

EBOOK

5

**Najväčších mýtov,
ktoré ti kradnú výsledky**

DÁVID HORELIČAN

Skôr než začneš

Niektoré mýty ťa len pomýlia. Iné ťa systematicky brzdia roky. A ty ani nevieš, prečo nemáš výsledky.

Tieto sú tie druhé.

Vybral som 5 mýtov, ktoré v praxi vidím každý týždeň. Pri ženách aj mužoch, pri začiatočníkoch aj pri tých, čo cvičia roky.

Spoločné majú jedno: nezomrú samé od seba.

Treba ich vedome nahradiť tým, čo skutočne funguje.

Nepodceňuj ich.

Práve kvôli nim ľudia roky cvičia a nevidia výsledok.

Činky robia ženy svalnatými

Cieľová skupina: ženy, ktoré sa boja číniek

Žena vidí činky a uteká. Bojí sa, že bude vyzeráť ako chlap.
To sa nestane.

Naberanie veľkých svalov je jeden z najpomalších procesov v tréningu. Vyžaduje roky, veľa jedla, genetiku a vysoký testosterón.

Žena má 10–15× nižší testosterón ako muž. Biologicky nemá ako narásť do takej veľkosti, akej sa bojí.

Tak prečo to ľudia stále veria?

Lebo na sociálnych sieťach vidíš dva extrémny: bodybuilderky, ktoré sú genetický a hormonálny extrém, alebo fitness modelky, ktoré roky kombinujú tréning, prísnu diétu a niekedy aj farmakológiu.

Bežná žena, ktorá zdvíha 2–3× do týždňa, **neskončí ani blízko.**

Vieš, ako vyzerá „bulky“?

To, čomu ľudia hovoria „bulky vzhľad“, je v skutočnosti kombinácia svalu a **vrstvy tuku nad ním.**

Žena, ktorá zdvíha činky a je v miernom kalorickom deficite, **vyzerá štíhlejšie, nie objemnejšie.**

MÝTUS

Činky = veľké svaly

Stačí pár mesiacov a vyzeráš nafúknutá

Ženy by sa mali držať nízkych váh

REALITA

Činky = pevnejšie a štíhlejšie telo

Naberanie svalov sú roky práce

Ženy získavajú najviac (kosti, hormóny, dlhovekosť)

→ V P R A X I

Silový tréning je najlepší nástroj na zmenu postavy.

Dva až trikrát týždenne stačí.

Sval je metabolicky aktívnejší ako tuk: po silovom tréningu telo spaľuje energiu ešte hodiny po skončení.

Toto je dôvod, prečo silový tréning poráža kardio na chudnutie.

Kardio je najlepšie na chudnutie

Klasický mýtus, ktorý drží ľudí na bežiacom páse

Bežiaci pás. Eliptický. Hodina behu. Pre väčšinu ľudí synonymum chudnutia.

Silový tréning vnímajú ako bonus pre tých, čo „chcú naberať“. To je chyba.

Čo sa naozaj deje?

Kardio počas tréningu spáli viac kalórií, to je pravda. **Ale to nie je celý príbeh.**

Po silovom tréningu telo pokračuje v zvýšenom spaľovaní hodiny až dni. Volá sa to **EPOC** (excess post-exercise oxygen consumption).

V preklade: telo musí opraviť, čo sa pri tréningu poškodilo. A to ho stojí energiu.

38–48 h zvýšený metabolizmus po silovom tréningu.

Po behu prestaneš spaľovať vo chvíli, keď zoskočíš z bežiaceho pásu. Po silovom tréningu telo pracuje ďalej.

A tu je druhý problém s kardiom

Keď si v deficite a robíš iba kardio, telo spaľuje aj sval, nie len tuk.

Klesá svalová hmota, klesá pokojový metabolizmus, chudnutie sa zastaví.

Ľudia tomu hovoria „pomalý metabolizmus“. **V skutočnosti je to predvídateľný dôsledok.**

MÝTUS

Kardio = chudnutie

Silový tréning je pre tých, čo naberajú

Bežiaci pás = univerzálne riešenie

REALITA

Silový tréning + deficit = chudne tuk, nie sval

Silový tréning je najlepší pre zmenu postavy

Kombinácia je najlepšia stratégia

→ V P R A X I

Silový tréning 2–3× týždenne (zachová sval).

Kardio alebo chôdza pre celkový výdaj energie.

Bielkoviny okolo 1,6–2,2 g na kg.

Mierny kalorický deficit. **Toto je kombinácia, ktorá funguje.**

Sacharidy ťa robia tučným

Mýtus, ktorý drží od chudnutia tisíce ľudí

Pečivo. Ryža. Zemiaky. Ovocie.

Posledných 15 rokov ich ľudia odhadzujú s presvedčením, že priberajú.

Nepriberáš zo sacharidov. Priberáš z prebytku energie.

Tak odkiaľ ten mýtus?

Príbeh znie takto: sacharid → cukor v krvi → inzulín → ukladanie tuku. Znie to logicky.

Ale chýba tam jedna vec.

Telo ukladá tuk len vtedy, keď je v kalorickom prebytku. Bez ohľadu na to, odkiaľ tie kalórie idú.

Š T Ú D I A / J A M A 2 0 1 8

Veľká randomizovaná štúdia (12 mesiacov) porovnala low-carb a low-fat diétu.

Rozdiel v chudnutí? Žiadny štatisticky významný.

Prečo ľudia po vyhodení sacharidov tak rýchlo schudnú?

Lebo to nie je tuk. **Je to voda.**

Sacharidy sa v tele ukladajú ako glykogén, a glykogén na seba viaže vodu. Na 1 gram glykogénu pripadajú približne 3 gramy vody.

Vyhodíš sacharidy, vyprázdnia sa zásoby, odíde voda. Vrátiš sacharidy, vráti sa voda.

Váha klesla, ale tuk nikam nešiel.

MÝTUS

Sacharidy priberajú

Cukor v krvi = ukladanie tuku

Keto je jediná cesta

REALITA

Priberáš z prebytku kalórií

Tuk sa ukladá len pri prebytku energie

Funguje aj high-carb, aj low-carb

→ V P R A X I

Vyhadzovať pečivo a ryžu kvôli chudnutiu nemá zmysel. Zameraj sa na celkový kalorický deficit.

Vyber si sacharidy, ktoré ťa zasýtia: ovocie, zemiaky, ryža, ovsené vločky.

Limituj spracované: sladkosti, sladené nápoje, biele pečivo.

Pridaj k nim bielkovinu a tuk, vstrebávanie cukru sa spomalí.

Nemám výsledky? Tak pridám tréningy

More is better. Tichý mýtus väčšiny gymov.

Stagnuješ? Pridáš tréning.

Bolí ťa rameno? Pridáš ramenné cviky.

Chceš rýchlejší progres? Pridáš piaty tréning v týždni.

More is better. A je to nesprávne.

Stagnácia má tri možné príčiny:

01 Málo stimulu. Tréning je príliš ľahký, telo nemá dôvod sa adaptovať.

02 Príliš veľa záťaže. Telo je preťažené a regenerácia nestíha.

03 Zlá metóda. Iný typ progresu by fungoval lepšie.

Pridanie objemu rieši iba prvú príčinu. V zvyšných dvoch ťa to ženie hlbšie do problému.

Prečo si to ľudia nevedia priznať?

„Menej je viac“ znie ako lenivosť. „Treba zabrať“ je hlbšie zakorenené.

Ale telo sa nestará o ego-motiváciu: tkanivo má svoj čas, šľacha sa adaptuje pomalšie ako sval, kĺb pomalšie ako šľacha.

Keď ich predbiehaš, zaplatíš za to bolesťou.

MÝTUS

Stagnácia = málo objemu

Cvičiť každý deň = rýchlejší pokrok

Bolesť kĺbu = treba zabráť

REALITA

Stagnácia má 3 príčiny, nie len jednu

Regenerácia je súčasť tréningu, nie pauza

Bolesť kĺbu = signál, treba upraviť

→ V P R A X I

Stagnácia 2 týždne? Daj si ľahší týždeň (-50 % objemu). Vráť sa s plnou silou, často sa progres odomkne sám. Sleduj spánok a stres ako rovnocenné premenné s tréningom.

Cítiš únavu celý týždeň? To sú dáta, nie slabosť. **Radšej menej, ale pravidelne.**

Robím brušáky, aby som mal sixpack

Najtrvalejší mýtus o plochom bruchu vôbec

Klasika. 100 brušákov denne. Roky. **A bruško tam stále je.**

Prečo to nefunguje?

Volá sa to **spot reduction**: predstava, že cvičením konkrétnej časti tela schudneš tuk z tej časti.

Tak telo nefunguje.

Tuk sa neukladá ani nestráca lokálne. Telo si vyberá samo, kde najprv ide energia von. A o tom rozhoduje genetika a hormóny, nie počet brušákov.

Niektor chudne najprv z tváre, iný z nôh. Brucho býva často to posledné.

Tisíc brušákov posilní svaly pod tukom, ale ostanú schované.

Sixpack vzniká v kuchyni, nie v posilňovni.

A je tu ešte jedna chyba

Ľudia trénujú zrkadlové svaly: prsia, ramená, biceps, brucho.
To, čo vidia.

80 : 20 pomer push : pull u typického návštevníka gyму.

Po roku-dvoch prichádzajú prvé bolesti ramien. Lopatka sa dostane do zlej polohy, predný deltoid je preťažený, rotátorová manžeta začína trpieť.

A to všetko len preto, že chrbát ostal zabudnutý.

MÝTUS

Brušáky = ploché brucho

Cvičím prsia, lebo ich vidím v zrkadle

Chrbát môžem trénovať občas

REALITA

Sixpack = nízke percento tuku

Predok bez chrbta = bolesť ramien

Chrbát si zaslúži aspoň rovnakú pozornosť

→ V P R A X I

Bruško rieši kalorický deficit, nie cviky na brucho.

Brušáky majú zmysel pre core stabilitu, nie pre vizuál.

Pomer push : pull aspoň **1 : 1**. Pri sedavej práci **1,5 : 1** v prospech ťahov.

Zadná strana ti vďaka tomu vydrží roky bez bolesti.

Spoločný menovateľ

Všetkých 5 mýtov má jednu spoločnú chybu.

Ľudia sa orientujú podľa toho, čo cítia, vidia a čo im hovorí intuícia.

Ale telo nefunguje podľa pocitu. Funguje podľa fyziky a biológie.

A tieto sa nedajú obísť. Môžeš ich roky ignorovať, ale výsledky ti to neprinesie.

A teraz čo s tým?

Začni jedným. Tým, ktorý sa ťa najviac týka. Nesnaž sa rozbiť všetkých 5 cez noc.

Telo si pamätá to, čo robíš pravidelne. Nie to, čo robíš dva týždne.

→ N A P Í Š M I

Ak potrebuješ vedenie, napíš mi. **Prvý tréning zadarmo.**

Instagram: @davidhorelican_trener **Web:**

trenerkalisteniky.sk **WhatsApp:** +421 948 298 352

Zdroje a štúdie

Ak chceš ísť hlbšie, tu je výber primárnych zdrojov, na ktorých stojí tento ebook.

MÝTUS 01 / SILA A HYPERTROFIA U ŽIEN

- Phillips SM. (2014). A brief review of critical processes in exercise-induced muscular hypertrophy. *Sports Medicine*.
- Schoenfeld BJ et al. (2015). Effects of low- vs. high-load resistance training on muscle strength and hypertrophy. *J Strength Cond Res*.

MÝTUS 02 / EPOC A KARDIO VS. SILOVÝ TRÉNING

- Børsheim E, Bahr R. (2003). Effect of exercise intensity, duration and mode on post-exercise oxygen consumption. *Sports Medicine*.
- LaForgia J et al. (2006). Effects of exercise intensity and duration on the excess post-exercise oxygen consumption. *J Sports Sci*.

MÝTUS 03 / SACHARIDY A CHUDNUTIE

- Hall KD et al. (2015). Calorie for calorie, dietary fat restriction results in more body fat loss than carbohydrate restriction. *Cell Metabolism*.
- Gardner CD et al. (2018). Effect of low-fat vs low-carbohydrate diet on 12-month weight loss (DIETFITS). *JAMA*.

MÝTUS 04 / STAGNÁCIA A PREŽAŽENIE

- Kreher JB, Schwartz JB. (2012). Overtraining syndrome: a practical guide. *Sports Health*.
- Gabbett TJ. (2016). The training-injury prevention paradox. *Br J Sports Med*.

MÝTUS 05 / SPOT REDUCTION

- Vispute SS et al. (2011). The effect of abdominal exercise on abdominal fat. *J Strength Cond Res*.
- Ramirez-Campillo R et al. (2013). Regional fat changes induced by localized muscle endurance resistance training. *J Strength Cond Res*.

DÁVID HORELIČAN / TRÉNER KALISTENIKY

trenerkalisteniky.sk / Žilina, Mariánske námestie 27