najednou, společně se poprat s velkou váhou a prudce zesílit... Stará známá písnička.

Terrence Christian Luoma si ale myslí, že ja za tím vším ještě něco jiného. „Věřím, že opakované zatěžování páteře těžkými váhami nutí vaše tělo růst více než cokoli jiného. Možná, že fyziologický stres způsobený nesením těžkých závaží na zádech - ó bože já můžu umřít! - vyvolává spouštění hormonální kaskády, které vede tělo k růstu.“

Samozřejmě, tělo se stále přizpůsobuje překážkám, které před něj stavíte. Pravidelně přednášejte před sálem plným lidí, zbavíte se trémy. Pravidelně namáhejte svůj biceps, a on brzy vyroste větší a silnější. Zvykne si. Pak můžete zvednout váhu a znovu ho donutit přizpůsobit se, tentokrát ještě víc.

Jenže TC propaguje, že nejde jen o to procvičovat jednotlivé svaly. Když vaše tělo podpírá velkou váhu, způsobuje to podle něj jakousi velkou, systémovou reakci. „Tlak na páteř je dvě stě kilogramů, mícha v ohrožení, nebezpeční smrti! Je třeba vzburcovat veškeré rezervy a poslat tam maximální dávku testosteronu!“ hlásí tělo.

Když tedy děláte sérii těžkých dřepů, nejde jen o větší stehna, vzpřimovače zad nebo lýtka. Aby tělo příště znova vydrželo kompresi velkou činkou, roste všechno.

Staří siláci fantazírovali o obrovské hormonální odezvě základních cviků už mnoho desítek let zpátky. S náboženským zápalem někdy předepisovali dřepy i pro větší ruce. Naopak nikdo si nikdy nemyslel, že by zesílil nebo přibral hromadu svalů z předkopávání. A tak jedno je jisté: pokud chybí varianty mrtvých tahů, dřepů a tlaků s velkou činkou, nejedná se silově-objemový trénink.

Můžeme se bavit o desítkách pokročilých postupů, ty ale budou pramálo účinné bez zvládnutí naprostého základu všech základů: několika cviků s velkou činkou. Zejména pak mluvím k lidem, kteří mají zájem o zdravý, atletický pohyb. Není nic atletického na stroji pro roznožování.

Budu proto parafrázovat Perryho Readera: když kniha píše půl kila masa, nemyslí čtvrt kila masa. Když uvádí deset hodin spánku, nemyslí pět hodin spánku. A když si žádá dřepy, nemyslí předkopávání. Udělejte pevné rozhodnutí jít do toho naplno, a staňte se supermanem.

Lokální vs. systémová tenze

V kulturistice existuje všeobecně poměrně dobře přijímaná myšlenka, že „tělo roste v proporcích“ nebo že „ke svalovému růstu nedochází lokálně, ale spíše systémově“.

Charles Poliquin například tvrdí, že aby člověku porostly ruce o jeden palec (2.54 cm), musí většinou přibrat asi 15 liber (6.8 kg). To znamená, že pokud někdo cvičí jenom bicepsy, příliš z toho nevyroste. Když ale bicepsové zdvihy zařadí po tom, co odzvedal pár tun na mrtvých tazích a bench pressech, jeho rukávy se brzy zaplní masem.

„Tělo nerado nechává svaly a klouby nevyvážené. Je mnohem chytřejší, než mu přiznáváme. Díky propriocetivní zpětné vazbě do nervového systému může podvědomě limitovat rozvoj síly. Pokud tělo cítí, že by disbalance mohla vést ke zranění, bude držet zpátky sílu a svalový rozvoj okolních oblastí. Dodržování vyváženého plánu je klíčem k předcházení tomuto problému," říká Steven Low.

Poselství je jasné: chcete-li větší ruce, pořiďte si k nim taky pořádný pár stehen, ramen a zad. Váš systém nemá nekonečný zájem o asymetrické pracky naroubované na jinak malém tělíčku.

Ideální sekvence pro velké ruce

Co když tedy přestaneme počítat, jak dlouho je pod tenzí biceps, a místo toho budeme měřit, jak dlouho je pod tenzí celé tělo?

Nošení těžkých závaží

Vypíchněme třeba farmářskou chůzi, kterou často používají strongmani. Stačí vzít dvě super-těžké jednoručky a jít s nimi, kam nejdál dokážete. Žádné

brutální napumpování, ale pořádná práce pro core, úchop a trapézy. A co je hlavní, celé tělo bylo pod velkým napětím, takže poroste! Perfektní ukázka systémové tenze namísto lokální, kterou cítíte jako napumpování některé menší partie.

„Používám nošení k budování silové kapacity spolu s kusy masa po celém těle. Abyste toho dosáhli, musíte použít těžkou váhu a výrazný čas pod tenzí. Zjistil jsem, že 3 minuty celkem fungují nejlépe.

Tady je úkol: zvedněte těžou váhu a neste ji, jak nejdál to jde po třech jednominutových sériích, mezi nimi nechte minutovou pauzu," říká Christian Thibaudeau.

Existuje nespočet variant, jak můžete nosit jednoručky, velkou činku, kettlebelly nebo pytle s pískem - jednoruč nebo obouruč podél těla, nad hlavou, v ohbí loktů, na prsou nebo kombinovaně... Všechny zatíží doslova celého člověka.

Farmářská a číšnická chůze

Pózování pod činkou

Zatínání svalů pro kulturisty nepředstavuje jen přípravu na soutěž. Vyžaduje spoustu kontroly nad jednotlivými svaly, tím zlepšuje schopnost aktivovat a procítit je. Tato maximální statická kontrakce tedy svaly také trénuje, a může

člověka i řádně vyčerpat. Najdou se kulturisté, kteří v předsoutěžní přípravě chodí na lekce pózování místo kardia.

Arnold Schwarzenegger měl pocit, že je jeho levá ruka menší, protože kdykoli někdo chtěl, aby ukázal biceps, zatnul ten pravý. Když problém identifikoval, začal kromě cvičení rovnoměrně i pózovat. Vše se prý srovnalo.

Rich Piana doporučuje ve volném čase volně kontrahovat jednotlivé svalové skupiny. Čekáte na autobus, na minutu zatnete hamstringy. Sedíte v zácpě, zatnete zadek... Údajně to velice prospělo kvalitě Richových svalů.

Pavel Tsatsouline proslul mimo jiné svými technikami, jak instantně zesílit skrz použití maximální tenze. Propaguje, že když například při tlaku nad hlavu správně dýcháte, zatnete břicho, zadek i záda a činku stisknete tak pevně, jako byste ji chtěli rozervat na kusy, zvednete díky těmto trikům větší váhu. Konkrétně doporučuje:

1) Zatnout zadek, jako byste chtěli rozštípnout minci mezi půlkami

2) Zpevnit břicho, jako by vás do něj někdo chtěl udeřit (není tedy vtáhlé dovnitř ani vypouklé ven)

3) Pevně sevřít činku/hrazdu, až vám zbělají klouby

4) U kliků prsty „uchopit podlahu“

5) Také nohama uchopit podlahu

6) Pokud provádíte zdvih jednoruč, druhou ruku zatnout v pěst

7) U cviků vyžadujících natažené ruce (mrtvý tah, přednos) kontrahovat triceps

8) Kontrahovat záda, tlačit ramena dolů (anti shrug, opak krčení ramen)

Shrug vs. anti shrug

9) Externě rotovat ramena. Tsatsouline to nazývá vývrtkou, Kelly Starret zase zákonem točivého momentu. Při tlaku nad hlavu externí rotace znamená snažit se ukázat loketní jamky člověku za vámi, při kliku člověku před vámi. Jako byste chtěli zlomit osu, ukázat lokty na sebe nebo pravým palcem točit po směru hodinových ručiček, levým proti směru.

Externí a interní rotace v rameni

10) Prudce šňupnout vzduch a část syčivě vydechnout v krizovém bodě pohybu

11) Zatnout kvadricepsy i hamstringy, vtáhnout nohy do kyčlí

12) Místo obyčejného klesnutí se dolů přitáhnout - aktivní negativ. Při spouštění činky nad hlavou dolů si můžete představavat, že děláte shyb. Svaly se před dalším vymrštěním nahoru napnou jako guma, natáhnou jako pružina. Powerlifteři říkají: „čím těžší to bylo dostat dolů, tím snáz se to vrátí nahoru“. Některé federace povolují soutěžit v těsném „benchovém tričku“, které vytváří podobný pružinový efekt.

Tyto triky můžete využít zejména když provádíte komplexní cviky po několika málo opakováních. Přidají na síle a zvýší bezpečnost. Tsatsouline jde se svými neurologickými fenomény tak daleko, že například doporučuje, kam se při kterém cviku ideálně dívat, nebo co si představovat. Pohled nahoru má zesílit záda, pohled dolů kvadricepsy... V početném aparátu knih a DVD, které vydal, můžete najít podrobnější vysvětlení a další informace.

High-tension techniky vás unaví. Pokud tedy provádíte vyšší počty opakování, nechte si je na posledních pár opakování. Do vytrvalostních aktivit nepatří vůbec.

„Je to skoro jako pózování pod těžkou činkou. Ironií je, že kulturistické pózování je mnohem účinnější pro získání definice, než jakýkoli program s vysokými počty opakování, jaký lidé dělají,“ říká Pavel Tsatsouline provokativně.

Růst vklíněný pod velkou činku je středobodem Systemic Tension Trainingu.

Tlak nad hlavu není jen cvikem na ramena a triceps. Úchop drtí činku, záda stabilizují ramenní kloub, biceps pomáhá s flexí v něm, jen pevné břicho a zadek ochrání páteř před přílišným prohnutím, nohy jsou pevně přišroubované do země. Celé tělo musí být pevné jako kámen a zatnuté jako kulturista na soutěži. Všechny svaly, které vás udržují vzpřímené, vás teď musí udržet vzpřímené pod desítkami kilo. Výsledek? Systémový růst.

Pod činkou nerostou jen ramena - síle odolává celé tělo

„Když se vás zeptám, jaké partie pracují při předpažení, asi odpovíte, že přední část ramene. A to byste se pletli. Čelní delty jsou vlastně poslední sval, který se při předpažení aktivuje. Když vědci analyzovali elektrickou aktivitu svalů, zjistili, že ze všeho nejdříve se aktivovaly... lýtka.

Kdo by to tušil? Důvod je prostý: vaše tělo musí vytvořit solidní, stabilní základnu, než provede jakýkoli pohyb. Lýtka naběhnou nejdříve, následovány stehny, boky, zadkem, spodními zády a břichem. Konečně, když se všechny ostatní svaly zapojí do hry, přední delty zvednou činku. Pokud tedy chcete maximalizovat výsledky, je nejlepší provádět co nejvíce cviků ve stoje," píše Chad Waterbury.

„Schopnost generovat maximální kontrakci je další komponent, který dělá gymnastiku s vlastním tělem tak efektivní. Popravdě, bez extrémního zatnutí (každý sval napjatý) je pokročilé cviky s vlastní vahou jednoduše nemožné provést.

V podstatě čím vyšší kontrakci celého těla cvičení vyžaduje, tím účinnější je. To znamená, že volbou cviků, kde dosáhnete největší kontrakce, výborně akcelerujete své tréningové přírustky. Myslím, že proto hodně kulturistů považuje dřepy za tak účinné," přidává Christopher Sommer gymnastický pohled na věc.

Když vše shrneme: zatínání svalů pomáhá, a jejich zatínání pod naloženou činkou ještě více. Kde Rich zatíná zadek u televize, Pavel ho zatíná pod osou. Zde se oba světy spojují.

Více způsobů, jak provádět svá opakování

Definovat cviky, frekvenci tréningu, počty opakování, váhu, pauzy a dokonce i tempo je stále málo. Obrovský význam má, jakým způsobem jednotlivá opakování provádíte.

Kulturisté často pro izolované cviky volí konstatní tenzi. Pomalu sval pumpují, soustředí se jen na něj, maximálně ho zatínají a nenechají ho ani vteřinu odpočinout. Někdy tomu přizpůsobují i rozsah pohybu, např. nepropínají ruce při bench pressu.

Jde o šetrný způsob, kde stačí menší váha. Spíše než nedostatek síly vás zastaví, jak velké pálení jste schopni unést. Těžko z takových opakování zesílíte, naopak se hodí pro spoustu procítěných, izolovaných cviků.

Další metodou je CAT, compensatory acceleration training, tedy tréning s kompenzačním zrychlením. Její velký fanoušek Christian Thibaudeau vysvětluje:

„Koncept CAT popularizovala legenda powerliftingu Fred Hatfield. Základní premisa je jednoduchá. Síla se rovná hmotnost krát zrychlení (F = ma).

Jinými slovy můžete zvetšit množství síly, které produkujete, buď zvýšením váhy (kotoučů na čince), nebo zvýšením rychlosti, jakou jí zvedáte.

I když zvedáte submaximální váhu, můžete nedostatek odporu nahradit rychlejší akcelerací zdvihu“.

Dokud je váha lehká, zvedáte jí rychlostí blesku. Jak těžkne, stále se snažíte o co největší akceleraci, i když už to není dost dobře možné. Každé opakování se tak počítá. Dolů spouštíte pod kontrolou (nikoli ale příliš pomalu), s rychlým přechodem k dalšímu výbušnému opakování.

Taková opakování vás udělají silnými a výbušnými. Podle Thibaudeaua prospějí zejména atletům, kteří toto potřebují, a zároveň už mají perfektně zvládnutou techniku cviků. Za nevýhodu považuje, že vás CAT učí spoléhat v kritickém bodě na setrvačnosti, kterou jste vytvořili dříve. Tak nemusí mít největší přenos do těžkých, pomalých singlů, k jakým dochází na powerlifterských soutěžích.

V rámci Systemic Tension Trainingu budeme většinou používat třetí metodu, dynamickou korespondenci (z výjimkou rychlých, vzpěračských cviků, a případné doplňkové pumpovací práce). Každé jedno opakování tedy bude vypadat jako maximálka.

„Při CAT kompenzujete menší váhy zvýšením rychlosti, v rámci dynamické korespondence kompenzujete tím, jak tvrdě zatínáte svaly zapojené v pohybu. Mohli bychom to nazývat také kompenzační tenzí, protože nahrazujete váhu zvýšením volní svalové tenze,“ říká Thibaudeau:

„Naučí vás to rekrutovat více svalů a udělat klouby stabilnějšími. Schopnost zapojit svaly se později stane automatickou a vy budete zaprvé automaticky zpevnění při velkých vahách, zadruhé tím svaly stimulujete více. Také si budete více uvědomovat pozici svého těla, což usnadní učení správné techniky“.

Ať už kompenzujete větší rychlostí nebo větší tenzí, obě zmíněné metody vám umožní zesílit i s použitím menších vah, protože si je děláte těžší uměle.

Andy Bolton jako první překonal hranici 1000 liber na mrtvý tah. Píše:

„Zpevnit se je dovednost. To znamená brát každou sérii jako možost trénovat tuto dovednost. Když mě uvidíte rozcvičovat se, zjistíte, že 95 liber v mém podání se zdá jako 500 liber, nebo víc. Stejná technika, stejný důraz na zpevnění. Ostatní se flákají a provádí lajdácké rozcvičovací série. To je jako by Tiger Woods nebo Roger Federer prováděli 15 minut tréningu mizerné pokusy.

Dělá to Tiger nebo Roger? Samozřejmě že ne. Bylo by to směšné. Chápou, že každé opakování se počítá. Pokud máte v tréningu 3x3, máte jen 9 opakování vylepšit svou techniku a pracovat na zpevnění (pokud provádíte rozcvičku nedbale). Ale když se rozehřejete s pozorností, kterou to zaslouží, a nacvičujete správnou techniku a tenzi každé opakování každé série - nehledě na to, jak lehké - máte spoustu opakování na zlepšování své techniky.

Ano to znamená, že musíte být pevnější než je nutné pro zvednutí svých rozcvičovacích vah. A i když je to pohroma pro vytrvalostní výkony, pro sílu je to cesta vpřed.“

Čtvrtý svérázný (byť stále jeden z mnoha a mnoha jiných) způsob, jak provádět své zdvihy, jsou opakování s minimálním úsilím. Využívají se při nutnosti zvednout co nejvíckrát činku v rámci crossfitu, na soutěžích s kettlebellem (kde girevici dělají trhy například 10 minut v kuse) nebo kdykoli testujete, kolik opakování zvládnete s lehčí vahou.

V tom případě je cílem co nejmenší svalová kontrakce potřebná k tomu ještě opakování zvládnout. Zůstat relaxovaný a tlačit jen tak moc, jak je to nutné. Podle Christiana Thibaudeaua, který s takto precizním rozlišováním metod přišel, se jedná o podřadný způsob, jde-li o budování svalů.

Hodně opakování s těžkou váhou

Tak jako powerlifteři, i vy potřebujete zvedat seriózní zátěže. Ale na rozdíl od čistě silového, v objemovém tréningu je navíc třeba mnohem delší čas pod napětím.

„Nejsou to vysoké počty opakování, co funguje. Ani těžké váhy. Jsou to vysoké počty opakování s velkou vahou, které fungují!“ říkával Vince Gironda.

Siláci rozhodnutí přibrat většinou volili jedno z těchto řešení:

1) Provést svých několik těžkých opakování na základních cvicích, a pak vše dopumpovat více opakováními doplňkových cviků

2) Zůstat u relativně těžké váhy a málo opakování, ale provést hromadu sérií. Původní trénink Stephana Korteho například obsahuje 3x týdně bench press, dřep a mrtvý tah 5-8x5 bez jakýchkoli dalších doplňkových cviků. Bear rutine Pavla Tsatsoulina předpokládá, že si vyberete dva základní cviky a provedete asi 10-12x4-6 s krátkými pauzami. 5x5 se stala naprosto kultovní, 8x3 nebo 6x4 je taky možnost.

„Doslova musíte strávit spoustu času pod naloženou činkou,“ dodává Dan John. Jak to ještě vylepšit?

Komplexy

Komplex je série cviků prováděných hned za sebou se stejným náčiním, aniž byste zátěž položili na zem (není to tedy supersérie ani kruhový trénink). Dan John například navrhuje:

8x Přítah velké činky v předklonu
8x Přemístění
8x Čelní dřep
8x Tlak
8x Dřep
8x Předklon s činkou na zádech

Uděláte tedy 8 přítahů, pak činku 8x přemístíte na hrudník, odtud s ní plynule provedete 8 dřepů, pak osu 8x vytlačíte nad hlavu, při posledním opakováním ji položíte na záda, 8 zadních dřepů a 8 předklonů. Teprve pak si můžete odpočinout. To vše dohromady dá jeden komplex.

Spousta času pod činkou, že? Bohužel, možná až příliš.

Přítah v předklonu

Předklon s činkou na zádech

Silové komplexy

Vybrat 6 cviků a z každého udělat 8 opakování promění komplex v úmorné vytrvalostní kardio s malou vahou. To se populaci se zájmem o svaly a sílu tolik nehodí. Wil Fleming zná lepší alternativu:

„Silové komplexy představují spárování několika málo cviků s těžkou váhou, aniž by osa opustila vaši ruku. Pokud budou obsahovat olympijské lifty, začněte trhem nebo nadhozem, a potom do kotlíku přihoďte další základní cviky.

Závěr trhu (snatch) a nadhozu (clean and jerk), dvou disciplín současného vzpírání. V rámci trhu atlet uchopí činku na zemi širokým úchopem, vyhodí ji nad hlavu, v letu pod ní dřepne a postaví se s ní.

Nadhoz se skládá z přemístění činky na hrudník a výrazového tlaku do nůžek nebo do polodřepu.

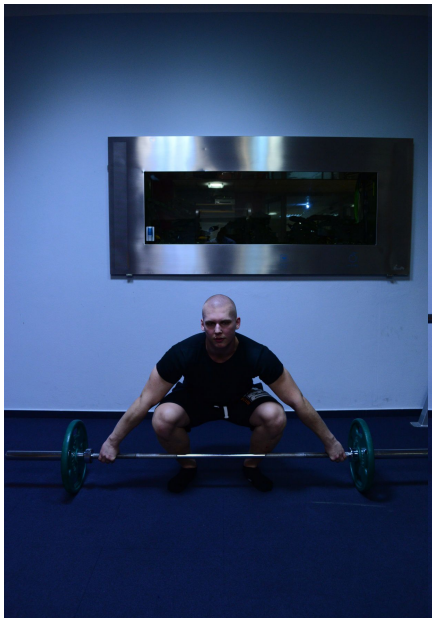
Je důležité spojit pohyby, které prodlouží čas po napětím, koncept obecně určený hypertrofii. V našem případě čas pod napětím znamená, že jakmile držíte činku v rukách, neměla by se dotknout země, dokud není komplex hotový“. Očividně si uvědomuje systémovou povahu komplexu. Jeho recept?

- 2-4 cviky
- 1-2 opakování každého cviku
- 5-7 opakování v komplexu celkem
- 15-20 sekund s činkou v rukách

Spojte cviky, které na sebe plynule navazují. Např. po přítazích v předklonu nemohou následovat dřepy s činkou na zádech. Oproti tomu čelní dřep může hladce přecházet v tlak nad hlavu a ten v předklony s činkou na zádech.

Promíchejte cviky na nohy (mrtvé tahy, čelní dřepy, zadní dřepy, předklony s činkou, výpady...) s těmi na vršek těla (přítahy v předklonu, tlaky nad hlavu, bicepsové zdvihy...). Nezapomeňte, že cvik, ve kterém jste nejslabší, bude limitovat váhu všem ostatním cvikům. Nesnažte se v průběhu času dělat komplexy rychleji, tohle není crossfit. Místo toho přihazujte kotouče.

Wil Fleming udělá se 136 kg: 1 mrtvý tah, 1 přemístění z visu pod koleny, 2 čelní dřepy, 1 výrazový tlak do nůžek. Se 100 kg cvičí 1 mrtvý tah trhovým úchopem, 1 trh od kolen, 2 dřepy s činkou nad hlavou, 1 trhový spád.

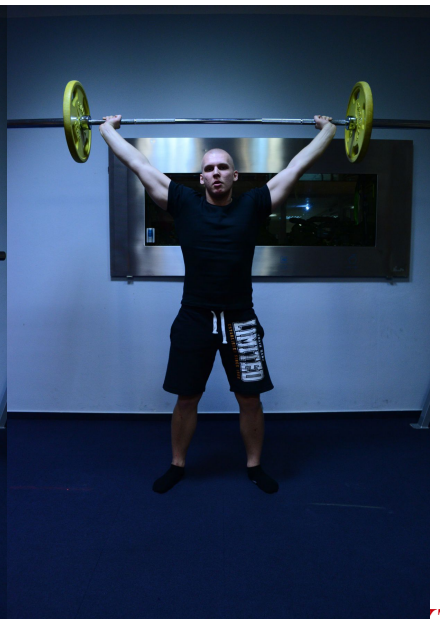


Počátek trhu

Mrtvý tah trhovým úchopem

Explozivní fáze - napnutí kyčlí, kolen i kotníků

Chycení činky v dřepu nad hlavou



Zakončení trhu

„Tradiční trhy a přemístění jsou prováděny tak rychle, že tělo nemusí déle držet žádnou specifickou pozici. S komplexy to není stejný případ," píší na vzpěračském webu thestrengthagenda.com: „Činka je ve vašich rukách a vytváří tenzi na zápěstí, ramena a záda. Svaly musí pracovat dvakrát tak tvrdě, protože musíte zůstat ve stejné pozici mnohem déle, než při samotném přemístění. Takže místo přítahů v předklonu, bicepsových zdvihů nebo čehokoli jiného k budování svalů, používáme k dosažení podobného výsledku komplexy. Tak vypadá náš bodybuilding, nebo objemová fáze, chcete-li".

Popsané silové komplexy jsou samozřejmě velice technicky náročné a specifické sportu vzpírání. Mají vypilovat techniku trhu každého, protože obsahují pohyb ze země, u kolen a nakonec i pozici s osou nad hlavou. My samozřejmě můžeme designovat technicky snazší komplexy, například:

2 mrtvé tahy, 1 přemístění do polodřepu, 1 výrazový tlak, 2 dřepy s činkou na zádech

Výrazový tlak je tlak rozjetý malým podřepnutím v kolenou

„Komplexy s velkou činkou aplikované v objemovém tréningu umožní větší provést větší množství práce v kratším čase. Díky masivnímu vylučování kyseliny mléčné tento druh tréningu stimuluje větší vylučování lidského růstového hormonu," píší na endlesshumanpotential.com.

Takové komplexy z vás rychle udělají doslova stroj na práci. Udýchaní sekáte opakování za opakováním. Je to jako zvednout zraněného spolubojovníka,

zafixovat ho na vlastním těle a odnést do bezpečí, kde ho opatrně položíte na zem. Jeden z mála způsobů, jak budovat opravdovou kondici do reálného světa, vedle nošení závaží, sprintů nebo tahání těžkých saní.

Sestupné komplexy

„Problém s olympijskými lifty je, že bez ohledu na to, jak dobře sportovec ovládá techniku, forma se obvykle zhoršuje, jak série pokračuje. Sestupné komplexy tuto potíž dokonale řeší. Je to jednuduché: začněte komplexním cvikem a v momentě, kdy by se provedení obvykle začalo kazit, přejděte na podobný cvik, který nevyžaduje tolik technické preciznosti," radí Wil Fleming.

Provádí například 5 trhů z visu do polodřepu, následovaných 5 rumunskými mrtvými tahy trhovým úchopem. V dalším videu ukazuje jiný sestupný komplex:

3x přemístění do polodřepu

3x výtah nadhozovým úchopem (vzpěrač činkou škubne vzhůru jako při přemístění, na hrudníku jí ale nezachytí)

3x mrtvý tah

Sestupné komplexy tak připomínají mechanické dropsety kulturistů, kteří například začnou francouzskými tlaky a když už nemůžou, pustí se se stejnou činkou do bench pressu úzkým úchopem.

Řetězy

Obvyklý pumpovací tréning se od vzpěračského hodně liší. Kulturista většinou chce procítit a vyčerpat svaly. Použije 5 až 15 opakování, častěji ale 8 až 12. Pauzy mezi sériemi drží kolem jedné, dvou minut, a za tréning zvládne nazvedat velký objem práce.

Vzpěrač se oproti tomu snaží hlavně o maximální zapojení všech motorických jednotek (zvedá velké váhy rychle). Použije nejčastěji 1 až 3 opakování.

Protože se nesnaží hromadit metabolický stres (napumpování), s délkou pauz si tolik neláme hlavu - většinou to dá 3 až 5 minut. Celkový počet opakování za trénink je oproti kulturistovi malý.

A to je problém, protože k hypertrofii je dostatečný objem tréningu nutný, a olympijské zdvihy se na velký počet opakování vůbec nehodí. Vyžadují totiž technickou preciznost, forma se rychle zhoršuje a tak je nesmysl mít v tréningu například silové přemístění 3x10.

Pokud ho chceme použít pro růst svalů, musíme najít cestu, jak do vzpírání propašovat dostatečný objem práce. To plíživě zajistí komplexy, a ještě lépe řetězce. Komplex může vypadat třeba takto:

3x Silové přemístění (atlet pod letící činku nedřepne, ale přemístí jí do napnutých nohou - kvůli delší dráze zvedne menší váhu, ale je to technicky snazší)

3x Čelní dřep

3x Výrazový tlak

3x Rumunský mrtvý tah

Rumunský mrtvý tah je podobný předklonům s činkou na zádech. Sedáte si dozadu, ohýbáte se v kyčlích bez velké pomoci kolen

Řetězec ze stejných cviků pak takhle:

(Silové přemístění + Čelní dřep + Výrazový tlak + Rumunský mrtvý tah) x 3

V komplexu tedy nejdříve dokončíte všechna opakování prvního cviku, než přejdete k dašlímu. V řetězci uděláte postupně jedno opakování každého cviku, pak se vrátíte na začátek a opakujete po předepsaný počet.

„Komplexy rychle budují lokální svalové vyčerpání. Vaše práce je tedy limitována nejslabším cvikem v komplexu. Řetězce únavu rozkládají po celém těle a umožní vám tak udělat více práce celkově. Tahle práce navíc, stejně jako vyčerpání, které produkuje, se tiše nasčítá. To je dělá systémově mnohem náročnějšmi. Ďábelské, že?“ zamýšlí se Geoff Neupert.

Nemusíte tedy dělat 3 dřepy najednou, uděláte 1 a než přijde další, odpočinete si u tlaků a výtahů. Díky tomu můžete použít větší váhu a strávit více času pod činkou. O to nám jde!

„Systémově se unavujete, ale lokální vyčerpání se mění ze svalu na sval, takže můžete pokračovat, aniž byste zahodili správnou techniku,“ rekapituluje Pavel Tsatsouline.

Zde je pár řetězců, jak je pro objemový tréning doporučuje Christian Thibaudeau:

The Bear:
(1 přemístění do polodřepu, 1 čelní dřep, 1 výrazový tlak, 1 zadní dřep, 1 výrazový tlak za hlavou) x 2-3

Super Bear:
(1 přemístění, 1 výrazový tlak, 1 zadní dřep, 1 výrazový tlak trhovým úchopem, 1 dřep s činkou nad hlavou) x 2-3

Canadian Bear:
(1 trh silou nadhozovým úchopem, 1 tlak, 1 výrazový tlak, 1 zadní dřep, 1 výrazový tlak za hlavou) x 2-3

Vzpírání pro větší svaly?

Trhy a nadhozy se do komplexů skvěle hodí, protože zapojí celé tělo a umožní dostat těžkou činku, kam je potřeba. Např. nemůžete zařadit doprostřed komplexu čelní dřepy, aniž byste činku nějak dostali na hrudník. Ale jak? Bicepsovým zdvihem? Pochybuju, že byste jen bicepsy zvedli stejnou váhu, jakou dřepujete. Přítahem činky k bradě? Těžko. Odpovědí je přemístění.

A jak činku dostat zepředu na záda, abyste mohli v komplexu dělat zadní dřepy nebo předklony s činkou? Obyčejný tlak vám s několika kotouči na ose nepomůže, ale když si trochu podřepnete a uděláte výrazový tlak, hned je to něco jiného.

Navíc máme i další důvody, proč používat metody vzpěračů. Samo za sebe mluví, že tak činilo hned šest Mr. Olympia. Když bylo vzpírání dost dobré Sergio Olivovi, Franco Columbovi, Arnoldu Schwarzeneggerovi nebo Philu Heathovi, proč by nemělo být jiným kulturistům?

Zatímco Phil Heath užíval trhy a nadhozy jako basketbalista v rámci silové přípravy na univerzitě, Arnold dokonce řadí přemístění mezi 6 nejdůležitějších základních cviků.

Protože jsou trhy a nadhozy ze země do plného dřepu a nůžek tak technicky náročné, nevzpěrači velice ocení jednodušší asistenční varianty do polodřepu, do natažených nohou a nejrůznější výtahy.

Na vzpírání není nic netradičního, lidé jej dělali odjakživa. Naopak je poměrně neobvyklou záležitostí posledních desítek let pumpovat svaly na strojích.

Každý uznává zásadní roli powerliftů (bench press, dřep, mrtvý tah), protože zapojí obrovské množství svalů naráz. Právě to dělají i vzpěračské disciplíny.

Kulturista Amit Sapir štědře říká: „Kulturisté se z olympijských zdvihů mohou naučit mnoho. Techniku dřepu a mrtvého tahu, explozivní sílu, jak probrat CNS a rychlá svalová vlákna, koordinaci a flexibilitu. Nejlepší cesta, jak vybudovat celkovou velikost, jsou mrtvé tahy, dřepy a varianty trhů, výrazových tlaků do polodřepu a do nůžek. Kolem 70% skvělé postavy můžete vystavět jen se základními cviky“.

Mladí kluci bez soutěžních ambicí dělají o to větší chybu, když se předčasně specializují na čistě kulturistické postupy. Vhodnější by v jejich případě bylo získat širší základ, obecnou fyzickou přípravu, než se zaměří na jediný cíl. Není

třeba pořád pumpovat, trocha gymnastiky, vzpírání nebo sprintů vždycky prospěje.

Specifickým případem pak jsou kulturisté na anabolických androgenních steroidech a dalším dopingu. S chemickou podporou se jim trénuje výborně, ale jakmile na čas zdravotně vysadí, aby obnovili přirozenou hladinu testosteronu, najednou v tréningu nevidí velký smysl. Napumpování je malé, regenerace pomalá a je obtížné zlepšovat se oproti obdobím, kdy jsou v cyklu.

O to důležitější je určit si v tomto období cíl. Najít v tréningu smysl, i kdyby to mělo být „co nejlépe se připravit na další kůru“. Právě zde prospěje silový cyklus, soustředění na rehabilitaci nebo pilování techniky komplexních cviků.

Silová držení

Sval může pracovat, aniž by se natahoval a zkracoval. Když například děláme plank, neseme těžké závaží nebo vší silou tlačíme proti zdi. Říkáme tomu izometrie. Mohou z ní růst svaly?

Většina lidí považuju mrtvý tah za výborný cvik na záda. V ramenním kloubu přitom nedochází k téměř žádnému pohybu. Zdvih iniciují kyčle a kolena. Trapézy, latisimy a další svaly na zádech a krku jen drží. Přesto pekelně rostou. Izometrie tak buduje svaly už odjakživa.

Trenér a bývalý vzpěrač Christian Thibaudeau mluví o takzvaných power holds: „Spočívají v zatížení specifické pozice a vytvoření globálního efektu na celé tělo“. Mají tři cíle:

1) Trénovat jednotlivé pozice zdvihu, na základě zpětné vazby vylepšovat jejich efektivitu a tím přispívat k dokonalé technice

2) Zlepšovat strukturální integritu - držení střední zátěžě okolo 2 až 3 minut má způsobit překrvení a tak posilovat šlachy

3) Budovat objem a sílu. „S volnými váhami to znamená 80 až 100 procent maxima, které můžete držet 3 až 6 vteřin. Pamatujte, že perfektní pozice je vždy důležitější, než přihazování kotoučů. Aby tento typ silových držení fungoval, musíte se soustředit na tenzi celého těla (hlavně na gymnastických kruzích) nebo vybrat cvik, který dostane většinu těla pod náklad (hlavně s osou)“,

informuje Thibaudeau.

Čas 3 až 6 sekund doporučuje poměrně netradičně, protože většina trenérů by pro hypertrofii zřejmě volila kolem 20 až 50 vteřin.

Jeho nejoblíbenějším cvikem je overhead support, tedy podpěra osy nad hlavou, závěrečná část trhu i nadhozu. „Cítím, že buduje sílu celého těla, povědomí a stabilitu jako nic jiného. Projeví se na vašem tlaku, trhu a dokonce i na bench pressu. Navíc je fantastickou cestou, jak vybudovat celé tělo - nohy, zadek, spodní záda, břicho, ramena, záda, trapézy...“

Přetěžte vrchol tohoto cviku v silové kleci - zvyknete si držet nad hlavou mnohem větší zátěže

Připravte si osu vysoko v silové kleci. Mírně pod ní podřepněte s nataženýma rukama. Maximálně zatněte záda, ramena držte v mírné externí rotaci (jako byste chtěli ukázat loketní jamky člověku za vámi), činku lehce za hlavou, ne před ní. Záda se nesmí příliš prohnout. Zatněte celé tělo - břicho, zadek i nohy. Zapomenout kontrahovat stehna a lýtka bývá velice často chybou v pózování začínajících kulturistů (a zde se vše propojuje). Pak jen natáhněte kolena a chvíli pevní jako kámen podržte, než osu vrátíte na zarážky. Thibaudeau doporučuje:

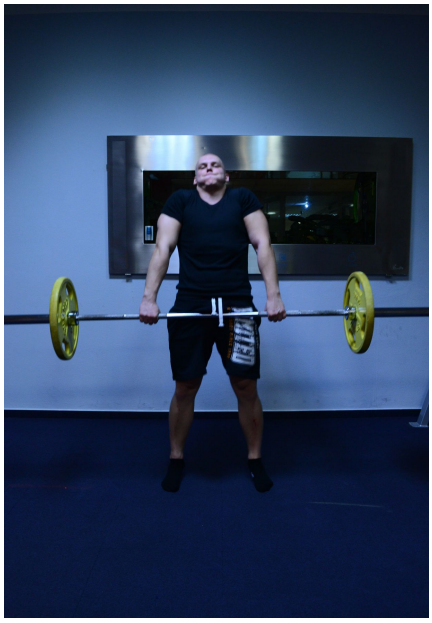
6x3-6 sekund
1x2 minuty s menší vahou pro posilení šlach

Další variantou je pelvic power hold, který má zlepšit mrtvý tah, obě vzpěračské disciplíny, gymnastický front lever, a také naplácat maso na záda.

Naučte se činku tlačit na sebe

Zvedněte osu se země a když bude nad koleny (trup 45 až 60 stupňů se zemí), 3 až 6 vteřin jí vší silou tlačte proti pánvi nebo stehnům, podle vaší výšky, podobně jako v závěrečné fázi stahování horní kladky s nataženýma rukama. Externě rotujte ramena a snažte se o sebe činku zlomit.

Posledním jeho doporučením je extension power hold, který piluje závěr explozivní fáze zdvihů. Procvičí nejvíce lýtka, stehna, trapézy a předloktí. Zlepší balanc, stabilitu kotníků a hlavně čísla v trzích a nadhozech.



Začněte v horní pozici mrtvého tahu. Tam se postavte na špičky, zvedněte ramena k uším a ohněte zápěstí. Podívejte se mírně nahoru, trochu se zakloňte a zatněte zadek. Thibaudeau doporučuje 7x4-6 sekund, více podle něj způsobuje velké křeče v lýtkách, které brání udržet správnou pozici.

Všechny tři pozice mají specifický účel a i když mohou budovat svaly, kanadský trenér zdůrazňuje, aby se ho nikdo neptal na speciální silová držení na prsa, biceps, triceps nebo hamstringy. Žádná taková věc neexistuje. I když se dají vymyslet izometrické cviky na jednotlivé partie, už se nejedná o vzpěračské power holds.

Vzpěračské cviky s pauzami

Další metodou je prodloužit čas pod tenzí tím, že vložíme pauzy (statická držení) přímo mezi obvyklé dynamické cviky. Např.

Silové držení v explozivní fázi zdvihu 5s + trh z visu do polodřepu + pauza v dřepu s činkou nad hlavou 5s + pauza ve stoji s činkou nad hlavou 5s

Tyto držení můžeme programovat do komplexů a řetězů.

Žebříky

„Čím víc času pod činkou, tím víc se tělo adaptuje růstem," říká Dan John. Je lepší zvednout 3x100kg (větší činka), nebo 10x80kg (větší čas pod ní)? Nejlepší bude zvednout 10x100kg. Ale jak na to?

Řešením jsou žebříky. „Umožní větší objem práce bez vyhoření, než jakákoli jiná metoda", říká Pavel Tsatsouline. Stačí zůstat u stejné váhy, a měnit počet opakování v sérii, například 1-2-3-1-2-3-1-2-3. Opravdovou výzvou, které je přizpůsobena váha, jsou tedy série po třech. Jedničky a dvojky představují „odpočinkový" způsob, jak zvýšit objem práce.

„Problém se standartními objemovými tréningy je, kromě jejich zabudované nudnosti, také nemožnost zvýšit intenzitu. Máme sklony nechat nastřádané vyčerpání limitovat závaží. Díky malému rozdělení série můžete přidat další kotouče a vlastně snížit čas mezi tím, čemu tradičně říkáme série," říká Dan

John.

Z German Volume Training, kde se používá schéma 10x10, například radí udělat několikrát 2-3-5-10:

„Úžasné na tomto programu je, že často dokončíte desítku a skoro okamžitě se pustíte do další dvojky, protože série po deseti byla těžká, ale každý s takovou vahou zvládne dvojku. Trojka většinou padne brzy po tom, a člověk si říká: stejně tak můžu zvládnu pětku.

Takže mezi těmi příšernými sériemi po deseti zvládnete deset dalších opakování s překvapivě krátkými pauzami.

Pokud je hypertrofie čas pod tenzí, logicky odzvedat větší zátěž (protože sami sebe negrilujete během sérií 10x10) v kratším čase povede k větší svalové hmotě.“

Stejně tak superpopulární protokol 5x5 radí modifikovat na 2-3-5-2-3-5-2-3. Součet opakování dá v obou případech 25, Danova metoda ale umožní provést těchto 25 opakování rychleji a s větší vahou. Každou 2-3-5 sérii můžete přidat váhu, např. takto:

5x40
2x80
3x80
5x80
2x85
3x85
5x85
2x90
3x90
5x90

Velice podobná je oblíbená metoda Christiana Thibaudeaua - prodloužené pětky. 5 až 6 opakování následujete 7-12 sekund dlouhou pauzou, poté provedete další 2 až 3 zdvihy, stejně dlouhá pauza, poslední 1 až 2. Cílem je provést 10 opakování celkem.

Metodám, kdy mezi jednotlivá opakování vkládáte krátké přestávky, se obecně říká clustery. Pokud z 5x5 uděláte 5x1-1-1-1-1. zvednete na stejný počet

opakávání větší váhu. Velice vítané, je-li cílem mix velikosti a síly.

Jak být slabší

Můžete si všimnout, že předchozí příklad obsahuje 5x40 jako rozcvičku, než altet přejde na 2x80. 5x40, nikoli 15x40. Je to příkladem oné Andy Boltonovské mentality, kde se každé opakování počítá díky dynamické korespondenci. Silový sportovec chce lehkými sériemi hlavně pilovat techniku a probudit CNS, nikoli se „předpumpovat“, nedej bože unavit.

V životě kulturisty ale někdy je čas na to být slabý. Pokud se chce přímo ze záměru vyhnout nejtěžším vahám a zkrátka hromadit metabolický stres, pak právě v tu chvíli je čas použít minutové pauzy, předvyčerpat se hromadou opakování a nebo rovnou lehčím cvikem (např. nejprve předkopávat a poté dřepovat). Nepatří to ale do Systemic Tension Trainingu a nejde o vhodný způsob, jak zesílit.

Dnešní fitness svět mylně předpokládá, že zvedání těžkých vah musí být automaticky nebezpečné, že dvanáct opakování je vždy bezpečnější než tři. Dokud respektujete váhu, jste na ni připravení, protože následujete progresivně se vyvíjející cyklus, a plně se soustředíte, vše může probíhat velice bezpečně.

Byla by hloupost dělat překřižování kladek po třech. A naopak by byla hloupost dělat nadhozy po patnácti.

Komplexy s kettlebellem

Kouč Kanadských vzpěračů, Pierre Roy, vždy zařazoval fázi, které říkal specifický bodybuilding. Nechal své svěřence provádět 4 až 6 opakování soutěžních cviků. Dělat singly (série po jednom opakování) vám s objemem příliš nepomůže. Za to 4-6 opakování bez položení činky na zem vybuduje „vzpěračské svaly“ na správných místech. Jak se pak blížila soutěž, vrátil se tým ke klasičtějším trojkám, dvojkám a singlům.

Dmitri Ivanov jednou zpovídal nekonvenčního vzpěrače Alexeeva. „Obvykle atlet zvedne činku a pak ji odhodí na zem. To zabere několik sekund. Ale v

rámci Alexeevovy metody vzpěrač pracuje s vahou dvě až tři minuty! Celé tělo musí zvládnout prodlouženou námahu, zatímco atlet provádí několik navazujících cviků, aniž by pustil činku. Váha je relativně lehká, ale různorodá práce s ní ovlivňuje každičkou svalovou buňku.

Na konci dvoutýdenního soustředění všichni Aleexovi studenti přibrali na váze - díky novým svalům - a zároveň zlepšili své dovednosti“.

Pavel Tsatsouline v knize Return of the Kettlebell opakovaně zdůrazňuje, že zatímco vysokým počtům opakování vzpěračských cviků se skoro všichni doporučují vyhnout, kettlebelly jsou na podobnou práci dobře stavěné. Umožňují tedy bezpečně provést velké množství výbušných opakování v kuse, a to i člověku, který postrádá extrémní pohyblivost vzpěrače (perfektní hluboký dřep, ramena na trh, zápěstí na přemístění...).

Na StrongFirst.com Pavel nabízí například tento tréning s dvěmi stejně těžkými kettlebelly:

1 přemístění + **2 tlaky** + 1 dřep
1 přemístění + **3 tlaky** + 1 dřep
1 přemístění + **5 tlaky** + 1 dřep

1 přemístění + 1 tlak + **2 dřepy**
1 přemístění + 1 tlak + **3 dřepy**
1 přemístění + 1 tlak + **5 dřepy**

2 přemístění + 1 tlak + 1 dřep
3 přemístění + 1 tlak + 1 dřep
5 přemístění + 1 tlak + 1 dřep

„Použití dvou kettlebellů musí tvořit velkou část regimentu na budování svalů kvůli většímu systémovému stresu, který obstarávají,“ odvolává se na studii Kraemera a Ratamesse z roku 2005. „Protokoly zatěžující větší množství svalové hmoty mají sklony produkovat největší zvýšení aktuální hormonální produkce,“ říká výzkum. A všímáte si použitých žebříků?

Geoff Neupert o přibírání na komplexech s kettlebellem vydává celé knihy.

Ochutnávka jeho plánu na jeden den?

Přemístění x7

Čelní dřep x7

Trh x7

Tlak x7

StrongFirst komunita okolo Pavla Tsatsoulina také propaguje odd lifts, jako je get up, windmill nebo bent press. Ty umožňují pohybovat se pod mnohem větší vahou, než jakou byste normálně zvedli. Kromě zvyknutí si na váhu také posilují šlachy, vazy a úpony.

Každý cvik má svůj účel

„Takže tahle kniha tvrdí, že fungují jen komplexní cviky, při kterých dochází k velkému tlaku na páteř, k velké kompresi?“ napadne možná někoho. Odpověď je NE.

Každý cvik má svůj účel. Některé jsou výborné, protože vytváří velký tlak na celé tělo. Jiné jsou výborné, protože NEVYTVÁŘÍ tlak na celé tělo. Klíčem je vědět, kdy které využít.

Tlak vs. výrazový tlak do nůžek

Srovnejme klasický tlak nad hlavu (press) s výrazovým tlakem do nůžek (split jerk).

Výrazový tlak do nůžek vyžaduje krátce pokrčit a napnout nohy, což vystřelí činku nahoru. Jak osa letí vzhůru, vzpěrač pod ní rozhodí nohy do střihu a chytne ji v natažených rukách, pak podruhé propne nohy. Takový styl ošidí ramena a paže kvůli velkému užití silnějších nohou, za to umožní zvedat nad hlavu větší váhy. To podle Dana Johna znamená větší systémový otřes a tím i růst celého těla.

Tři fáze split jerku - rozjetí nohama, skok pod činku do nůžek a finální napřímení

Co více napumpuje ramena a způsobí jejich lokální růst? Tlak. Co více zatíží celé tělo a způsobí systémový růst? Výrazový tlak do nůžek. A co si nakonec vybrat?

Použijte obojí. Super-těžké komplexní cviky jsou příliš náročné na centrální nervovou soustavu, abyste s nimi zvládli udělat desítky dlouhých sérií za tréning často. Tady přicházejí izolované cviky na dopumpování.

Pokud má nasteroidovaný kulturista odcvičit 6 cviků na stehna, těžko sestaví tréning takto:

1) Mrtvý tah
2) Dřep
3) Výpady dozadu
4) Dřepy na jedné noze
5) Hip thrust
6) Zakopávání do mostu jednonož na TRX

Raději začne komplexními cviky, a postupně se přesune ke snadnějším jednokloubovým cvikům v sedě:

1) Mrtvý tah
2) Dřep
3) Bulharský dřep
4) Kyčelní extenze proti spodní kladce (pull through)
5) Supersérie:
Předkopávání
Zakopávání

Mimochodem většina kulturistů to vzdá ještě dřív a už místo bulharských dřepů nasedá na legpressy a hacken dřepy. Takto vypadá druhý extrém, (nedoporučovaný) trénink bez využití principů systémové tenze:

1) Dřep na multipressu
2) Hacken dřep
3) Legpress
4) Předkopávání
5) Zakopávání v leže
6) Zakopávání v sedě

Abych to shrnul, pumpujte po tom, co máte za sebou těžkou práci. V případě, že už si kulturista vyhradí den na ramena, například:

1) Přemístění do polodřepu a výrazový tlak do polodřepu 6x3
2) Upažování 4x8
3) Přítahy lana k obličeji (face pulls) 3x10
4) Upažování v předklonu 3x10

A nikoli:

1) Tlaky na stroji v sedě 3x10

2) Předpažování s kotoučem 4x10
3) Upažování na stroji 3x10
4) Upažování v sedě s rukama do L 3x10

Hybridní trénink ramen - začít těžkým systémovým cvikem, pak lokálně dopumpovat

Fungují komplexy lépe než klasická kulturistika?

Ne, dobře provedeno funguje to i to. Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud budete obojí kombinovat.

Například na dva měsíce zařaďte trénink postavený kolem silových komplexů, „pózování pod činkou“ a systémové tenze. Protože vaše tělo nikdy nic takového nezažilo, můžete čekat dobrých pár kilo nových svalů. Pak se vraťte ke klasičtějšímu, pumpovacímu tréningu. Svaly se na něj mezi tím trochu odvykly, o to líp bude fungovat! Poté v dalším cyklu můžete znovu zařadit vydatnou porci dřiny pod naloženou osou...

Mnohem lepší strategie, než absolvovat několik podobných pumpovacích cyklů za sebou, a celý rok tak vlastně trénovat to samé nejen co se týče volby cviků, ale hlavně objemu práce, frekvence, intenzity a použitých metod.

Obecně platí, že čím více se nový trénink liší od předchozího (a zároveň stále sleduje stejné cíle), tím lépe. Co se týče čistě kulturistiky jako sportu v tom, kdo

vypadá dobře, hodí se zkrátka prokládat převládající pumpovací období s těmi více silovými.

Pokud se naopak jedná o přípravu hokejisty, zápasníka nebo amerického fotbalisty, kteří chtějí být větší, ale hlavně silnější, „funkčnější“ a použitelější pro život obecně, silovější metody hrají prim.

Rok kluka, který chce vypadat dobře na pláži, může stát třeba takto:

Split 2+1 tlaky/nohy/tahy (tlaky, nohy, volno, tahy, tlaky, volno, nohy tahy volno...)
Minute Under Loaded Barbell
Split 2+1 záda a prsa/nohy/ramena a ruce
Bear rutine
Týdenní split záda/prsa a ramena/nohy/ruce
Split 1+1 vršek/spodek

Atlet oproti tomu bude možná chtít vybudovat brnění z funkčního masa mimo sezónu, a v sezóně udržet sílu minimalistickým tréningem, například takto:

Offseason:
Texas method
Minute Under Loaded Barbell
Season:
Power to the people
Offseason:
Barbell Posing Contest

Někteří sportovci, zápasící s vlastní vahou, nebo limitování váhovými kategoriemi, možná nebudou chtít přibrat vůbec. Pak využijí tréningy s těžkými váhami často po velice málo sériích a opakováních, jako je zmíněné Power to the people. Postupy v této knize nejsou pro ně, pokud ji nečtou jen pro zajímavost.

Abyste rostli, musíte jíst

Ať už je cílem objem, vyrýsování, síla nebo jiná kapacita, držte bílkoviny celý rok vysoko. Samozřejmostí by mělo být každý den aspoň půl kila masa, několik vajec, ryba. Další bílkoviny můžete přijmout skrz mléčné výrobky, například

plnotučný tvaroh.

Druhou nezbytnou složkou jídelníčku jsou zdravé tuky. Ládujte se ořechy natural, rybím tukem, olivovým olejem, kokosem, avokádem a dalšími kdykoli, snad s výjimkou posledních týdnů předsoutěžní diety.

Tuk představuje zdravý, inteligentní zdroj energie, prostěpěje hladině testosteronu, síle i dobré náladě. Gram tuku na kilogram vlastní váhy obvykle není dost. Nevěřte magazínům pro ženy po čtyřícítce.

Sacharidy regulujte podle svého současného cíle. Dostatek ovoce různých barev, hnědé rýže, brambor nebo ovesných vloček v objemu. Méně, pokud chcete srýsovat.

Pestré množství zeleniny po celý rok. Koření (skořice, kurkuma, chilli, kajmanský pepř...) také prospěje.

Úplně se vyhněte bílému cukru, přílišnému množství pečiva, sladkým cereáliím (cereálie = obilnina) v barevných krabicích, sušenkám, tyčinkám, fast foodům, uměle vyrobeným jídlům s dlouhým seznamem použitých látek. Nepatří do rýsovačky, nepatří do objemu, vůbec nepatří do lidského těla.

Pro plnohodnotný život je potřeba také spousta kvalitního spánku ve tmě. Průměrně doporučovaných 8 hodin denně se hodí spíše obyčejným lidem. Serióznímu silovému sportovci prospěje i 10.

Hubnutí pomocí komplexů

Brzy si lidé uvědomili, že by se komplexy díky své „vytrvalostní“ povaze daly využít také na hubnutí. Jako zábavnější forma kardia, která díky použití činky ochrání více svalů.

Pokud je toto váš plán, navrhuji snížit příjem kalorií, a zůstat u komplexů, tak jak jsou. Nepřidávejte opakování, aby to „více rýsovalo“. Je čistý mýtus, že by vytrvalostní aktivity plodily vysekanější těla, než silové. Naopak, nejvyrýsovanější bývají kulturisté, gymnasti, sprinteři, vzpěrači nižších váhových kategorií. Nikdy se nesnažte hubnout bez silového tréningu.

Komplexy těžce zatíží vaše tělo. Když tento stav řádně zajíte, porostete. Když

ho zajíte jen částečně, budete účinně rýsovat.

O záda se nemusíte bát - seznamte se s visem

Tento ebook začíná teorií o opakovaném zatěžování páteře těžkými váhami, které spustí stresovou reakci a donutí tělo přizpůsobit. To může nezkušeného cvičence trochu vystrašit. Samotná představa, jak si na záda naloží stokilovou činku a začne s ní dřepovat (což po pár měsících zvládne každý), nebo si nahodí osmdesát kilo nad hlavu, může někomu připadat děsivá.

Je třeba perfektně zvládnout techniku, začít s malými zátěžemi, postupně přidávat a celou dobu přitom dbát i na nápravná cvičení. Je-li toto dodrženo, inteligentní silový trénink vaší páteři a kloubům naopak prospěje. Větší síla spolu s dobrými pohybovými návyky (zvedat těžké věci s rovnými zády, dýchat do břicha, při tlačení držet ramena zastabilizovaná...) se pozitivně projeví ve všech oblastech života. Je jedno, zda jde o výkon v jiných sportech (běžet rychleji, hodit dál, rozdávat tvrdší rány), nebo se jen chcete cítit dobře a nezranit se při stěhování nábytku. Silový trénink to zařídí.

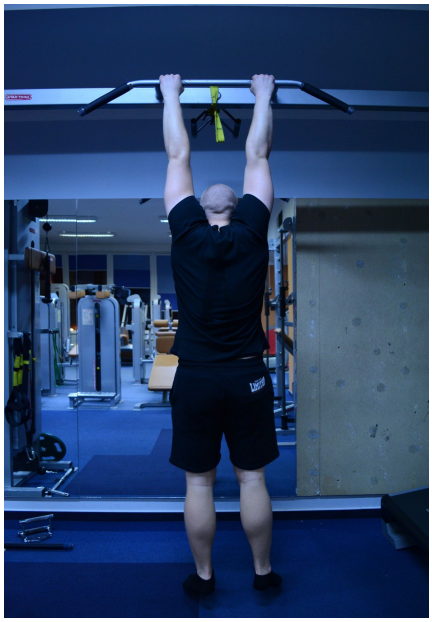
Lidi jsou ke zvedání a nošení těžkých věcí skvěle stavění, jen se ke všemu musí přistoupit inteligentně. Proto čtete ebook.

Páteř je cviky s těžkou činkou kompresována, stlačována do sebe. Abyste ji kompenzačně „natáhli“, dekompresovali, zařaďte do tréningu nějaké shyby, gravitace už se postará. Ostatně je to skvělý cvik tak či tak.

Podobně budou fungovat dipy na bradlech, přednosy nebo hrátky s gymnastickými kruhy. Zkrátka podpíráte váhu - komprese, odněkud visíte vy - dekomprese.

Dobrý trénink obsahuje obě složky. Ortodoxní gymnasta, který celý život cvičil jen s vlastní váhou, může přes obrovskou sílu s vlastním tělem selhat, když má zvednout něco těžkého nad hlavu. Páteř není trénovaná podpírat takové břímě. Také úzce specializovaný powerlifter by o hodně přišel, kdyby nikdy nezařadil shyby nebo dipy. Naštěstí takové případy jsou málo časté a silová komunita si uvědomuje, že se od sebe navzájem může hodně učit. Adam Raw je například velkým fanouškem těžkých dřepů.

Pro dekompresující efekt se na hrazdě ani nemusíte přitahovat - stačí viset.



Pasivní vis - ramena jsou kompletně vyvěšená

Yin a Yang

Násilné stlačování těla velkou vahou ho nutí přizpůsobit se růstem. Těžký tlak je symbolem takové komprese, jelikož když držíte osu nad hlavou, nachází se pod ní každičká část vašeho těla.

Mohlo by způsobovat růst i násilné roztahování těla? Vis zde zastupuje váš osobní skřipec.

Aktivní vis vs. zatížený aktivní vis

Řekněme, že jste začátečník, a jediný cvik, který děláte, je aktivní vis na hrazdě. Drtíte osu úchopem, silou zad táhnete ramena od uší, zatínání břicha a zadku vás dostane do pěkné gymnastické hollow position.

Z čeho porostete a zesílíte víc? Z aktivního visu s vlastní vahou, nebo z aktivního visu s 50 kg navíc?

Při progresivně vzrůstající dekompresi se tělo musí přizpůsobovat, aby se neroztrhlo na kusy.

Vyrostou záda více z aktivního visu obouruč, nebo jednoruč? Při visu jednoruč jen silná záda zabrání tomu, aby se vaše ruka neodtrhla od těla.

Pokud tedy začneme lehkým visem, který budeme postupně prodlužovat a zatěžovat vahou nebo náročnějším provedením, můžeme se vzrůstajícím „natahováním“ těla sílit a růst. (Aktivní vis je zde vhodnější než pasivní, jelikož chceme spoléhat hlavně na svaly a ne tolik pokoušet sílu kloubů, byť to chytře provedenou také nemusí být nebezpečné.)

Na ramena pomyslíme jako první, dekompresi se ale musí bránit také lokty, kyčle, kolena...

Každý yin má svůj yang. Každý těžký tlak nad hlavu má svůj aktivní vis se závažím. Každá farmářská chůze jednoruč má svůj vis jednoruč. Hrazdy, gymnastické kruhy a bradla jsou vůči činkám obrácenou stranou téže mince.

Tak jako v případě železa, postupujte pomalu, bezpečně a promyšleně.

Je tento styl tréningu pro začátečníky?

Ne. Začátečník potřebuje perfektně ovládnout základní pohyby (dřep, ohyb v kyčlích, stabilizace páteře a lopatek...) s malou zátěží, naučit se používat svaly v souhře, získat pohyblivost, koordinaci, stabilitu, nabrat první zdravou použitelnou hmotu jako strukturální základ. Dokonalý trénink k těmto účelům 3x týdně vypadá takto:

Starting To Grow

Rozcvička: metronomy s pokrčenýma nohama, bird dog, elephant walk, most na ramenech, YTWL

1. Goblet dřep 4x8
2. Rumunský mrtvý tah s jednoručkami 4x8
3. Bench press s jednoručkami 4x8
4. Stahování kladky na hrudník širokým úchopem 4x8
5. Upažování 3x10
6. Tricepsové stahování lana 3x10
7. Bicepsové zdvihy jednoruček se supinací 3x10
8. Ab wheel v kleče 3x8

Strečing: nejmodernější strečing pro silové sportovce, který vás udělá nejen zdravějším, ale také větším a silnějším, naleznete v mé knize Svaly Potrhané Nadranc.

Minute Under Loaded Barbell

Minute Under Loaded Barbell je příkladem pokročilého Systemic Tension Trainingu. Umožní nabrat několik kilo svalů pokročilému, který stagnuje a je už příliš odolný obvyklým „českým“ metodám tréningu.

Naprosto geniálních výsledků dosáhne mírně pokročilý kulturista, který si ještě pořádně nesáhl na těžké silové cviky. Pokud věnuje čas naučení hlubokých dřepů, mrtvých tahů, tlaků nad hlavu i všech částí trhu a přemístění, může se kompletně změnit před očima, jak tělesně, tak psychicky. Také jiný program s prioritou v silových cvicích mu bude skvěle fungovat.

I kdyby se TC Louma, Charles Poliquin, Pavel Tsatsouline, Christian Thibaudeau, Geoff Neupert, Amit Sapir, Arnold Schwarzenegger, Wil Fleming, Dan John a všichni ostatní totálně pletli, je stále jisté, že kdokoli doteď převážně vysedával na pec decku a Scottově lavici, zažije díky vydatné porci základních cviků naprosto jinou úroveň přírustů, komplexy nekomplexy.

Ale vůbec nejzásadnější výsledky pro svůj život pocítí sportovci, kteří si dříve mysleli, že je posilování zpomalí, nebo se marně snažili zvednout svou

výkonnost kulturistickým pumpováním. Pro ně bude tato kniha branou do jiného světa, k naprosto odlišné tréningové metodologii, díky které vyniknou v týmu a brzy začnou sbírat trofeje. Ebook záměrně odkazuje na mnohé zahraniční autory, a až si je přečtete, možná budete chtít změnit trenéra.

Minute Under Loaded Barbell stojí na komplexech po pěti opakováních. Pětky jsou často považovány za spodní hranici pro objemový, a horní hranici pro silový trénink. Není to tedy příliš málo opakování, ale hlavně ne příliš moc, takže lze komplex stále provést se seriózní váhu.

Použití trojek by nemuselo dostatečně stimulovat lokální hypertrofii jednotlivých svalů, použití osmiček by zase komplex protáhlo na crossfitový maraton.

Můžete nad Minute Under Loaded Barbell myslet trochu jako na první měsíc Korte (provádíte každý trénink 3 základní cviky - tah, tlak a dřep) vylepšený o 4 tajné zbraně - komplexy, žebříky, pózování a nošení těžkých závaží. Na druhou stranu nejde v žádném směru o trénink specifický powerliftingu.

Začněte zvolna. Cílem je každý trénink trochu zvýšit váhu. Ze začátku to půjde snadno na většině cviků, později bude vítaný každý 2.5 kg kotouček navíc alespoň na jednom z cviků. V případě žebříků 2-3-5 útočte také na délku pauz - zvýšujte hustotu tréninku.

Trénujte 1+1, tedy každý druhý den, střídejte A a B. Například:

Pondělí: A
Úterý: Volno
Středa: B
Čtvrtek: Volno
Pátek: A
Sobota: Volno
Neděle: B
Pondělí: Volno

Pokud je to nutné, snižte na 3x týdně. V některé volné dny můžete zařadit lehký trénink jako aktivní odpočinek. Může zahrnovat foam rolling, cviky na

mobilitu, trochu pózování, čistě technický nácvik vzpírání, velice lehkou pumpovací práci nebo několik lehkých šedesátimetrových sprintů.

Použijte stejnou rozcvičku, jako v tréningu pro začátečníky: metronomy s pokrčenýma nohama, bird dog, elephant walk, most na ramenech, YTWL. Na závěr zařaďte vhodnou korektivní práci.

Tréning A
1) 4x komplex:

5x Přemístění do polodřepu (power clean)

5x Čelní dřep (front squat)

5x Výrazový tlak (push press)

5x Předklon s činkou (good morning)

2) Shyb podhmatem na šíři ramen 2-3-5-2-3-5-2-3

3) Dip na bradlech 2-3-5-2-3-5-2-3

4) Výpad s jednoručkami do zadu 2-3-5-2-3-5-2-3

5) Farmářská chůze 3x minuta, minuta pauza

Tréning B

1) 4x komplex:

5x Trh z visu do polodřepu (power snatch from the hang)
5x Dřep s činkou nad hlavou (overhead squat)
5x Mrtvý tah trhovým úchopem (snatch grip deadlift)
5x Přítah v předklonu (bend over row)

2) Dřep s osou v ohbí loktů (zercher squat) 2-3-5-2-3-5-2-3

3) Pullover do francouzkého tlaku s EZ 2-3-5-2-3-5-2-3

4) Bicepsový zdvih osy podhmatem 2-3-5-2-3-5-2-3

5) Chůze s jednoručkou nad hlavou 3x 30 sekund jedna, 30 druhá, minuta pauza

Tréning z blízka

Tréning A
1) 4x komplex:

5x Přemístění do polodřepu (power clean)

5x Čelní dřep (front squat)

5x Výrazový tlak (push press)

5x Předklony s činkou (good morning)

Naložte činku odpovídající vahou. První tréningy začněte lehce a postupně přidávejte. Pokud po měsíci stále cvičíte komplex s 50 kg, nebude to fungovat.

Postavte se k ose na šíři ramen a s rovnými zády se k ní ohněte. Prudce napněte kyčle, kolena a kotníky (triple extension), zároveň výbušně pokrčte ramena a v letu narazte činku spodkem břicha. Jak poletí vzhůru, lehce podřepněte a chytněte ji na hrudníku. Spusťe dolů a opakujte 5x. Knižní instrukce samy o sobě nestačí, na nácvik vzpírání budete potřebovat schopného trenéra.

Při posledním opakování činku nechte opřenou o ramena a lehce přidržovanou zápěstími, a proveďte 5 hlubokých čelních dřepů. Záda rovně, kolena ven, paty se neodlepují od země.

Pak zlehka pokrčte kolena, prudce je napněte a spolu se silou ramen a tricepsů činku 5x vyrazte nad hlavu. Při posledním opakování si ji položte na záda.

Tam s ní proveďte 5 předklonů. Zatímco si kontrolovaně sedáte do zadu, kolena se krčí jen mírně, záda zůstávají rovná a většina pohybu probíhá v kyčlích. Až bude váš trup skoro vodorovný se zemí, ucítíte streč hamstringů, a svižně se napřímíte.

Teprve pak položte činku na zem. Kolem dvou minut aktivního odpočinku - chůze, drily na mobilitu, vis, rozhodně žádné sezení - a pusťte se do další série.

2) Dip na bradlech 2-3-5-2-3-5-2-3

Vzpěračské komplexy jsou výborné na nohy, záda a ramena, a docela ucházející, co se týče paží. Přehlíží ale prsa, která se s velkou činkou ve stoje trénují těžko. Někteří trenéři tvrdí, že získáte postavu old school siláků s

širokými rameny ještě z dob, kdy nebyly nafouklé cecky v módě. Vy ale můžete mít mezi vyčnívajícími prsy pořádnou rýhu, přesně jak je to dneska sexy. Stačí se prsům dostatečně věnovat v rámci asistenční práce.

Protože práce nad hlavou bylo dost, zvolíme úhel, který zaber hlavně spodní část prs, zatímco ušetří čelní delty. Dip představuje ideální, atletickou variantu, která navíc dekompresuje páteř.

Zaujměte gymnastickou hollow position s nataženýma nohama, zatnutým zadkem a zpevněným břichem. Zatímco budete tlačit ramena dolů od uší, tiskněte paralelní bradla a pomalu se stahujte dolů. Vaše prsa se zatím napnou jako guma. Lokty se dostanou do roviny s rameny, a pak ještě výše. Teprve v pořádném streči zatlačte do bradel, jako byste je chtěli podebrat, nebo dělali bench press na negativně nakloněné lavici. Myslete na předpažení v rameni raději než na napnutí lokte. S výdechem nahoru. Pak se s nádechem znovu kontrolovaně „přitáhněte dolů“ do maximálního bezpečného protažení.

Nekončete před paralelem, je to stejná chyba jako u dřepů. Nehoupejte se. Nekrčte nohy, neopouštějte silnou gymnastickou pozici. Samozřejmostí je postupně během týdnů přidávat na opasek kotouče.

3) Shyb podhmatem na šířku ramen 2-3-5-2-3-5-2-3

Dekompresující shyby procvičí hlavně záda, bicepsy a břicho. Záměrně je vybrána tato varianta, kde silně pracuje spousta svalů pohromadě, dá se navíc snadno progresivně přetěžovat.

Začněte v plném vyvěšení. Dobře se zpevněte jako při dipu - zatněte břicho a zadek, rozdrťte hrazdu v rukách. Nejprve stáhněte ramena od uší, pak začněte lokty táhnout k tělu.

Když se lidé snaží dostat bradou nad hrazdu, často ke konci začnou hloupě škubat hlavou. Ta se nemá ani pohnout. Proto si raději jako cíl vytyčte dostat paže rovnoběžně s tělem, dotýkat se bicepsem zad (brada samozřejmě skončí vysoko nad hrazdou).

S výdechem nahoru, kde chvíli podržíte kontrakci. Pak se kontrolovaně „odtlačte“ dolů do vyvěšení. Tyto opravdové shyby jsou samozřejmě mnohem náročnější než jiné varianty připomínající škubání se zkráceným rozsahem pohybu. Začněte s vlastním tělem, s plynoucími tréningy přidávejte váhy.

Kompletní shyb

4) Výpad s jednoručkami dozadu 2-3-5-2-3-5-2-3

Komplexní cvik, který procvičí každou nohu zvlášť, a pomůže tak srovnat případné asymetrie.

V obou rukách pevně stiskněte jednoručky (mělo by to bolet). Začněte nohou, kterou jste si méně jistí. Například já jako pravák v bojových sportech vždy stál s levou nohou ve předu. Proto bych v tomto případě začal krokem levé nohy dozadu. Udělal 2 opakování, pak 2 na druhé noze. Pauza. 3 na jedné, 3 na druhé. Pauza. 5 na jedné, 5 na druhé... Zvedejte váhy, nedělejte z toho kardio. Nejlépe vůbec nedělejte kardio.

S nádechem kontrolovaně vykročte dozadu, pak se s výdechem svižně vraťte. Koleno se téměř dotkne země.

5) Farmářská chůze 3x minuta chůze, minuta pauza

Pevně stiskněte těžké jednoručky, zatnutí a pěkně vzpřímení je odneste, jak nejdále můžete. Jako u každého cviku, začněte zlehka a postupně s týdny zvedejte zátěže.

Tréning B

1) 4x komplex:

5x Trh z visu do polodřepu (power snatch from the hang)

5x Dřep s činkou nad hlavou (overhead squat)
5x Mrtvý tah trhovým úchopem (snatch grip deadlift)
5x Přítah v předklonu (bend over row)

Tentokrát činku uchopte naširoko, skoro až u kotoučů. Prudkým trhem ji 5x vyšlete od kolen nahoru, kde ji zachytíte v podřepu (bez polodřepu byste jí museli trhnout mnohem výše, což by snížilo váhu, plný dřep jako na olympiádě je zase technicky náročnější). Jistě si na trhy sežeňte trenéra, fotky kniha zahrnuje jen pro rychlou představu.

Po posledním opakování nechte činku nad hlavou a proveďte takto 5 dřepů. Bude potřeba výborná mobilita ramen, kyčlí a kotníků, abyste to zvládli s rovnými zády a bez odlepení pat od země.

Stále s širokým trhovým úchopem, přejděte na mrtvé tahy. Budou teď těžší, protože je kvůli držení zvedáte „z větší hloubky“. O to důležitější je dbát na pěkně rovná záda.

Když je toto hotovo, předkloňte se a 5x přitáhněte činku k břichu, kde ji vždy vteřinku podržte. Myslete na lámání činky do stran a přitahování loktů k tělu - s výdechem nahoru, pod kontrolou dolů.

2) Dřep s osou v ohbí loktů (zercher squat) 2-3-5-2-3-5-2-3

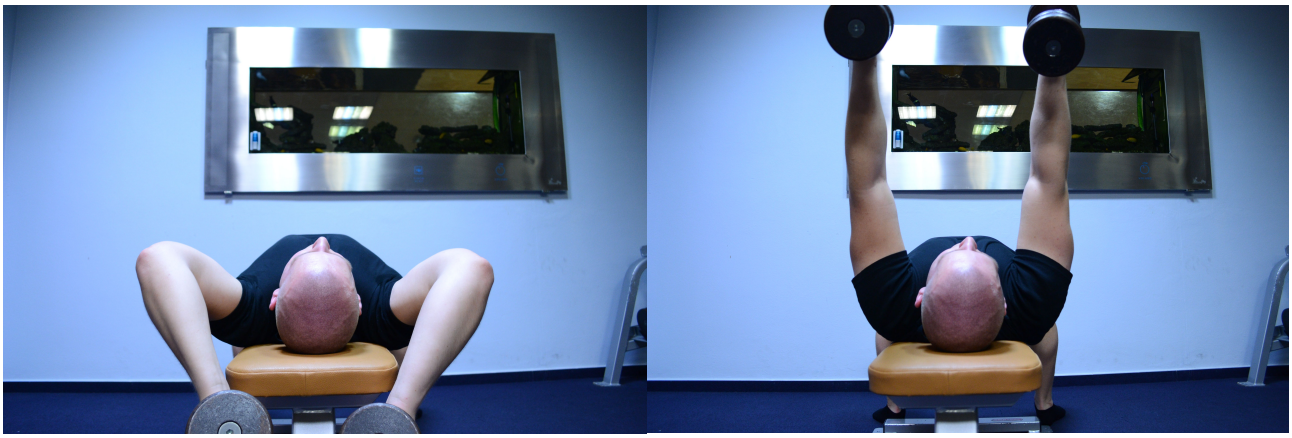
Zercherův dřep

Tato bolestivá varianta více zapojí přední stranu těla, hlavně střed. I při použití menší váhy, než byste volili na klasický dřep, musíte být naprosto zpevnění. Zakořeňte se do země, sevřete ruce v pěst, myslete na břicho.

Činku si berte ze silové klece. Už naplno zpevnění pod ní podřepněte, vstaňte a proveďte každou nohou jen jeden krok dozadu do své pozice. Tisíckrát natrénovaný, pevný, automatizovaný set up je součástí perfektního dřepu.

3) Pullover do francouzského tlaku s EZ 2-3-5-2-3-5-2-3

Vleže na lavici spouštějte zahnutou EZ osu kontrolovaně za sebe. Neležte jako na pláži. Zarazte nohy do země, zpevněte břicho a zadek, ramena tlačte od uší, lokty ukazujte na strop. „Z díry“ nejprve vytáhněte paže s pomocnou silou prsou a zad, teprve pak napněte lokty čistou silou tricepsů. V závěru cviku nebudou ruce kolmo k zemi, ale maximálně 80 stupňů k ní. Tak si zajistíte stálé, nepřerušované napětí.



Varianta s jednoručkami

Tricepsy mají dvě hlavní funkce: napínat lokty (kickbacky, stlačování kladky...) a pomáhat s extenzí ramene (veškeré pullovery). Tento cvik jako jeden z mála procvičí obě. Tím se stará o plný rozvoj dlouhé hlavy tricepsu.

4) Bicepsový zdvih osy podhmatem 2-3-5-2-3-5-2-3

Těžký cvik na biceps a zbytek těla, na který se jako na jeden z mála dá dlouhodobě zvyšovat váhy.

Postavte se pěkně vzpřímeně, zatněte břicho jako kdyby vás do něj někdo měl praštit, zadek jako kdybyste chtěli něco rozštípnout půlkama, zády držte ramena co nejdál od uší. Stiskněte činku, až vám zbělají klouby. Zatněte ruce a pohybem v loktě zvedněte osu, pak jí pod kontrolou spusťte. Příliš se nehoupejte v bocích. Pavel Tsatsouline radí představovat si, že nezvedáte osu, ale snažíte sami sebe vtlačit do země. Pózujte pod činkou po předepsaný počet opakování.

Žebříky 2-3-5 jsou dobrým důvodem vše spáchat v silové kleci.

I když už jste tento cvik dělali, začněte zlehka, abyste natrénovali tutu silnější a bezpečnější high-tension variantu. Můžete přidávat 2.5 kg každý trénink, brzy s přehledem překonáte svá stará čísla. Takto:

Pondělí (starý trénink): 4x8 **50 kg**

Středa (nový trénink poprvé, ubrali jste váhu): 2-3-5-2-3-5-2-3 **40 kg**

Neděle: 2-3-5-2-3-5-2-3 **42.5 kg**

Čtvrtek: 2-3-5-2-3-5-2-3 **45 kg**

Pondělí: 2-3-5-2-3-5-2-3 **47.5 kg**

Pátek (již děláte stejnou váhu, ale po méně opakováních a s dynamickou korespondencí): 2-3-5-2-3-5-2-3 **50 kg**

Úterý: 2-3-5-2-3-5-2-3 **52.5 kg**

Sobota: 2-3-5-2-3-5-2-3 **55 kg**

Středa: 2-3-5-2-3-5-2-3 **57.2 kg**

Neděle: 2-3-5-2-3-5-2-3 **60 kg**

Čtvrtek: 2-3-5-2-3-5-2-3 **62.5 kg**

Pondělí: 2-3-5-2-3-5-2-3 **65 kg**

Pátek: 2-3-5-2-3-5-2-3 **67.2 kg**

Úterý: 2-3-5-2-3-5-2-3 **70 kg**

Větší ruce za 48 dní...

Toto může překvapit člověka, který se doteď snažil o maximálku na každém tréningu, ale siloví sportovci podobně postupují velice často. Opravdové maximálky si šetří na soutěže a týdny po nich odpočívají, určitě je nenechají v posilovně. Podseknou, pomalu přidávají dokud to jde, pak znova podseknou a začnou jiný tréning.

Samozřejmě vždy vše nepůjde tak snadno, a pod víc přidat nejde (technika se kazí), nepřidávejte. Můžete vždy tři tréningy zůstávat na stejné váze (schodovitá periodizace), nebo znova podseknout.

5) Chůze s jednoručkou nad hlavou 3x 30 sekund jedna, 30 druhá, minuta pauza

Dostaňte nad hlavu těžkou jednoručku libovolnou variantou trhu nebo tlaku. Pevně jí stiskněte a stáhněte rameno dolů. Tvrdý jako kámen s ní kráčejte 30 sekund v levé ruce, pak na dalších 30 paže vyměňte. Odpočívejte minutu, než vše zopakujete.

Cvik prospěje ramenům, notně posílí střed těla a zatíží většinu vašich svalů.

Barbell Posing Contest

BPC byl designován, aby šel zvládnout i bez technicky náročných vzpěračských cviků. Stojí na dvou sestupných komplexech - jednom pro nohy, druhém pro vršek těla. Každý komplex začíná nejtěžším cvikem a postupně se posouvá k pohybům, na které zvládnete stejnou zátěž snáz.

Tři až čtyři opakování zajistí velkou váhu, a protože se procvičují stále stejné partie, bohatě stačí i k vybudování velkého napumpování.

Asistenční práce na závěr se provádí v okruhu. Účelem není zadýchat se nebo

rýsovat, nýbrž zvýšit hustotu tréningu, šetřit čas a také zkrátka cvičit jinak, než po zbytek roku.

Celé tělo se trénuje 3x týdně. Tak jako do Minute Under Loaded Barbell, můžete i zde zařadit lehké dny aktivního odpočinku.

1) 4x komplex:

    6x Čelní výpad dopředu střídavě (3x na každou nohu)

    3x Čelní dřep

    3x Rumunský mrtvý tah

    3x Mrtvý tah

2) 4x komplex:

    4x Přítah činky k bradě

    4x Bicepsový zdvih nadhmatem

    4x Tlak nad hlavu

    4x Přítah v předklonu

3) 3x okruh:

    8-12x Tlak jednoruček na mírně pozitivně nakloněné lavici

    12-15x Výpon v sedě

    8-12x Upažování v předklonu

    8-12x Poloviční přednos

Tréning z blízka

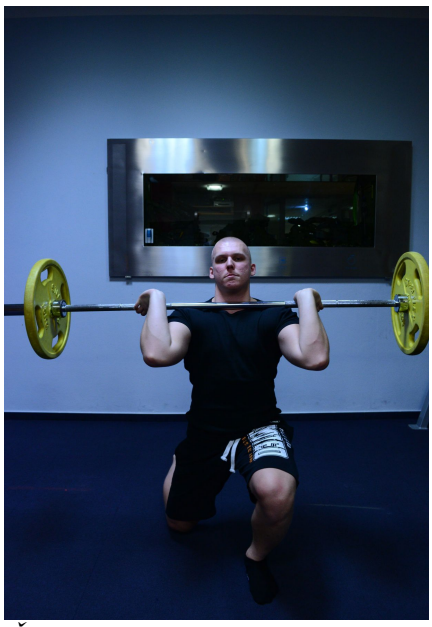
1) 4x komplex:

    6x Čelní výpad dopředu střídavě (3x na každou nohu)

    3x Čelní dřep

    3x Rumunský mrtvý tah

    3x Mrtvý tah



Čelní výpad dopředu

Začněte s činkou na hrudníku - přemístěte ji nebo vezměte ze stojanu. Udělejte s ní 6 výpadů dopředu a zpět - pravá, levá, pravá, levá, pravá, levá. Tak můžete použít větší váhu, než kdybyste udělali 3 na levou a 3 na pravou. Větší váha = větší systémová tenze. Zatnutá záda, trup rovně a kolmo k zemi, koleno se téměř dotkne země.

Pokračujte 3x čelním dřepem. Rovná záda, hloubka na dotek stehen s patami, chodidla svírají zem a neodlepují se od ní,

Pak činku konečně shoďte z ramen a proveďte 3 rumunské mrtvé tahy. Zatímco činku pevně držíte v rukách a tlačíte k tělu, ohýbáte se v kyčlích a sedáte si dozadu, jako při předklonech s činkou na zádech. Záda zůstávají neutrální, pohyb v kolenou malý.

Zakončete 3x mrtvým tahem. Stále neutální páteř, stále tlačíte činku zatnutými zády na sebe, ale teď umožníte pohyb v kolenou a zvednete činku ze země v nejsilnější možné pozicí.

2) 4x komplex:

4x Přítah k bradě

4x Bicepsový zdvih nadhmatem

4x Tlak nad hlavu

4x Přítah v předklonu

Předchozí komplex obsahoval celkem 15 opakování hlavně na nohy, tento prozměnu 16 na vršek těla. Sestupný je jen částečně: do tlaků nastupujete s unavenými rameny, do přítahů s unavenými bicepsy. Z toho důvodu a taky proto, že je cviků méně, poskočily opakování jednotlivých cviků ze 3 na 4.

Zvednete činku mrtvým tahem k pasu, odkud ji budete pomocí ramen zvedat nahoru. Neutrální páteř, záda drží činku u těla, zatnuté nohy a zadek napumpované z předchozího komplexu.

Po 4 opakováních zůstaňte u nadhmatu a proveďte čtyři silné bicepsové zdvihy. Použijte high tension techniku, jak je popsána v tréninku Minute Under Loaded Barbell.

Po posledním bicepsovém zdvihu rovnou přejděte k tlakům nad hlavu. Dál se soustřeďte na tenzi v celém těle - křídla musí být stažená a kyčle propnuté, aby páteř nešla do hyperextenze.

Nakonec se předkloňte, kam až vás hamstringy s rovnými zády pustí, klidně téměř vodorovně se zemí, a proveďte 4 procítěné přítahy k břichu. Nahoru, kde vteřinu podržíte kontrakci, pak pod kontrolou dolů.

3) 3x okruh:

8-12x Tlak jednoruček na mírně pozitivně nakloněné lavici

12-15x Výpon v sedě

8-12x Upažování v předklonu

8-12x Poloviční přednos

Pokud jste použili seriózní váhu, oba komplexy byly dost náročné a procvičily většinu těla. Asistenční práci odveďte svižně v okruhu čtyř cviků, jako by to byla větší supersérie. Vše prociťte, volte soustředěné provedení s konstantním

napětím na svalu.

Prsa při komplexech zůstala trochu zkrátka, proto je jako první doženeme 4 sériemi tlaků.

Pomalu činky spouštějte do streče, až se prsa natáhnou jako guma. Pak je vytlačte do zmáčknutí nahoře. Myslete na pohyb loktů od sebe a zase k sobě. Nenaklánějte lavici příliš, ramena už dostaly dost.

8 až 12 opakování, a můžete klidným krokem přejít na výpony. Sedněte si s rovnými zády na odpovídající stroj, vždy kontrolovaně do protažení, rychleji nahoru do pořádného zmáčknutí. Nemáte-li k dispozici stroj na výpony v sedě, nic se neděje. Nahraďte jakýmkoli jiným cvikem na lýtka, jde o ten největší detail v programu.

12 až 15 opakování, pak si vezměte dvě jednoručky, s rovnými zády se předkloňte v kyčlích skoro vodorovně se zemí. Upažujte do stran se stabilními lokty, čistě pohybem v ramenou. Pohyb je tak přesně opačný rozpažování vleže na prsa.

Upažování v předklonu vs. rozpažování

Nahoře činky vždy vteřinu podržte, pak je kontrolovaně spusťte dolů. Než se ale vůbec dotkou, už je čas tlačit zpátky. Ucítíte zadní část ramen. 8 až 12 opakování, než přijde čas na poloviční přednosy.

Pevně chytněte hrazdu a odtáhněte ramena od uší, jako na začátku shybu. Zatněte triceps a propněte ruce. Bez pohupování zvedněte natažené nohy vodorovně se zemí (špičky budou ukazovat před vás), pak je pomalu spusťte dolů. Krom břicha přednosy zapojí i záda a dekompresují páteř. Jakmile budou příliš snadné, stiskněte mezi kotníky malý kotouč nebo k sobě váhu přivažte řetězem.

8 až 12 opakování, pak přejděte zpátky na začátek okruhu, k tlakům vleže. Během 15 minut zvládnete čtyři izolované cviky, čemuž jiní říkají půlka tréningu.

Grigorij Rasputin

Tento trénink kombinuje metody Systemic Tension Muscle Building s postupy z knihy Svaly Potrhané Nadranc. Tam jej také najdete.

Závěrem

Filosofie Systemic Tension Trainingu se dá shrnout do několika bodů:

1) Najděte díky inteligentnímu programingu způsob, jak strávit hodně času pod těžkou činkou

2) Během tohoto procesu jí nezapomeňte nějakým způsobem dostat nad hlavu

3) Zohledněte napětí na celý systém, ne jen dílčí svalové skupiny

4) Zatínejte pod zátěží svaly

5) Vyvažte kompresi dekompresí

Deseti slovy:

1) Velká váha * hodně času

2) Vzpírání

3) Systémově > lokálně

4) Pózování

5) Komprese + dekomprese

Jakmile inspirování předchozími rozpisy zcela ovládnete tyto principy, můžete snadno vytvářet vlastní plány.

Pokud se vám kniha líbila, na webu potrebabytmutant.cz naleznete aktuální informace, stejně jako můj druhý ebook Svaly Potrhané Nadranc.

Budu moc rád, když vás tato knížka podníní dále studovat práci všech citovaných autorů. To oni jsou opravdovými tvůrci Systemic Tension Muscle Building.

Tak či tak... Teď je čas naložit na záda pořádný kus železa!