



JAN JASOVSKÝ

CVIČENÍ

(SKORO)

PRO KAŽDÉHO

CVIČENÍ
(SKORO)
PRO KAŽDÉHO

Jan Jasovský

NA ZAČÁTKU BYLA MYŠLENKA

Je to velmi dávno, co se mi v hlavě začal rodit nápad, jak pomoci lidem, kteří mají chuť do cvičení, ale nemají potřebné posilovací vybavení nebo znalosti. K poznatkům v této knize jsem dospěl dlouholetými praktickými zkušenostmi a studiem všeho, co se týkalo fungování lidského těla. Jako malý chlapec jsem přemýšlel, jak je možné, že jsou lidé fyzicky tak rozdílní. Proč má někdo velké svaly, zatímco druhý je jako proutek. Chtěl jsem pochopit vše, co tyto změny způsobuje. Za dobu, kdy jsem získával informace a zkušenosti, se samozřejmě měnily různé trendy cvičení, metodiky a výživy. Má zvědavost mě nutila všechny tyto změny vyzkoušet i na sobě a pochopit celou oblast pohybu, zdraví a krásy. Hned na začátku musím konstatovat, že ani krása, ani zdraví nejsou zadarmo. A to hlavně pro lidi, ke kterým příroda nebyla v tomto směru příliš štědrá.

Prakticky každý člověk vyspělejší civilizace dospěl jednou do bodu, kdy si řekl: „Neměl bych se sebou něco dělat?“ V tomto případě mám na mysli fyzickou stránku. Ať už kvůli zdravotním a estetickým dopadům na svoje tělo nebo prostě jen z lásky k životu a pohybu vůbec. Jenže zároveň s tím mnoho lidí napadne otázka: „Když například vykonávám fyzicky těžkou práci, proč bych se měl ještě namáhat ve svém volném čase?“ Otázka zní poměrně logicky, ale odpověď není úplně jednoduchá.

O prospěšnosti cvičení psalo nemálo lékařů a léčitelů již v minulém, nebo dokonce předminulém století. Na základě

zkušeností se svými pacienty, kterým se díky prostocvikům rychleji vracelo zdraví a některé choroby se jim obloukem vyhýbaly. Já jsem také několikrát se svými přáteli diskutoval, proč jsou vlastně cvičení a každodenní fyzická práce (myšleno např. v zaměstnání) dvě rozdílné věci, co se týče vlivu na zdraví. Nevím, jestli je to třeba tím, že zatěžujeme neustále stejné svalové skupiny a s ním spojený kosterní aparát (přetěžujeme v těchto místech šlachy a klouby, které nemají čas se regenerovat), nebo pohyby vykonáváme automaticky bez soustředění na vlastní tělo. Proto je přínos z takového pohybu pro tělo velmi omezený. Je také možné, že monotónní a stále se opakující pohyb není příliš velkým stimulem pro změny v organismu. Laicky řečeno, tělo je na to zkrátka zvyklé. V dnešní z pohodlně době pravidelné cvičení zůstává prakticky jedinou možností, jak se vyhýbat některým civilizačním chorobám, obezitě a celkovému ochabování lidské populace. V současnosti kdokoli má zájem o nějakou formu cvičení, může velmi snadno najít návody, jídelníčky, trenéry. Bohužel právě to je v mnoha případech problém, pokud právě začínáte a nevyznáte se v nepřehledném množství informací. Druhů cvičení nebo spíše jejich názvů je spousta. Princip je ale vždy stejný – donutit sval pracovat od maximálního natažení po maximální smrštění. Můžeme je ještě rozdělit na posilovací a aerobní. Nejlepších výsledků, co se týče tvarování postavy a redukce podkožního tuku, docílíme kombinací obou. Jednoduše řečeno, při posilovacím tréninku nám rostou svaly a síla, při aerobním pak zlepšujeme vytrvalost a redukuje tukové zásoby. Jak je ale možné, že mnoho kulturistů nemá žádný tuk, aniž by kdy prováděli aerobní trénink? Čím více

totiž máme svalové hmoty, tím větší je spotřeba energie v bazálním metabolismu. To je stav, kdy je tělo v klidu. Navíc je výdej energie v období bazálního metabolismu většinou hrazen tuky. Bohužel v praxi toto platí více pro muže. Ženy se bez pravidelného aerobiku většinou neobejdou, pokud chtějí více spalovat tukové zásoby. Zvláštní skupinou cviků jsou tzv. izometrické. Je to v podstatě jakýkoli cvik zastavený v polovině provedení. Zatíženým svalem zkrátka nehýbáme, dokud nám síly stačí. Kromě nesporné výhody výdeje energie zde máme nevýhodu zkracování úponů a nutnost následného dokonalého protahování posíleného svalu. Z tohoto důvodu je z mého hlediska toto cvičení neefektivní a jako hlavní způsob tvarování těla jej nedoporučuji. Nicméně si pár izometrických cviků můžete vložit do tréninku jako zpestření.

Za svoji čtyřicetiletou sportovní praxi jsem se mnohokrát setkal s lidmi, kteří měli velkou vůli udělat něco pro svoje zdraví, ale zastavila je atmosféra dnešních posiloven. Pocit, že jsou všem na očích, a vehementnost některých instruktorů, nebo naopak laxní přístup, je spíše odradily a jejich nadšení brzy opadlo. Existuje mnoho lidí, kterým je nepříjemné vystavovat svoje tělo pohledům ostatních lidí nebo poslouchat vedle sebe kohokoli, ať už to s ním myslí sebelíp. Navíc to, co funguje na kdejakého „vystteroidovaného“ trenéra, nemusí fungovat na běžného člověka. Tato kniha by vám měla pomoci, pokud jste se právě rozhodli se svým tělem něco udělat. Je to návod, jak začít, i když vám je pohyb poměrně cizí. Také vám může pomoci, jestliže již praktikujete nějakou formu pohybu dlouho a pravidelně, ale nemáte čas navštěvovat fitness centra, nebo se

z nějakého důvodu nechcete nebo nemůžete účastnit skupinového hemžení ve společných prostorách. Cvičení je zde navrženo pro pohyb v běžném panelákovém bytě s co nejmenším množstvím náčiní, popřípadě s klasickým vybavením domácnosti (židle, stůl, dveře apod.). Pro pokročilejší cvičence, kteří se nebojí dát si více do těla, můžeme použít pár pomůcek běžně dostupných v jakékoli prodejně sportovních potřeb. Mně se nejvíce osvědčila posilovací guma neboli expandér. Dá se pořídit za pár korun, vejde se kamkoli a nerušíte sousedy ani spolubydlící cinkáním činek a jiných nástrojů. Na většinu cviků budeme potřebovat dva kusy. Zde bych pouze radil zakoupit gumu s textilním opletením, aby vás nečekalo nepříjemné švihnutí volného konce při jejím prasknutí.

Před samotným začátkem je třeba si ujasnit, s jakým cílem do toho jdete, a uvědomit si, že tělo je celek. To znamená, že přestože potřebujeme ubrat kilogramy hlavně v určité partii, za příznivých podmínek probíhá odbourávání tuku prakticky po celém těle. U většiny lidí pak místa, kde si ho tělo přednostně ukládá, budou také nejvíce odolávat. To samé platí o naší mysli. Pokud se nesoustředíte na správné provedení a pár cviků provedete mezi žehlením a sledováním televize, bude výsledek nejen mizivý, ale ochudíte tělo i o možnost mentálního odpojení od okolního světa a relaxačního aspektu. Na druhou stranu, pořád je lepší se hýbat aspoň nějak než vůbec.

I když se některým z vás bude zdát, že se vaše postava téměř nemění, nevzdávejte to a vytrvejte ve svém úsilí. Odměnou vám bude zdraví a vitalita vašeho organismu. Vězte, že výsledek se v nějaké

podobě dostaví. Náhle zjistíte, že vaši spolužáci ze základní školy nebo známí stejného věku mají větší břicho, více celulitidy, trpí nemocemi horšími, než jsou ty vaše, nebo vypadají starší.

SÉRIE A OPAKOVÁNÍ

Cvičení provádíme v sériích. Každá série je složena z jednotlivých opakování. To znamená, že jedna série po deseti opakováních bude vypadat tak, že desetkrát zvedneme závaží a pak si dáme zhruba 15 až 30 vteřin pauzu. Poté opět uchopíme závaží a provedeme další sérii. Pokud desáté opakování zvládneme celkem lehce, přidáme si počty opakování v jedné sérii. Sval, jež procvičujeme, musí u posledního opakování dostávat opravdu zabrat. V případě, že právě začínáte, proveďte na každou svalovou partii pouze jednu až dvě série, jinak vás nemine v následujících dnech pořádná bolest svalů a hned na počátku budete frustrovaní prvními problémy. V dalším tréninku už můžete jet naplno. Následující stránky vás provedou světem domácího cvičení. Budou zahrnovat zásobník cviků, popis jejich provedení a účinky na jednotlivé svalové skupiny. Na závěr se dozvíte něco o správné životosprávě, racionální výživě a odborných aspektech.

ZAHŘÁTÍ A ROZCVIČENÍ

Před samotným tréninkem by mělo dojít k zahřátí organismu. Pomůžeme tím prokrvit jednotlivé svalové skupiny. Šlachy a klouby

se dostanou do provozní teploty. Toto pravidlo je tím důležitější, čím je chladněji. Zatímco někteří volí většinou aerobní aktivity, jako je chůze nebo jízda na rotopedu, já preferuji zahřátí svalové partie, kterou budeme záhy procvičovat. Důvod je jednoduchý. Svalové partie, jež budeme namáhat třeba až na konci tréninku, stejně do té doby vychladnou. Je lepší tedy začít s malou zátěží a vykonat velký počet opakování. Až pocítíme uvolnění šlach a úponů, můžeme se pustit do pořádného tréninku. Samozřejmě mnoha sportovcům vyhovuje rozcvičení pomocí aerobiku. Není nutné své zvyklosti hned měnit. Podobně jako před tréninkem, i po tréninku je dobré postarat se o svůj pohybový aparát. Tentokrát je na místě protáhnutí šlach a úponů. Zamezíme tím jejich zkrácení a ztuhlosti. Šlachy jsou krásně zahřáté, nehrozí natržení nebo jiné poškození.

DÝCHÁNÍ

U posilovacích cviků je poměrně důležité také správné dýchání. Nejdůležitější je to samozřejmě při cvičení hrudníku, kdy se zvyšuje tlak hrudního koše na srdeční sval. Naopak při posilování nohou je správné dýchání spíše otázkou dostatečného zásobování kyslíkem. U svalů hrudníku pak při nádechu fixujeme hrudní koš, aby bylo namáhané srdce chráněno před tlakem stahujících se svalů. Cvičenci mladší 18 let by neměli při zvedání velkých břemen zadržovat dech, jelikož vývoj srdečního svalu je u některých jedinců ukončen až v 21 letech. Velké zvýšení krevního tlaku v takovou chvíli by mohlo negativně působit na správný vývoj srdce.

Vzhledem k psané formě tohoto návodu nelze přesně ukázat, při jakém cviku a v jakou chvíli je vhodný nádech a kdy výdech. Obecně platí, že pokud zvedáme ruce nad hlavu nebo je dáváme od sebe, měl by probíhat nádech, při pohybu zpět výdech. Správné dýchání je poměrně přirozená věc. Hrudník nám sám napoví, kdy se cítíme pohodlně. Jako všechna doporučení, i toto chce nějaký čas, než se nám dostane do podvědomí. Není třeba si s tím příliš lámat hlavu. Jestliže budeme věnovat více pozornosti dýchání než samotnému cvičení, minimalizuje se smysl celé činnosti.

SESTAVENÍ TRÉNINKU

Trénink sestavujeme podle velikosti svalových partií. Největší roli hrají tyto tři svalové skupiny: svalstvo **nohou**, svalstvo **zad** a svalstvo **hrudníku**. Vždy by jedna z nich měla tvořit základ tréninku a k ní můžeme přidat některé ostatní partie. Většině z nás by se možná mohlo zdát, že nejdůležitější je oblast břicha, ale bez řádného procvičení těchto tří výše zmíněných partií nelze udržet svalovou rovnováhu celého těla. Navíc jsou břišní svaly poměrně malá část celého systému. Znamená to, že jejich posilováním nedáme tělu zabrat tak, jak by bylo potřeba. Přesto se může zdát, že cvičení svalů břicha je to nejtěžší vůbec. Je to falešný pocit navozený jejich nepoužíváním v běžném životě. Pokud si zanalyzujeme celodenní pohyb, ať vykonáváme fyzické zaměstnání, či nikoli, je svalstvo břicha zapojováno do činnosti velmi sporadicky. Nemůžeme se potom divit,

že většina populace jej má ochablé a jakákoli aktivita spojená s používáním břišních partií nám připadá neuvěřitelně obtížná.

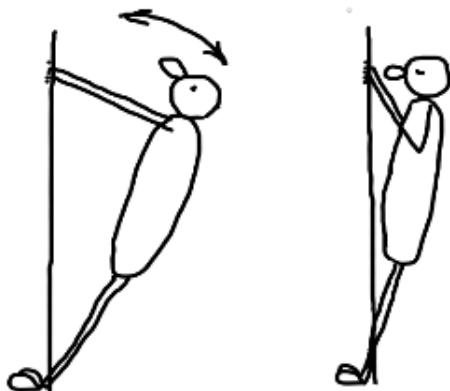
Lidé, kteří se rozhodnou sportovat, mají na začátku velké odhodlání a jsou plní energie. Hlavně ženy chtějí vidět rychle výsledky a nejraději by cvičily každý den. Po nějakém čase samozřejmě přijde útlum. Tělo začíná být přetrénované a brání se veškerým změnám. Je dobré si sestavit reálný plán, jehož se dá dlouhodobě držet. Pokud počítáme s tím, že v zimě stejně nikam nechodíme a máme více času na cvičení, je třeba si představit, jak na tom budeme v létě. Jestli dokážeme udržet pravidelnost zvoleného tréninku. Měli bychom též zohlednit zaměstnání, rodinu a jiné koníčky. Cvičit s vědomím „ted' jsem mohl dělat to nebo ono“ nám do budoucna přinese komplikace a náš plán se brzy zhroutlí nebo naruší.

Při sestavování tréninku musíme počítat s faktem, že i tělo potřebuje pravidelnou regeneraci. V podstatě je jedno, zda si rozdělíte svalstvo do několika dnů, nebo v jednom tréninku odcvičíte všechny svalové partie. Důležitá je alespoň jednodenní pauza po zvoleném cyklu. Při velmi těžkých trénincích stačí všechny svalové skupiny protáhnout jednou za týden. U lehčích je možné i čtyřikrát v týdnu. To bych řekl, že je maximum, aby se svaly stačily zotavit před dalším zatížením.

SVALSTVO ZAD

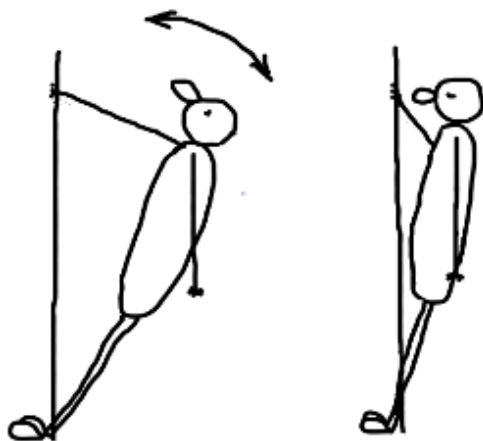
Přitahování mezi dveřmi

- Tento cvik není nikterak náročný. Postačí nám k němu dvevní zárubně. Čím užší, tím lepší.
- Vezmeme si, pokud možno, neklouzavou obuv.
- Stoupneme si mezi dveře s chodidly částečně vpředu.
- Rukama se chytíme za dvevní zárubně. Musíme zkroutit zápěstí ven, což je trochu nepohodlné, ale chvíličku to jistě vydržíme.
- Spustíme tělo směrem na záda až do úplného natažení rukou.
- Vzápětí se přitáhneme opět do stoje, přitom se soustředíme, aby se lopatky dostaly co nejvíce k sobě.
- 4 série, 10–20 opakování.



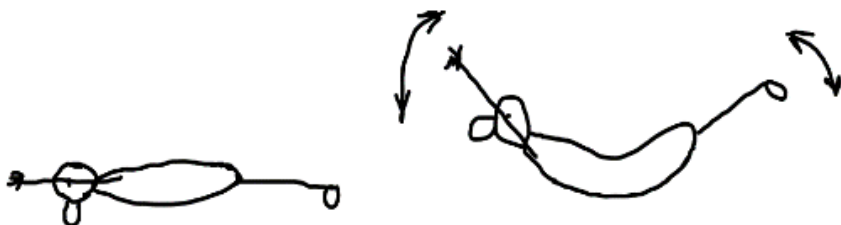
Přítahy u dveří jednoruč

- Cvik je v podstatě stejný, jen použijeme pouze jednu ruku, vždy opačnou ke straně dveřních zárubní.
- Snažíme se přitahovat hlavně širokým svalem zádovým a ne bicepsem. Oba tyto cviky jsou velmi lehké a vhodné i pro úplné začátečníky.
- Můžeme si zde dobře natrénovat soustředění na svalovou partii, kterou chceme prioritně posílit.
- 4 série, 10–20 opakování.



Zkracovačky na břicho

- Cvik není příliš vhodný pro lidi s větším bříškem nebo s žaludečními či střevními problémy.
- Lehneme si na břicho a zvedáme současně natažené nohy i ruce, kam až nám rozsah kloubů dovolí.
- Velmi dobré cvičení na protažení páteře.
- Čím pomaleji se budeme zvedat, tím více zádové svaly namáháme.
- Toto cvičení je zaměřeno na spodek zad, tj. vzpřimovače trupu. Pokud máme ruce za hlavou, zapojíme i oblast lopatek.
- 4 série, 15–25 opakování.



Kmity rukou a nohou úhlopříčně

- Provádíme vkleče na čtyřech.
- Zvedáme současně levou ruku a pravou nohu do úplného natažení. Potom končetiny vystřídáme.
- Obličej může směřovat dolů, nebo jej zvedáme současně s rukou nahoru.
- Opět nenáročný cvik, vhodný při problémech s páteří.
- 4 série, 20–40 opakování.



Rozpažování s gumou

- Klasické roztahování expandéru vestoje nebo vsedě.
- Je třeba si zvolit tuhost gumy dle své výkonnosti.
- Gumu roztáhneme do úplného rozpažení a pomalu pouštíme zpět.
- Pro fixaci hrudního koše je dobré při rozpažování provádět nádech a při pohybu zpět výdech.
- 4 série, 10–12 opakování.

