

Výběr cvičebního náčiní

Tréninková zátěž je jedna z mnoha proměnných izotonického tréninku. Další proměnnou je typ cvičebního náčiní, které během tréninku používáme. Obecně platí, že dvěma nejunávanějšími typy jsou činky a posilovací stroje. Oba tyto typy jsou snadno dostupné ve všech tělocvičnách. V mnoha obchodech je navíc dostupná široká škála cenově přijatelného cvičebního nářadí.

I když jak činky, tak posilovací stroje zlepšují charakter svalstva, každé toto nářadí má své výhody i nevýhody. Činky jsou například mnohem levnější než posilovací stroje. Navíc je pohyb prováděný s činkami daleko přirozenější než pohyb na posilovacím stroji, takže k procvičení všech hlavních svalových partií potřebujete několik takovýchto strojů. Posilovací nářadí (např. nakládací činky, jednoruční činky nebo lavičky) jsou relativně levnou záležitostí. Obvykle se dají lavičky a činky spolu různě kombinovat, takže v mnoha různých pozicích o různých intenzitách můžete procvičit velké množství svalových partií. Nemáte-li tedy přístup do posilovny nebo hledáte vhodné izotonické cvičení, jsou pro vás volné činky tím pravým ořechovým.

Činky zaměstnávají svaly trochu jiným způsobem než posilovací stroje, takže každé náčiní vyhovuje jiným skupinám lidí. Protože posilovací stroje vám umožní jen takový pohyb, ke kterému jsou určeny, jsou vysoce doporučovány začátečníkům, lidem zotavujícím se po zranění nebo lidem s nedostatečně rozvinutou svalovou silou. Cvičení na posilovacích



Obrázek 6.3 Cvičení na posilovacím stroji je bezpečné i pro začínajícího kulturistu. Riziko zranění je u tohoto cviku redukováno fixací zad na nepohyblivé lavičce.

strojích optimálně formuje postavu, neboť stanovuje rozsah pohybu, který je pro daný cvik potřebný (obrázek 6. 3). Riziko zranění je navíc redukováno zabudovaným bezpečnostním mechanismem. Posilovací stroje mohou zaměstnat téměř všechny hlavní svalové partie např. při cvičích, jako jsou bicepsový zdvih s jednoručkami (str. 160), zkracovačky (str. 187), tlaky na ramena (str. 128), předkopávací vsedě (str. 177) a leg press (str. 170). Stroje se používají i k tréninku izolovaných svalů.

Cvičení s činkami, jak už sám název napovídá, zahrnuje samostatné cviky, při kterých cvičící pohybuje činkami v jakékoliv rovině pohybu. To je důvodem, proč se činky doporučují lidem s přiměřenou silou a patřičnou zkušeností s tréninkem.

Další výhodou cvičení s činkami je zapojování nejen hlavních svalových skupin, ale také okolních svalů, které při pohybu asistují (obrázek 6.4). Bench press (str. 134) například primárně působí na rozvoj svalstva hrudníku, ale posiluje také tricepsy, které se na pohybu podílejí. Tímto způsobem se výrazně zlepšuje svalová síla i pevnost kloubů, ale výsledky vás také mohou přijít draho, neboť využíváte-li během cvičení nesprávné techniky pohybu, vystavujete své tělo riziku zranění. Jak se ale znovu dočtete ve III. části knihy, cviky s činkami zapojují do tréninku širokou škálu svalů.

Chcete-li se efektivně zaměřit na svalovou sílu, hypertrofii nebo vytrvalost, je úplně jedno, zda zvolíte činky nebo stroje. Výhradně činek by mělo být využito pouze při tréninku na svalovou výbušnost. Výbušné cviky, jako třeba dřepy (str. 166, 168), silové přemístění činky od kolen (str. 210) a rychlá zvedání trhem, jsou obtížně proveditelné a měli byste je vykonávat pouze po řádném výcviku a pod dohledem. Jde často o velmi vyčerpávající pohyby prováděné s velkými zátěžemi. Trénink na výbušnost je využíván hlavně v prostředí sportovních soutěží za účelem zlepšení fyzického výkonu.

Izotonický trénink je důležitý pro zlepšení vlastností svalstva i celkového zdraví. Obecně platí, že izotonické cvičení je pro většinu lidí nejvhodnějším druhem posilování. Po 25. roce života začíná svalové hmoty při nečinnosti postupně ubývat (atrofuje), a proto by lidé měli cvičit nejen kvůli udržení svalové síly, ale hlavně proto, aby byli schopni zvládnout každodenní činnosti a udrželi si tak úplnou nezávislost. Nejprve si musíte vytyčit cíle tréninku, tedy určit, zda chcete trénovat hypertrofii, sílu nebo něco jiného, a potom si teprve vyberete druh cvičení, který povede k nejsnadnějšímu dosažení těchto cílů. Naprostá většina tréninkových programů by se měla skládat z izotonických cviků, samozřejmě v kombinaci s jinými druhy zaměřenými na vaše nedostatky. První výsledky zaznamenáte a pocítíte již po několika týdnech pravidelného tréninku.



Obrázek 6.4 Pro větší bezpečnost a správnou techniku cvičení je dobré mít po ruce asistenta, který na vás dohlédne.

Izokinetický trénink

Třetím nejdůležitějším druhem silového tréninku je cvičení izokinetické. Široké veřejnosti je to asi druh tréninku nejméně známý a zřídka kdy se s ním ve fitcentrech setkáte. Má také, podobně jako i cvičení izometrické a izotonické, jednu proměnnou konstantu. Zatímco u izometrického cvičení je konstantní délka a u izotonického je konstantní zátěž, v případě izokinetického cvičení zůstává během celého pohybu konstantní rychlost.

Pro provádění izokinetických pohybů je obvykle zapotřebí speciálních strojů známé jako izokinetické dynamometry (viz 5. kapitola). Jedná se o objemná a drahá zařízení, k jejichž manipulaci je potřeba určitých základních znalostí, takže se s nimi můžete setkat převážně ve zdravotních a rehabilitačních zařízeních, ale bohužel ne v běžných posilovnách. Poštěstí-li se vám však i přesto na dynamometru cvičit, pocítíte, že tento druh tréninku přináší v určitých oblastech silového tréninku lepší výsledky než jenom cvičení izotonické nebo izometrické.

Izokinetické cvičení kombinuje některé nejlepší znaky jiných druhů posilovacích cviků. Velké svalové napětí při kontrakcích u izometrického cvičení v kombinaci s rozsahem pohybu u cvičení izotonického dává vznik izokinetickým cvikům. Stačí už jen zapojit dynamometr, který elektronicky kontroluje rychlost pohybu bez ohledu na to, jak velký nebo malý tlak někdo vyvíjí.

Jedná se o **akomodační rezistenci**, tedy o to, že sval zaznamenává přetížení (viz obrázek 5.2b). Počítačem nebo řídicím panelem přístroje nastavíte požadovanou rychlost cvičení, která se obvykle pohybuje v rozmezí od 30 až do 500 stupňů za sekundu. Nižší rychlosti jsou intenzivnější než rychlosti vyšší. Rozsah pohybu může být limitován předvoleným rozsahem, což může být užitečné pro lidi po určitých úrazech. Protože mají dynamometry různá vyměnitelná přídatná zařízení, mohou být používány izolovaně a mohou procvičit téměř všechny svalové partie. Izokinetické dynamometry jsou tedy schopny (kombinací všech těchto rysů) vyvinout během celého rozsahu pohybu končetiny maximální odpor.

Posilování na izokinetickém přístroji je nejspíš nejefektivnější tréninkovou metodou pro rozvoj síly. Můžete dosáhnout nejen maximální síly během celého rozsahu pohybu, ale díky izotonickým a izometrickým cvikům i jiných zlepšení. Momentálně se zkoumá, zda může mít izokinetický trénink pozitivní vliv na to, jak rychle je člověk schopen pohnout končetinou, což by se dalo využít při trénování běhu nebo hodů. Izokinetické dynamometry jsou díky zabudovaným bezpečnostním záložkám velmi bezpečné a jejich schopnost dokonale regulovat různé parametry (rozsah pohybu, rychlost atd.) je řadí mezi vyhledávané stroje nejen v rehabilitačních zařízeních.

Izokinetické cvičení má však bohužel také mnoho nevýhod. Kvůli finanční náročnosti nenajdeme izokinetické dynamometry téměř v žádném fitcentru. Většina izokinetických strojů navíc pohyby během cvičení izoluje, čímž eliminuje doplňkový rozvoj síly, k němuž při cvičení s činkami dochází. Navíc je ke správnému zacházení se složitým počítačovým programem i přídatnými zařízeními dynamometru potřeba nemalého množství znalostí.

Izometrická a izotonická cvičení jsou pro průměrného člověka mnohem jednodušší i vhodnější metodou. Používáním izokinetických strojů sice můžete dosáhnout maximálního rozvoje síly, ale potřebujete k tomu hodně času, peněz i úsilí. Proto nemáte-li žádné izokinetické zařízení přímo po ruce, doporučujeme vám, abyste se drželi vhodnějších a finančně dostupnějších forem posilovacího tréninku.

Shyby s dopomocí

Biceps, široký sval zádový



◀ Nastavení posilovacího stroje

1. Zvolte si na stroji odpovídající zátěž.
2. Natočte spodní madla hrazdy směrem ven.
3. Pokud budete potřebovat dopomoc, spusťte klekátko (podložku pod kolena) a zafixujte jej.
4. Postavte se na nášlapné plochy a zvolte si horní madla pro shyby.
5. Přesuňte se z nášlapné plochy na klekátko.

▶ Provedení

6. Přitáhněte se pažemi s pokrčenými lokty i rameny tak, abyste měli bradu nad úroveň dlaní.
7. Do výchozí polohy se spouštějte po stejné dráze.
8. Po dokončení série si v pozici dole sundejte z klekátka jedno koleno a stoupněte si na nášlapnou plochu. Druhé koleno sundejte, když už bude klekátko téměř v pozici nahoře.



Zátěž, kterou si na stroji zvolíte, se odečítá od hmotnosti vašeho těla. To znamená, že čím větší zátěž si zvolíte, tím lehčí je potom cvičení.

Stahování kladky

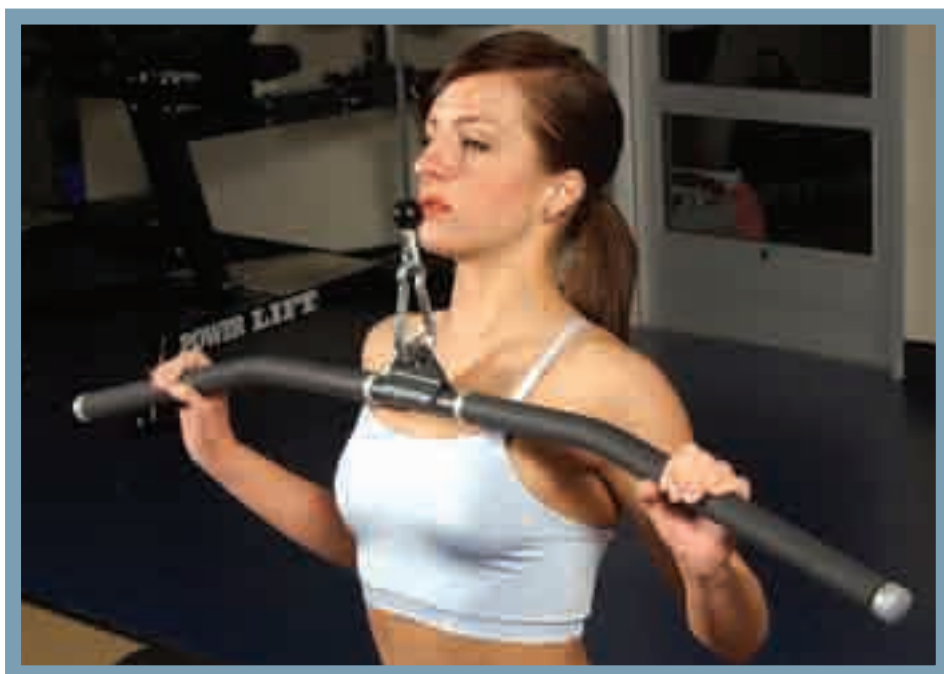
Široký sval zádový, biceps

► Nastavení posilovacího stroje

1. Sedněte si a nastavte podle svých nohou výšku stehenních opěrek.
2. Zvolte si na posilovacím stroji odpovídající zátěž.
3. Postavte se a uchopte tyč na trochu větší šíři než šíři ramen.
4. Posad'te se, stehna jsou pod opěrkami, kladku stáhněte nad hlavu.
5. Mírně zakloňte trup, hrudník vypněte, paže mějte napnuté nad hlavou.

▼ Provedení

6. Rovnoměrným pomalým pohybem stáhněte kladku před hrudník.
7. Lokty tlačte směrem k tělu.
8. Tyč se téměř dotýká hrudníku.
9. Zůstaňte vsedě, pomalým pohybem vra'tte hrazdu do pozice nad hlavou, před dalším opakováním neodpočívajte – nepřerušujte pohyb.



Přítahy v předklonu

Široký sval zádový, rombické svaly, biceps



◀ Výchozí pozice

1. Postavte se rozkročmo na šířku ramen, kolena mírně pokrčená.
2. Činku uchopte nadhmatem, paže mějte propnuté, palce činku obepínají.
3. Předkloňte se do téměř pravého úhlu, tedy trup máte téměř ve vodorovné poloze, záda držte rovná.

▼ Provedení

4. Přitáhněte činku až na dotyk středu hrudníku.
5. Paže znovu propněte, pohyb veďte po stejné dráze jako pohyb nahoru. Cvik provádějte v plném rozsahu pohybu.



Na začátku pohybu si nepomáhejte nohama.

Při každém opakování veďte pohyb po stejné dráze. Udržujte trup ve vodorovné poloze.

Přítahy jednoručky v předklonu

Široký sval zádový, rombické svaly, biceps

► Výchozí pozice

1. Předkloňte se do vodorovné polohy, záda rovná, opřete se kolennem a souhlasnou paží o rovnou lavičku.
2. Stojná noha je mírně pokrčená v koleni.
3. Do druhé ruky uchopte nadhmatem jednoručku (palce činku obepínají), paže je propnutá.



▼ Provedení

4. Přitáhněte činku až na dotyk hrudníku.
5. Spusťte činku po stejné dráze jako při pohybu vzhůru. Cvik provádějte v plném rozsahu.

Pozor na pohyb nohou a trupu na začátku pohybu.



Při každém opakování vedte pohyb po stejné dráze. Udržujte trup ve vodorovné poloze.

Přítahy kladky vsedě

Široký sval zádový, rombické svaly, biceps



▲ Výchozí pozice

1. Sedněte si ke kladce, nohy mírně pokrčené v kolenou, celou plochou chodidel se opřete o nášlapné plochy.
2. Záda držte rovná, trup ve vertikální poloze.
3. Uchopte madlo zavřeným úchopem (s prsty obepínajícími madlo) a propněte paže před trupem.

▶ Provedení

4. Přitáhněte madlo k tělu. Nadloktí svírá s trupem přibližně úhel 15 stupňů.
5. Do pozice propnutých paží se vraťte po stejné dráze pohybu jako při přitahování kladky k tělu. Cvik provádějte v plném rozsahu.

Při každém opakování veďte pohyb po stejné dráze. Udržujte trup ve svislé poloze.



Nepomáhejte si nohama.

Tabulka 13.3 **Posilovací tréninkový program pro začátečníky: 9. až 12. týden**

Cvik na posilovacím stroji	Cvik s volnými činkami	Série	Opakování
Leg press (str. 170)	Dřepy s jednoručkami nebo nakládací činkou vzadu (str. 168)	3	8–12
Roznožování vsedě (str. 180)	Výstupy s jednoručkami (str. 174)	2	8–12
Přinožování vsedě (str. 179)	Výpad vpřed s jednoručkami (str. 171)	2	8–12
Bench press na stroji v sedu (str. 142)	Bench press (str. 134)	3	8–12
Rozpažování na stroji (str. 143)	Rozpažování s jednoručkami (str. 144)	2	8–12
Shyby s asistencí (str. 146)	Přítahy jednoručky v předklonu (str. 149)	3	8–12
Přitahování kladky vsedě (str. 150)	Přítahy s jednoručkami (str. 129)	2	8–12
Tlak ramen na stroji (str. 128)	Tlaky s nakládací činkou nad hlavu vestoje (str. 126)	2	8–12
Bicepsový zdvih na stroji (str. 163)	Bicepsový zdvih s jednoručkami (str. 160)	2	8–12
Tricepsově kliky na bradlech s asistencí (str. 153)	Tricepsový tlak vleže (str. 156)	2	8–12
Tlaky zad na stroji (str. 200)	Střídavé zvedání nohou a rukou vkleče (str. 222)	2	8–12
Zkracovačky (str. 187)	90-90 střídavé zkracovačky (str. 194)	2	8–12

programu. Je to obzvláště důležité pro jedince, kteří chtějí co nejvíce zvětšit svou svalovou sílu a objem.

V tomto období provádějte dvě až tři série u 12 cviků o intenzitě 60 až 70 procent z 1MO (8 až 12 opakování). Mezi sériemi odpočívejte jednu až dvě minuty (viz tabulka 13.3). I když existuje nekonečná řada kombinací programových proměnných, kterých se dá využít, k neustálému zlepšování je hlavně zapotřebí zvyšovat hmotnost zátěže (a snižovat množství opakování na spodní hranici tréninkové zóny), a to vždy po odcvičení požadovaného množství opakování v poslední sérii. Obecně platí, že je lepší provádět více sérií u cviků, které jsou zaměřeny na velké svalové skupiny, než u cviků, které jsou zaměřeny na svalové skupiny menší.



Drží-li se začátečníci osvědčených pokynů, mohou v rozvoji svalové zdatnosti dosáhnout pozoruhodných výsledků. Začnou-li cvičit s rozumnou zátěží a postupně přecházejí od jednoduchých ke komplexnějším cvikům, činí tak z posilování bezpečnou, účinnou a zábavnou aktivitu, která může být prováděna po celý život. Ti, kteří úspěšně zvládnou program pro začátečníky, jsou připraveni na pokročilejší cvičení a na dosahování ještě výraznějších výsledků.

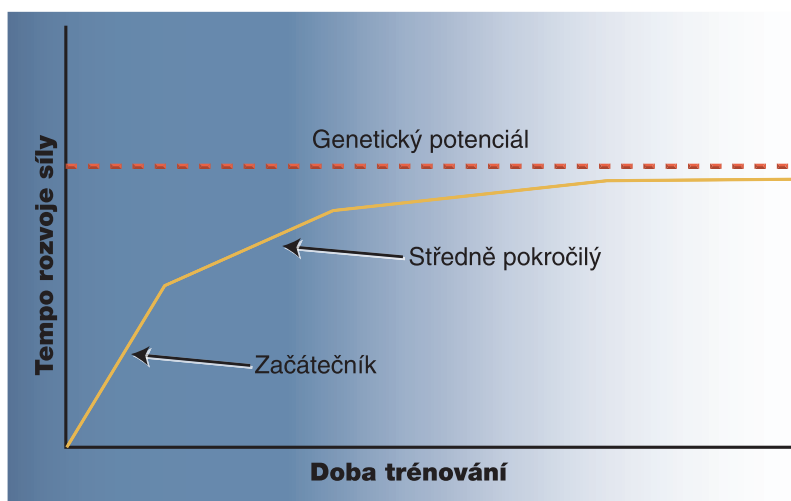
Programy pro středně pokročilé

Jay Hoffman a Avery Faigenbaum

Začátečníci obvykle zaznamenávají během prvních tří měsíců silového tréninku rapidní zlepšení síly. Jak je popsáno v I. části této knihy, většina těchto zlepšení souvisí s neurologickými adaptacemi, i když někdy může dojít i k markantnímu nárůstu svalové hmoty. Po určité době cvičení se ale výsledky začnou dostávat pomaleji. V této fázi by měli začátečníci upravit svůj program tak, aby vytvořili zatěžovaným svalům nový tréninkový stimul. Stimul, který byl dostačující pro začátečníka, nemusí být dostačující pro středně pokročilého cvičence (obrázek 14.1). Tato kapitola se zabývá sestavováním tréninkového programu pro středně pokročilé cvičence, tedy pro ty, kteří už mají za sebou alespoň tři měsíce pravidelného posilování.

Kritéria pro sestavování programu

Pravidelným tříměsíčním trénováním cvičící dokazuje svou věrnost a oddanost tréninku, což svědčí o jeho způsobilosti a touze zařadit do svého tréninkového režimu propracovanější cvičební plán. Trénink pro začátečníky se zaměřoval na celé tělo a zahrnoval jak jednokloubové (např. bicepsový zdvih na stroji, str. 163), tak vícekloubové (např. leg press, str. 170) cviky. Na středně pokročilé úrovni je třeba zvýšit frekvenci tréninku a zařadit do programu dělený trénink.



Obrázek 14.1 Tempo rozvoje síly v závislosti na době trénování.

Použito se svolením J. Hoffmana, *Physiological aspects of sports training and performance* (Champaign, IL: Human Kinetics), 74.

Jak jste se mohli dočíst ve 3. a 7. kapitole, **dělený trénink** znamená rozdělení tréninkových jednotek seskupením cviků zaměřujících se na určitou část těla. Všechny svalové partie potom procvičujete každou druhou tréninkovou jednotku. I když tedy cvičíte víckrát týdně, svaly mají dostatek času na regeneraci. Můžete se například jednu tréninkovou jednotku zaměřit na hrudník, ramena a tricepsy a druhou jednotku na nohy, záda a bicepsy. Přestože cvičíte čtyřikrát týdně, stejný postup provádíte jen dvakrát týdně.

Tento typ děleného tréninku může být označen jako dělený trénink podle pohybů tlakem nebo tahem (viz str. 110). V jedné tréninkové jednotce jsou prováděny cviky zahrnující primárně pohyby tlakem (např. cviky na hrudník, ramena a tricepsy), zatímco v druhé jednotce jsou prováděny cviky zahrnující primárně pohyby tahem (např. cviky na nohy, záda a bicepsy). Další výhodou tohoto děleného tréninku je, že svalstvo zatěžované v každé tréninkové jednotce má někdy funkci hlavního hybatele a někdy jen funkci asistenčního (pomocného) svalu. Například tricepsy jsou zatěžovány jako asistenční svaly během cviku bench press (str. 134) nebo tlak ramen na stroji (str. 128). Jako hlavní hybatelé jsou tricepsy zapojovány u tricepsového stahování kladky (str. 158). Kdyby se tyto cviky prováděly nepřetržitě každý den, tricepsy by si dostatečně neodpočinuly, což by vedlo k vyčerpání a slabým výkonům během tréninku. To je také hlavním důvodem, proč se trénink dělí tímto způsobem.

Dělený trénink je užitečný také proto, že umožňuje zařadit do tréninku další cviky podle částí těla. Ukázalo se, že zahrnutí asistenčních cviků (vedle základních cviků) má pro středně pokročilé cvičící nemalý význam. Asistenční cviky zřejmě zajišťují stimul potřebný k další fyziologické adaptaci organismu, díky které dochází k výraznějšímu rozvoji svalové síly i hmoty.

Začátečníkovi, který nepřetržitě několik měsíců posiluje, může připadat zařazení asistenčních cviků do tréninkového režimu celkem bezvýznamné. K dosažení ještě větších pokroků a fyziologické adaptace je však třeba změny tohoto typu v tréninku provést. Další změny se mohou týkat zvýšení počtu sérií na cvik, zvýšení intenzity tréninku (práce s těžší zátěží) nebo počtu cviků prováděných během jedné tréninkové jednotky (zvětšení objemu tréninku).

Výběr a pořadí cviků

Neexistuje ideální počet cviků, který by se měl na jednotlivé části těla provádět. Přiměřený počet cviků se odvíjí od úrovně jednotlivce, od jeho tréninkových cílů, množství času na trénování a schopnosti dostatečně se zotavit mezi jednotlivými sériemi i cvičebními jednotkami. Začátečníkům může stačit pro vytvoření počátečního tréninkového stimulu pouze jeden cvik na jednu svalovou partii. Středně pokročilý cvičenec, aby efektivně svalovou sílu i hmotu rozvíjel, by měl zařadit do programu ještě další cviky.

Většina začínajících využije ze základních cviků na hrudník třeba bench press nebo bench press na stroji v sedu, což jsou cviky, které z této svalové partie zaměstnávají největší množství svalové hmoty. Je-li však vaším cílem ještě větší rozvoj síly a nárůst svalové hmoty, pak musíte zařadit doplňkové cviky, které procvičují svalstvo přes jiné úhly a roviny, jako např. bench press na šikmé lavici (str. 138) nebo rozpažování s jednoručkami (str. 144).

Obecně platí, že cviky, které zaměstnávají na konkrétní svalové partii největší množství svalové hmoty, jsou řazeny před cviky, které zaměstnávají množství svalové hmoty menší. Je tomu tak proto, aby nedošlo k vyčerpání svalstva, které je při provádění základních cviků potřebné. Při takovémto pořadí cviků mají přednost nejen základní cviky před asistenčními, ale také cviky zaměstnávající větší svalové skupiny před těmi, které zaměstnávají

svaly menší. Když například cvičíte na nohy, záda a bicepsy, nohy jsou z těchto tří partií největší svalovou skupinou, a proto je budete trénovat nejdříve, potom záda a naposledy bicepsy. Ze cviků zaměřených na nohy mají přednost ty, které zaměstnávají nejvíce svalové hmoty (např. dřep str. 166, 168), před cviky zaměstnávajícími menší svalové skupiny (např. zakopávání na přístroji, předkopávání vsedě, str. 177, výpony lýtek vestoje, str. 181).

Cvičební intenzita

Jak už jste mohli zjistit ve 13. kapitole, posilovací tréninkový plán pro začátečníky obvykle vyžaduje střední tréninkovou intenzitu mezi 60 a 70 procenty z 1MO. Když se cvičící zlepšují a zaměřují na konkrétnější cíle, mohou regulovat i intenzitu a měnit ji tak, aby jim pomohla stanovených cílů dosáhnout. Například jedinci, kterým jde o maximální rozvoj síly, začnou trénovat s vyšší intenzitou (např. větší než 70 procent z 1MO), zatímco jedinci, jimž jde především o svalovou hypertrofii, využijí poměrně nižší intenzity. Podle konkrétních cílů tréninkového programu se navíc budou lišit i fáze odpočinku mezi jednotlivými sériemi.

Kdyby byl cvičební plán předepsán jako „1, 3 × 6-8MO“ („1“ vyjadřuje počáteční zahřívací sérii), zvolili byste si váhu, kterou byste byli schopni zdvihnout alespoň šestkrát, ale ne více než osmkrát. Takže zvedáte-li v první sérii zátěž 50 kg osmkrát, ale cítíte, že byste klidně mohli provést opakování více, pak je hmotnost 50 kg příliš lehká a měli byste ji zvýšit. Může vám to trvat i několik tréninkových lekcí, než zjistíte, jak těžkou zátěž budete u jednotlivých cviků potřebovat, ale jakmile ji zjistíte, je třeba tento princip progresivního zatížení striktně dodržovat. Jestliže má např. středně pokročilý cvičenec během prvního týdne tréninku provádět tři série dřepů po 6 až 8MO (psáno jako „3 × 6-8MO“), bude schopen provést dřep s hmotností 63,5 kg v první sérii osmkrát, ale ve druhé a třetí sérii pouze šestkrát. Po několika týdnech trénování bude možná ten stejný jedinec schopen odcvičit osm opakování na všechny tři série, a možná bude mít pocit, že by mohl cvik provést i devětkrát. V tomto okamžiku je potřeba váhu zvýšit, a tím zajistit relativně stejnou intenzitu i výkon. S rozvíjející se svalovou silou intenzita cvičení s touto konkrétní zátěží klesá. Jde o klasický příklad toho, jak funguje princip progresivního zatížení a jak princip přetížení vede k rozvoji síly.

Cvičební série a fáze odpočinku

Tréninkové programy založené na provádění jedné série jsou účinné pro začátečníky, ale středně pokročilí budou muset provádět na každý cvik sérii více, protože tím vytvoří lepší stimul pro výraznější rozvoj svalové síly i nárůst svalové hmoty.

Cvičební plán pro středně pokročilé by měl obsahovat jednu zahřívací sérii následovanou několika sériemi posilovacími. Cvičební plán může být zapsán například takto: bench press (1, 3 × 6-8MO). To znamená, že by měl cvičící provést jednu zahřívací sérii následovanou třemi sériemi po 6 až 8 opakováních. Zahřívací série zpravidla znamená cvičení s lehkou až středně těžkou zátěží, kterou je jedinec schopen pohodlně zdvihnout alespoň desetkrát. Slouží jako příprava svalu na větší intenzitu následujících sérií.

Počet sérií se bude u jednotlivých cviků lišit. Obecně platí, že u základních zdvihů se provádí tři až pět sérií na cvik (např. dřepy, str. 166, 168, bench press, str. 134), zatím-

co u asistenčních cviků (např. bench press na šikmé lavici, str. 138, předkopávání vsedě, str. 177) se provádí jen dvě až čtyři série.

Zdá se, že i délka odpočinku mezi jednotlivými sériemi, podobně jako intenzita tréninku, má na požadované výsledky tréninku obrovský vliv. Tréninkové programy o vysoké intenzitě (vyšší než 80 procent z 1MO) přesně udávají délku pauz mezi jednotlivými sériemi. Fáze odpočinku mají být minimálně tři minuty dlouhé, což je dostatečně dlouhý čas pro načerpání nové energie po předešlé sérii, pro intenzivní regeneraci i pro podání optimálního výkonu v další sérii.

Je-li však hlavním cílem svalová hypertrofie, pauzy mezi sériemi jsou kratší (přibližně do jedné minuty). Vyšší únava spojená s nízkou cvičební intenzitou a krátkými fázemi odpočinku je zřejmě důležitým faktorem při stimulaci sekrece anabolického hormonu. Tato fyziologická reakce napomáhá maximalizovat svalovou hypertrofii (viz 2. kapitola). Tréninkové programy tohoto typu jsou běžné pro kulturisty, kteří chtějí dosáhnout maximálního nárůstu svalové hmoty. Kombinací cvičební intenzity a fází odpočinku může cvičící, který se začal soustředit na konkrétní tréninkové cíle, dosáhnout co nejlepšího výsledků.

Cvičební frekvence

Středně pokročilý může podobně jako začátečník cvičit i nadále dva- až třikrát týdně a provádět jeden cvik na každou svalovou partii. Důvodem takového typu tréninku může být nutnost (např. nedostatek času) nebo vlastní rozhodnutí. Středně pokročilý však může přidat na každou větší nebo vícekloubovou svalovou skupinu jeden asistenční cvik a pokračovat v provádění jednoho cviku zaměřeného na menší nebo jednokloubovou svalovou skupinu. Tak například cvičenec trénující dva- nebo třikrát týdně může přidat ke cvikům zaměřeným na horní část těla nebo hrudník bench press na šikmé lavici (str. 138) a předkopávání vsedě (str. 177) ke cvikům na dolní část těla.

Doporučený program pro středně pokročilé

Zbývající část této kapitoly poskytuje rozmanité příklady a výklad posilovacích tréninkových plánů pro středně pokročilé. Při rozhodování, který z programů bude pro vás ten pravý, by mělo hrát roli několik rozhodujících faktorů. Zejména si musíte stanovit své tréninkové cíle a určit, kolik času můžete trénování obětovat. Přehled programů nabízí řadu možností, ze kterých si můžete vybrat.

Čas, který strávíte trénováním podle jakéhokoliv z těchto plánů (beze změn), budete muset omezit na dva až tři měsíce. Nastavením tohoto limitu se vyhnete během tréninku pocitům nudy, dopracování se k plató efektu nebo chronické únavě. Po dvou až třech měsících strávených na jednom tréninkovém plánu budete muset obměnit intenzitu i objem tréninku. Například po dvou měsících celkového rozvíjení svalové kondice může cvičící následující dva nebo tři měsíce posilovat za účelem svalové hypertrofie. Podle svých cílů a potřeb se může cvičící i nadále soustředit na rozvoj svalové síly, zahájit aktivní fázi odpočinku (během které cvičící neposiluje, ale provádí jiné formy cvičení), nebo přikročit k pokročilejšímu tréninkovému programu.