

Fakulta sportovních studií
Masarykova univerzita



**Popis ročního tréninkového
plánu v soutěžní kulturistice**

Vedoucí práce:
Mgr. Pavlína Vaculíková, Ph.D.

Vypracoval:
Milan Šádek
3. ročník TVS – T

Brno, 2012

Poděkování

Chtěl bych tímto poděkovat paní Mgr. Pavlíně Vaculíkové za podnětné připomínky při vedení mé bakalářské práce.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a na základě literatury a pramenů uvedených v seznamu použitých informačních zdrojů.

V Brně dne 14. prosince 2012

.....

Milan Šádek

Obsah

| | |
|--|----|
| Úvod | 5 |
| 1. Výběr tématu | 5 |
| 2. Kulturistika | 6 |
| 3. Základní tréninkové principy | 8 |
| 4. Trénink a jeho fázování | 9 |
| 5. Výživa a pitný režim obecně..... | 11 |
| 6. Suplementy obecně..... | 14 |
| 7. Trénink v objemové fázi..... | 17 |
| 8. Výživa v objemové fázi | 28 |
| 9. Předsoutěžní příprava | 33 |
| 10. Výživa v předsoutěžní přípravě | 44 |
| 11. Závěrečná fáze přípravy | 53 |
| 12. Odvodnění a manipulace s vodou | 63 |
| 13. Pózing na kulturistické soutěži | 67 |
| 14. Doporučení k průběhu kulturistické soutěže | 76 |
| 15. Závěr | 79 |
| 16. Seznam použitých zdrojů..... | 80 |
| 17. Resumé..... | 81 |

Úvod

Cílem této práce je vypracovat podrobný návod ke správnému postupu v přípravě na soutěž v kulturistice, který závodníky nebo trenéry závodníků seznámí se všemi podstatnými faktory od tréninku, přes výživu, závěrečnou superkompenzaci a odvodnění až k samotnému pózingu a průběhu soutěže.

1. Výběr tématu

Kulturistika patří mezi sporty, o které není mezi veřejností velký zájem, což se promítá i do zájmu médií a tato informační propast způsobuje, že v konečném důsledku koluje nejen o kulturistice, ale i mezi závodníky mnoho mýtů a polopravd.

Problematika kulturistiky obsahuje mnoho nedílných částí a zanedbání i pouze jediné z nich, se může velmi znatelně podepsat na konečném výsledku.

Tímto tématem se nejen teoreticky ale i prakticky zabývám necelých 10 let, během kterých jsem získal 2 absolutní tituly dorosteneckého mistra České republiky a na dvou juniorských mistrovství světa jsem se umístil na stříbrných pozicích.

Díky absolvování vysokého počtu soutěží, jsem získal nejen mnoho velmi důležitých vlastních zkušeností, ale řadu velice cenných rad a tipů od reprezentačních trenérů, zkušených závodníků a odborníků přes výživu, konkrétně Ing. Lukáše Roubíka.

Kromě osobní trenérské činnosti jsme se společně s Ing. Roubíkem snažili o všechny tyto ověřené znalosti podělit se začínající kulturistickou mládeží, a proto jsme uspořádali již v roce 2008 sraz mládeže v Brně, na který jsme navázali víkendovým soustředěním v Telči 2009. V roce 2010 jsem se stal členem trenérsko-metodické komise mládeže ve Svazu kulturistiky a fitness České republiky a od tohoto roku pořádáme oficiální soustředění talentované mládeže SKFČR.

Od roku 2011 působím jako lektor v trenérské škole Ronnie.cz, která je akreditovaná Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR

Za celou dobu, kterou se věnuji kulturistice, jsem se tedy setkal s mnoha různými informacemi, fakty a názory, které mohou jak začínající, tak i zkušenější závodníky zmást.

Cílem této práce je popsat celoroční přípravu kulturisty na soutěž, přičemž skutečnosti uvedené v této práci jsou závodníky mnohokrát vyzkoušené v praxi, tudíž budou vyhovovat drtivě většině lidí, neboť je v mém zájmu přispívat k rozvoji české kulturistiky.

V jednotlivých kapitolách budou probrány nejen nabírací fáze, ale také předsoutěžní tzv. rýsovací období, soutěžní období a to vše včetně popisu tréninkových metod, plánů, výživy, suplementů, a v neposlední řadě bude probrán i samotný průběh soutěže včetně popisu správného pózování, aplikace soutěžní barvy a dalších nezbytností pro úspěšné absolvování soutěže.

2. Kulturistika

Kulturistika je individuální sport, jehož cílem je dosáhnout požadovaného vzhledu těla, při kterém se hodnotí rozvoj svalové hmoty, vyrýsovanost svalstva, symetrie a estetika postavy. V této kapitole bude probrána historie světové a české kulturistiky a vysvětlení kulturistiky v České republice, včetně hierarchie soutěží.

Historie sportovního odvětví

Vznik kulturistiky jako takové však není možné přesně datovat. Stejně tak jako se nedá jmenovitě říci, kdo vynalezl tréninkový princip. Je možné se však domnívat, že prapůvodní kořeny základů kulturistiky sahají již do starého Řecka a Říma, kde byl kladen velký důraz na fyzickou kondici a celkový fyzický rozvoj. (Thorne, Embleton, 1998)

Za předchůdce sportu by se dalo považovat soutěžení ve zvedání těžkých předmětů, v čemž se soutěžilo ve starém Řecku a Římě. Také během gladiátorských her a Olympijských soutěží lidé obdivovali vypracovaná těla zápasníků a olympioniků. V těchto dobách také vznikl pojem kalokagathia, což znamenalo spojení tělesné a duševní krásy.

Avšak za zakladatele kulturistiky jako takové je považován Eugen Sandow, který se původně živil jako artista a díky tréninku s těžkými břemeny si vybudoval svalnatou postavu. Vystupoval jako silák, který disponoval estetickou ale přesto na tehdejší poměry velmi dobrou muskulaturou. Své poznatky z tréninku a budování obdivuhodné postavy použil v roce 1903, kdy vydal knihu s názvem Body-Building a její název dal jméno moderní kulturistice.

V roce 1936 vznikla regionální soutěžní kulturistika a v roce 1946 se díky bratrům Weiderovým založila IFBB (International Federation of Bodybulding and Fitness), světová federace kulturistiky.

U nás je kulturistika oficiálně uznána od dubna 1964, kdy byla přiřazena jako samostatná komise ke vzpírání. Také některé mezinárodní organizace oba sporty spojovaly, např. FIHC (Fédération Internationale Halterophile at Culturiste), což je oficiální název organizace dříve pořádající MS a ME. Při olympijských hrách roku 1968 však kongres kulturistiku od vzpírání vyčlenil a doporučil se přihlásit do IFBB (International Federation of Body Builders). Jde o federaci kulturistů založenou bratry Weiderovými v roce 1946.

(Čížek, Černý, 1992/3)

V roce 1965 se konal první ročník soutěže Mr. Olympia, což je pro kulturistiku jako Olympiáda, tedy nejprestižnější soutěž. Vítězem prvních dvou ročníků se stal Larry Scott o 5 let později, v roce 1970 se dostal na trůn Arnold Schwarzenegger, který titul dokázal získat celkem 7x. Arnold je osobnost, která díky svým dalším aktivitám, převážně herectví, asi nejvíce přispěla k zpopularizování kulturistiky ve světě.

Hierarchie soutěží v kulturistice

V České republice se nachází více kulturistických federací, mezi které patří ČSNS (Česká společnost pro naturální sport), NABBA (National Amateur Body-Builders`s Association) a nejrozšířenější SKFČR (Svaz kulturistiky a fitness České republiky).

Jelikož nejvýznamnější federací je SKFČR a já sám jsem jejím závodníkem, bude následující popis soutěží patřit právě Svazu kulturistiky.

V současných letech je menší kulturistická základna než například v letech devadesátých, proto se již upustilo od pořádání oblastních a okresních soutěží a momentálně se pořádají pouze mistrovství Moravy a mistrovství Čech, z nichž se vždy 6 nejlepších závodníků dané kategorie nominuje na mistrovství republiky.

Soutěží se v několika věkových kategoriích a to od mladších dorostenců (do 15 let), starších dorostenců (do 18 let), juniorů (do 22 let), seniorů (do 40 let) až po kategorie masters (nad 40 let). Každá věková kategorie je rozdělena ještě dle pohlaví, váhy a odvětví (kulturistika, fitness, bodyfitness, bikiny...)

Kromě mistrovských soutěží se pořádají také pohárové soutěže, ale jejich pořádání a název záleží vždy na pořadatelích v daném roce. Od roku 2008 vznikla nově kondiční kulturista, která spadá pod SKFČR a je pořádána pro neregistrované sportovce.

3. Základní tréninkové pojmy

Jelikož se v posilovnách setkáváme s běžným používáním některých tréninkových pojmů, často bývají nepřesně vyjádřeny a dochází k jejich nesprávnému použití. Aby se předešlo možným spekulacím, uvedu některé z nejpoužívanějších pojmů.

Frekvence – udává, kolikrát procvičíte všechny svalové partie za určitý časový úsek. Např. klasický kulturistický split, který je rozdělen do 4 tréninků v týdnu je nízkofrekvenčním tréninkem, protože celý cyklus se opakuje každý týden a svalové partie jsou procvičeny během toho týdne pouze jedenkrát. Opakem je například trénink Korte, kdy se cvičí svaly stehna, zad a hrudníku v jednom tréninku, přičemž se to opakuje 3x týdně, což z tohoto tréninku dělá vysokofrekvenční trénink.

Objem tréninku – počet sérií vynásobený počtem opakování v tréninku určité svalové partie.

Tréninková **intenzita** – procento použité zátěže, vypočítané z maximálního silového výkonu pro jedno opakování. Za vysokou intenzitu je považováno 85% max, s kterým je jedinec schopný provést 3-4 opakování v jedné sérii. 70% max je střední intenzita určená pro 8-10 opakování. Např. pro jedince, který zvládne na bechpressu jedno opakování se 100 kg představuje hmotnost 85kg vysokou intenzitu (85% max) .

Zde většinou dochází k záměně dvou velmi podobných pojmů, protože slovo intenzita bývá běžně chápána jako pauzy mezi sériemi, zařazení intenzifikačních technik apod.

Aby nedocházelo k nedorozuměním, budeme dále používat intenzitu tak, jak je zažitá, tedy délku přestávek mezi sériemi a onu intenzitu vyjadřující hmotnost břemene budeme nazývat tréninková **zátěž**.

Supersérie a supersety – jedná se o stejnou tréninkovou techniku, která je často chybě interpretována, protože slovo „set“ znamená v anglickém jazyce sérii. Je to pouze počestělý výraz. Supersérie neboli superset znamená provedení 2 cviků za sebou bez

přestávky. Lze však provést 2 cviky na stejnou svalovou partii nebo 2 cviky na jiné svalové partie, kde se z hlediska biomechaniky využívají cviky na protilehlé svaly, tedy antagonistické supersérie. Klasický příkladem je kombinace bicepsu (flexe v loketním kloubu) a tricepsu (extenze v loketním kloubu).

Gigantické série – tréninková technika pro pokročilé, kde jsou čtyři a více cviků prováděny za sebou bez přestávky. Ve většině případů se jedná o cviky na jednu svalovou partii, ale kulturisté někdy provádějí i čtyři cviky na různé svalové partie.

(Thorne, Embleton, 1998)

Izometrická kontrakce – typ svalové kontrakce, kdy nedochází ke zkracování délky svalu.

(Thorne, Embleton, 1998)

Izotonická kontrakce – typ svalové kontrakce, při níž se kontrahovaný sval zkracuje. V negativní fázi pohybu se sval opět prodlužuje. Většina kulturistických cviků jsou příkladem izotonické kontrakce.

(Thorne, Embleton, 1998)

Opakování – jedná se o jedno dokonalé provedení daného cviku

Split – forma rozdělení tréninku, kdy se v každý tréninkový den trénují jiné svalové skupiny v daném pořadí.

4. Trénink a jeho fázování

Dlouhodobé plánování a periodizace tréninku jsou jedním z hlavních faktorů zvyšování výkonnosti každého kulturisty. Systémy tréninku v určitém časovém období se liší cílem i náplní. V základě se příprava během časového úseku (např. roku) dá rozdělit na mimosezónní a sezónní. Období mimo sezónu (jinak období přípravné) slouží k odpočinku, doléčení případných zranění a k odstranění možných nedostatků postavy. V sezóně, tj. v období hlavním, směřujícím ke konkrétnímu cíli, probíhá postupné vyladování formy. Sezóna vrcholí jednou nebo několika soutěžemi.

V minulosti kulturisté trénovali celý rok stejně, hodně jedli a nabírali se svalovou hmotou i značné množství tuku. Potom krátce před soutěží zahájili hektický rýsovací

program, kdy většinu nabyté váhy spolu s tukem pracně shazovali. Periodizační systém naopak umožňuje postupný vzestup výkonnosti a dosažení vrcholné formy na plánované soutěži.

(Minařík, Švub, 1994)

Už MVDr. Libor Minařík, sedminásobným mistr ČSSR, dvojnásobným mistr Evropy a dvojnásobný vicemistrem světa, kulturistická legenda, považována za nejlepšího československého kulturistu všech dob věděl, že k nejlepším výsledkům vede periodizace tréninku a to jeho soutěžní kariéra se datuje do sedmdesátých a osmdesátých let.

Lidské tělo má neuvěřitelně adaptabilní schopnost, čehož právě kulturistika využívá. Velmi zjednodušeně řečeno by se dalo říct, že svalové přetížení, které se zajistí zvýšením hmotnosti činky, vede k takové reakci organismu, že sval zvýší objem svalových vláken (nárůst svalové hmoty), což mu umožní se na podobnou situaci připravit. Tohle je základní princip budování svalové hmoty. Tento systém bude nějakou dobu fungovat skvěle, ale po čase se progres zpomalí, protože lidské tělo se i tomuto částečně přizpůsobí a výsledná reakce, tedy nárůst svalové hmoty se bude postupně snižovat.

Kromě odporu (hmotnosti činky) můžeme samozřejmě pracovat s počtem opakování, počtem sérií, objemem tréninku, délkou odpočinku, frekvencí tréninku apod. Aby se s těmito faktory mohlo co nejefektivněji pracovat, je třeba tomu dát určitý systém. Existuje celá řada tréninkových programů. I když některé z nich jsou velmi účinné, je třeba s nimi umět pracovat a vědět, kdy je načasovat, aby se z nich dalo vytěžit maximum.

Mistrovské soutěže SKFČR se konají v průběhu května. Proto budeme v tréninkovém plánu vycházet z této skutečnosti.

- objemová příprava: začátek září - konec ledna (5 měsíců)
 - rekondiční příprava (4 týdny)
 - silová příprava (4 - 6 týdnů)
 - silově-objemová příprava (6 týdnů)
 - objemová příprava (6 týdnů)
- předsoutěžní příprava: začátek února - květen (3+ měsíce)

- první fáze předsoutěžní diety (4 - 6 týdnů)
- druhá fáze předsoutěžní diety (6 - 8 týdnů)
- sacharidová superkompenzace a odvodnění (2 x 1 týden)
- odpočinková a zotavovací fáze: začátek července - konec srpna (3 měsíce)

Objemová fáze – základem objemové fáze je maximalizovat množství svalové hmoty, čehož se dosáhne pomocí tréninku stimulující růst hrubé svaloviny. Pro tuto fázi je specifický nejen trénink, ale především strava bohatá na celkový příjem energie z kvalitních zdrojů a k tomu určená suplementace, která bude probrána dále.

Předsoutěžní fáze – zásadní je zkvalitnění svaloviny a její maximální zviditelnění, čehož se dosáhne pomocí zvýšeného energetického výdeje oproti příjmu, aby se tělo zbavilo co největšího množství podkožního tuku, ale zároveň je třeba pomocí tréninku a vhodně zvoleného dávkování a složení stravy minimalizovat ztráty svalové hmoty.

Soutěžní fáze – velmi krátké období, ve kterém je potřeba dostat tělo do soutěžní formy. V ideálním případě by měla být hodnota podkožního tuku na teoreticky nulové hodnotě a je potřeba pomocí sacharidové superkompenzace a manipulací s příjmem tekutin, zajistit co největší vyrýsování pro vystoupení na soutěži.

Odpočinková a zotavovací fáze – po ukončení velkého zatížení organismu je potřeba tělu dopřát odpočinek a regeneraci, avšak zároveň je důležité zabránit dalším ztrátám svalové hmoty.

5. Výživa a pitný režim obecně

Výživa hraje v kulturistice velmi zásadní roli. Někteří odborníci udávají, že strava tvoří až 2/3 úspěchu v kulturistice, proto je důležité tuto složku nepodceňovat.

Kulturistická výživa je zaměřená na rozvoj svalové struktury, a proto je dobré vědět, že svalová tkáň se skládá ze 70 procent z vody, 22 procent bílkovin a zbytek tvoří tuk, zásobní glykogen a minerální látky. Protože většinu svalové hmoty tvoří voda, která nemá energetickou hodnotu, celkové množství potřebné energie je pouze 6300 - 7350 kJ na jeden kilogram svalové hmoty. Nicméně na podporu tvorby svalové tkáně je

zapotřebí více energie. Na vytvoření jednoho gramu svalové tkáně je potřeba přičíst 20 - 35 kJ, což představuje celkem 20000 - 35000 kJ na 1 kilogram svalové tkáně.

Pouze 22 procent svalové tkáně je tvořeno proteiny, tedy zhruba 200 gramů z 1000 gramů svalové tkáně. Pokud podělíme 200 gramů sedmi dny, pak potřebujeme zhruba 28 gramů proteinů denně navíc k nárůstu zhruba 1 kg hmotnosti. Denní doporučená dávka bílkovin pro silové sporty a při zvyšování hmotnosti činí 1,4 - 1,75 gramů na jeden kilogram váhy.

(Mandelová, Hrnčířiková, 2007)

Důležitý je ale pravidelný a přísun dostatečného množství živin, nicméně především po tréninku v době regenerace jsou zvýšené požadavky na příjem sacharidů a živočišných bílkovin.

Množství a složení stravy se však během různých fází celoroční přípravy na soutěž liší a proto bude tohle téma v každé fázi přípravy podrobněji rozebráno.

Bílkoviny

Bílkoviny, nebo jinak také proteiny, jsou důležitými stavebními látkami veškerého života. Slovo protein je z řečtiny a lze jej volně přeložit jako „být první“. Pro vznik a udržení života hrají bílkoviny, nebo protein, opravdu „hlavní roli“. Oproti sacharidům či tukům jsou bílkoviny přijímány především jako stavební látky především pro svalová vlákna a z hlediska funkčních systémů jsou základem enzymů, hormonů a imunitního systému. Proteiny jsou důležitým základem pro růst a vývoj jednotlivých orgánů a tkání.

(Konopka, 2004)

Doporučené množství bílkovin na den se liší podle věku, pohlaví a fyzické činnosti. Kulturistika spadá mezi silové sporty a podle Clarkové (2009) by měl sportovec budující svalovou hmotu přijímat 1,5 – 1,7 g / kg. S tím však nesouhlasím, protože tvrdě trénující sportovec potřebuje více bílkovin i na opravu svalových vláken, poškozených vlivem náročného tréninku, který soutěžní kulturista má.

Sacharidy

Sacharidy a tuky jsou hlavním zdrojem energie pro organismus a společně s bílkovinami, které jsou základní stavební složkou, se označují jako makroživiny a jejich vzájemný poměr ve výživě je zcela určující pro správný chod našeho těla. Sacharidy svými 50 až 60% energetického podílu a množstvím 300 až 500 gramů denně jsou nejobjemnější složkou lidské výživy. Jsou nepostradatelné pro výživu mozku a to ve formě glukózy (120 gramů denně). Dlouhodobý nulový příjem sacharidů může způsobit vážné poruchy nervového systému projevující se slabostí, únavností, zmateností až bezvědomím. Bohužel sacharidy jako zdroj energie mají jednu zásadní nevýhodu oproti tukům, jejich zásoby jsou velmi omezené na pouhých několik set gramů a to ve formě zásobního škrobu glykogenu. Glykogen je uskladněn v játrech (cca 80 gramů sloužící k udržování hladiny krevního cukru) a především ve svalech (150 gramů u netrénovaného a s maximem kolem 350 gramů u trénovaného jedince).

Tuky

Tuky jsou energeticky nejvydatnější makroživinou, neboť 1 g tuku obsahuje 9 kcal, zatímco gram bílkoviny i gram sacharidů poskytují pouze 4 kcal. Pro kulturistiku je však daleko výhodnější doplňovat energii z bílkovin a hlavně sacharidů, které se ukládají do glykogenových zásob a zajišťují energii během tréninku. Přesto mají tuky ve stravě svůj význam a musí být v určitém množství zajištěny, za doporučené množství se v objemové fázi doporučuje 1 g / kg.

Pokud snížíte příjem tuku na velmi malé množství nebo ho vyloučíte úplně, riskujete rozvoj příznaků deficience esenciálních tuků. Není to rozšířeným problémem, protože Američané mají tuků dostatek. Setkala jsem se s případy mnoha sportovců a obzvláště kulturistů, kteří extrémně omezovali příjem tuku. Pokud k tomu dojde, organismus má problém se vstřebáváním vitamínů rozpustných v tucích, tedy A, D, E a K. A navíc je ohroženo zdraví buněčných membrán, protože při dietě s nízkým obsahem tuku máte zároveň nízký příjem vitamínu E. Vitamin E je antioxidant, který zabraňuje prostupu nebezpečných volných radikálů přes buněčnou membránu a tak napomáhá procesu svalové reparační po tréninku. Muži, kteří drželi diety s nízkým obsahem tuku, uvádí tělo do stavu ohrožení hormonální rovnováhy, protože tuk je nezbytný pro syntézu mužského

hormonu testosteronu. Ženy, které omezují příjem tuku, se mohou začít cítit celkově špatně a mohou mít chuť na sladké a na rafinovaný cukr. (Kleiner, 2010)

Pitný režim

Chemické reakce, které jsou pro život nezbytné, probíhají ve vodě a voda je jejich aktivním účastníkem. Bez vody by nebylo možné strávit základní živiny, umožňuje jejich absorpci, transport a využití. (Kleiner 2010)

Dodržování pitného režimu je důležité i z hlediska zvýšeného zatížení ledvin, které nastává při odbourávání metabolitů bílkovin, způsobené jejich vyšším příjmem.

Optimální množství tekutin pro objemovou i předsoutěžní fázi je 35 – 40 ml na kg tělesné hmotnosti na den (pro 80 kg sportovce = 2,8 – 3,2 l tekutin), mírně zvýšený příjem není na škodu, naopak třeba v teplejším prostředí je žádoucí zvýšit příjem tekutin. I během tréninku je potřeba vyšší zásobení organismu tekutinami o objemu 150 – 200 ml každých 15 minut.

Za vhodné tekutiny je považována voda, voda s citronem, neslazené čaje apod. Za nevhodné jsou považovány limonády, džusy, káva apod.

6. Suplementy obecně

Jelikož je zvýšený požadavek na příjem dostatečného množství živin do organismu, je jeho zisk z běžné potravy velmi náročný na trávicí systém, proto se v praxi využívají doplňky výživy, které umožní podat koncentrované formy dané látky s nízkým zatížením trávicího systému.

Mezi nejběžněji používané suplementy patří vitamínové a multivitaminové preparáty, proteinové koncentráty, sacharidové koncentráty, větvené aminokyseliny BCAA, kreatin, spalovače tuků a další produkty, jejichž význam, dávkování a vhodnost použití bude probráno v kapitolách věnujících se danému období přípravy.

Vitamíny a minerální látky

Veškeré metabolické reakce účastníci se budování svalové hmoty a regenerace probíhají v závislosti na aktivitách enzymatických drah, jejichž aktivitu ovlivňuje dostatek vitamínů a minerálních látek, které jsou součástí těchto jednotlivých tisíců enzymů.

Pokud je oproti běžnému nesportujícímu člověku lidské tělo nuceno zpracovat při kulturistické přípravě mnohem vyšší množství živin, je logické, že bude potřebné pro tyto metabolické přeměny zajistit i zvýšené množství všech skupin vitamínů a minerálních látek pro maximální funkci všech enzymatických drah, které je nejméně dvojnásobné oproti dávkám doporučeným nesportující populaci. Současně ale není v objemové fázi přípravy příliš vhodné přijímat vysoké množství zeleniny a ovoce kvůli velkému obsahu vlákniny, která snižuje a zpomaluje vstřebatelnost živin ze střev. V objemové fázi přípravy je ovšem cílem každého sportovce vstřebatelnost naopak maximalizovat a proto je vhodné při relativně běžném příjmu ovoce a zeleniny hradit zvýšené potřeby organismu ze suplementace - zejména dávka vit. C by měla být alespoň 500 mg na den a dávky ostatních vitamínů a minerálních látek dvojnásobné oproti doporučeným dávkám pro běžnou populaci - proto je vedle vit. C vhodné zvolit i kvalitní multivitaminový a multiminerálový preparát s chelátovými vazbami, které zaručují maximální využitelnost takto synteticky připravených látek lidským organismem.

(Roubík, 2011)

Proteinové doplňky výživy

Existuje několik druhů proteinových suplementů, které se mezi sebou liší nejen příchutí, ale hlavně procentem obsažených bílkovin a jejich zdrojem. Pokud je obsah bílkovin více než 90, jsou to proteinové izoláty, nižší procento se označuje jako koncentrát. Je možné se setkat i s hydrolyzátem, což je před štěpený protein, který je nejrychleji stravitelný ze všech forem.

Podstatný je hlavně bílkovin. Syrovátková bílkovina je nejrychleji stravitelná, proto je nejvhodnější po tréninku, kdy je snahou co nejrychleji zabezpečit přísun živin. Pomalejší bílkovinou je vaječná, a dalším zdrojem je kasein, který je naopak vhodný na noc, protože obsahuje nejpomaleji uvolňující bílkovinu a tím se zabezpečí dostatečná zásoba i po několik hodin spánku. Noční protein je právě takový, jehož hlavní složkou je kasein. Existují i vícesložkové proteiny, které kombinují výše jmenované zdroje a jejich použití je univerzální, ideálně jako svačina. Pomocí proteinových suplementů je možné nahradit část příjmu bílkovin, tím se i odlehčí trávicímu systému (je daleko snadnější strávit protein než steak), ovšem vždy by měl být více než poloviční příjem bílkovin hrazen z pevné stravy.

Sacharidové suplementy (gainery)

Stejně jako příjem bílkovin, tak i příjem sacharidů, může být v určitých případech vhodnější v tekuté formě. Dříve obsahovala většina gainerů pouze zdroje jednoduchých sacharidů a to glukózu a maltodextrin, ale dnes už výrobci přidávají isomaltulósu (palatinósu), která zajišťuje postupnější uvolňování energie. Díky tomu mohou být používány i v průběhu dne, neboť nástup energie není nárazový a tendence ukládání do tukových zásob je daleko nižší, než u dřívějších gainerů (na bázi pouze glukózy a maltodextrinu), které byly vhodné pouze po tréninku.

Kreatin monohydrát

Na trhu se sportovní výživou se objevuje neustále mnoho novinek slibující neuvěřitelné výsledky, zatímco v praxi bývají účinky mizivé. Nejznámější a zaručený je ovšem kreatin monohydrát, který zvýšením síly zajistí v tréninku použití vyšších zátěží a tím větší stimul pro svalový růst.

Jako sportovci silových sportů dodáváte kreatin do svalů podobně, jako to dělají vytrvalci se sacharidy. Následně může být váš trénink tvrdší a delší, protože kreatin urychluje produkci energie ve vašich svalových buňkách. Suplementace kreatinem působí na nárůst svalové hmoty nepřímo. Má nepřímý efekt: můžete trénovat intenzivněji a to se projeví na nárůstu svalové hmoty. Pokud je kreatin přítomen ve svalech, vyvolává to retenci tekutin, což v důsledku může ovlivnit metabolismu sacharidů a bílkovin.

(Kleiner, 2010)

Existují 2 základní způsoby dávkování. Starší způsob obsahuje nasycovací fázi, kdy se používá 25 – 30 g kreatinu v 5 dávkách přes den a následně 3 – 4 týdny udržovací fázi, během které se používá 5 – 10 g kreatinu ve dvou dávkách. Ve druhé verzi je příjem kreatinu konstantní a to 5 – 15 g kreatinu ve dvou až třech dávkách a to hlavně po tréninku a před tréninkem. Pro zajištění maximální využitelnosti a lepšího transportu kreatinu je vhodné přijímat zároveň zdroj jednoduchých sacharidů, po tréninku tedy společně s proteino-sacharidovým nápojem, jindy během dne s ovocným džusem nebo glukózou. Na trhu existují i novější formy kreatinu jako je např. kreatin ethyl ester, kre-alkalin apod., které by měly poskytovat vyšší využitelnost. Jejich účinnost je často

diskutovaná, zatímco kreatin monohydrát je léty osvědčený. V případě nových forem je doporučeno řídit se dávkování uvedeném na etiketě.

Glutamin

Suplement vhodný v každé fázi přípravy. Přestože patří mezi neesenciální aminokyseliny a je ho v organismu dostatek (ze všech aminokyselin, které tvoří svalovou hmotu, náleží 60% glutaminu), tak jeho dodatečný příjem má dva hlavní účinky. Prvním z nich je urychlení regenerace, neboť během náročného tréninku nastává mikroskopické poškození svalových vláken a právě dodatečná suplementace touto látkou regeneraci podporuje. Další důležitou vlastností je, že užívání glutaminu v krystalické formě (tedy ne jako součástí bílkoviny společně s ostatními aminokyselinami) podporuje správnou funkci buněk střevní sliznice, které mají velmi významný vliv na imunitu. Díky lepší imunitě pronikne do organismu méně nežádoucích látek, které by zbytečně zatěžovaly organismu. Tento efekt je zejména v předsoutěžní dietě hodně žádoucí, neboť právě během sníženého příjmu energie je organismus nejnáchylnější k onemocnění.

Dávkování je 5 - 10 g okamžitě po tréninku, ideálně společně s potréninkovým nápojem pro lepší absorpci, a další dávka 5 – 10 gramů by měla být večer před spaním.

BCCA – větvené aminokyseliny, které pomáhají chránit svalovou hmotu před rozkladem, který způsobuje snížený energetický příjem a intenzivní trénink.

Spalovače tuků – kombinace několika složek, které podporují spalování tuku.

7. Trénink v objemovém období

Velmi podstatná část kulturistické přípravy, která představuje vlastní budování svalové hmoty, která je v další fázi zkvalitňována a zpracovávána. Právě objemový trénink bývá často nedostatečně využit a dochází v něm ke spoustě chyb.

Frekvence procvičení každé partie musí být nejméně 2x, ale lépe i 3x týdně! Největší chybou a příčinou stagnace celé řady sportovců je nepochopení kulturistického splitového tréninku, kdy je používán drtivou většinou mladých závodníků splitový trénink rozdělující partie do 4 tréninků v týdnu s frekvencí procvičení partie pouze 1x

týdně. Ve skutečnosti původně vznikl splitový trénink opravdu z toho důvodu, aby kulturisté mohli procvičit každou svalovou partii co nejpořádněji, ale současně také tito kulturisté trénovali obvykle dvoufázovým tréninkem 6 dní v týdnu, ve kterých všechny partie procvičili dvakrát až třikrát! Ale uveďme si důkaz místo zkušeností. Klinické studie v posledních letech skutečně prokázaly, že zvýšená proteosyntéza (tedy růst svalové hmoty) je ve svalových buňkách zvýšená na dobu 24 - 36 h po posilovacím tréninku, rozhodně ne déle! Fakt, že máte danou tvrdě odcvičenou svalovou partii rozbolavělou ještě 5 dní po tréninku (typicky stehna či hrudník) neznamena staré přísloví "když to bolí, tak to roste", ale je to pouze důsledek "popálení" mikrostruktur svalových buněk poklesem pH, které vzniklo nahromaděním kyseliny mléčné! Rozhodně se nejedná o příznak růstu svalové hmoty. Proto je nutné tato fakta respektovat a všechny svalové partie za týden trénovat nejméně 2x týdně, protože při klasickém přístupu splitového nízkofrekvenčního tréninku Váš sval ve skutečnosti rostl za celý týden pouze 24 - 36 h!

(Roubík, 2011)

Dalším faktorem objemového tréninku je vysoký **objem pracovních sérií**. Většina sportovců používá tzv. pyramidový systém, který si předvedeme na praktické ukázce tréninku hrudníku.

Prvním cvikem je nejčastěji benchpress: 15x 60 kg, 12x 70 kg, 8x 80 kg, 6x 90 kg, 3x 100 kg.

Jako druhý cvik jsou zvoleny tlaky jednoručních činek na pozitivně nakloněné lavici: 12x 30 kg, 10x 35 kg, 8x 38 kg, 6x 40 kg.

Poslední cvik již bývá obvykle na přístrojích, často na peck-decku: 4 série po 12-15 opak.

Pokud je vaším cílem budování svalové hmoty, pak byste měli provádět 6-8 opakování.

(Thorne, Embleton, 1998)

V případě uvedeného pyramidového systému byly při cvičení jak benchpressu, tak i tlaků s jednoručními činkami použity pouze 2 série rozvíjející svalovou hmotu, zatímco vliv posledního cviku pro záměr nabírání svalové hmoty měl zanedbatelný význam. Tudíž v celém tréninku hrudníku byly odtrénovány pouze 4 pracovní série s požadovanou odezvou. Další nevýhodou splitu je již avizovaná nízká frekvence, tedy pouhé 4 pracovní série za 5-7 dní.

Velice účinný objemový trénink je např. Korte, ve kterém jsou partie zatíženy 3x týdně a celkový počet pracovních série za týden činí patnáct.

„Stimulate, don't annihilate.“; Lee Haney, 1988

Lee Haney prohlásil, že svaly je důležité stimulovat a ne zdevastovat. To obzvláště platí pro objemovou přípravu, neboť je důležité stimulovat přirozenou hormonální (testosteron, růstový hormon atd.) odpověď organismu na objemový trénink. Toho stavu nejlépe docílíme, pokud bude trénink obsahovat základní vícekloubové cviky. Samozřejmě vyšší odezva bude po tréninku, kde budeme mít více základních cviků (opět např. Korte).

Ideální trénink pro nárůst objemu svalové hmoty by měl spojovat jak **stimulaci růstu kontraktibilních bílkovin svalu**, tak i **nárůst objemu energetických zásob svalu**. Udělejme si nyní krátkou odbočku na pole fyziologie. Lidský sval (podobně jako maso dalších savců) obsahuje (pouze) cca 25 % bílkovin – právě tyto bílkoviny jsou zodpovědné za vlastní svalovou kontrakci a jsou stimulovány těžšími váhami v nižším rozsahu opakování. Zbylý objem svalu je tvořen dalšími buněčnými organelami a zásobními látkami, z nichž je pro nás nejdůležitější nárůst zásob glykogenu, adenosintrifosfátu, počtu mitochondrií atd., tedy těch částí, které svalovou buňku energeticky zásobí a které reagují na trénink s vyšším počtem opakování či na vyšší celkový tréninkový objem. To je mimo jiné důvodem, proč jsou často svaly silových trojbojařů o mnoho méně objemnější než v případě kulturistů, ale přesto zvedají podstatně vyšší zátěže – jejich silová disciplína i trénink se odehrává nejčastěji v rozsahu 1 – 3 opakování a na tento počet nepotřebuje mít sval uskladněno tolik zásob glykogenu jako na „klasické“ kulturistické série s vyšším počtem opakování. Jednou možností objemového tréninku je tak využití tzv. kulturistického těžko-lehkého splitu, kdy se v těžkých dnech používají těžší zátěže v nižším rozsahu opakování pro stimulaci nárůstu kontraktibilních bílkovin svalu a série s vyšším počtem opakování i intenzivnějším tempem tréninku v lehkých dnech pro stimulaci akumulace energetických zásob ve svalech. Druhou možností je použití sice nižšího rozsahu opakování, ale provedení celkově vyššího počtu pracovních sérií za trénink, které rovněž nutí sval k nahromadění velkého množství energetických zásob. Právě z těchto důvodů jsou zdaleka neúčinnějšími tréninky pro nárůst hrubé svalové hmoty tréninky „Korte“ a „Bear routine“, ve kterých se provádí za trénink celkově větší počet pracovních sérií

s rozsahem pěti opakování v každé sérii. A proto ze stejného důvodu (samozřejmě spolu s horším jídelníčkem) není klasický nízkofrekvenční kulturistický trénink velké části závodníků mládežnických kategorií dostatečným stimulem k nárůstu objemu svalové hmoty, protože intenzivní trénink s převahou sérií o 10 a více opakováních je sice dobrý pro svalovou vytrvalost a vyrýsování, ale nikoliv pro stimulaci kontraktilních bílkovin a stimulaci produkce přirozených anabolických hormonů po tréninku.

(Roubík, 2011)

V posledním bodě je třeba upozornit i na tak samozřejmou věc, jako je správná technika provedení. V objemové přípravě je třeba používat vysokou zátěž, ale nikdy na úkor technického provedení. Nesprávné technické provedení nejen zvyšuje riziko zranění, ale často snižuje i účinek cviku. Například přitahy jednoručních činek v předklonu, což je cvik pro rozvoj zádových svalů, tak vlivem špatné techniky (která může být i díky nadměrné zátěži) bývá nadměrně zapojen dvojhlavý sval pažní, který přebírá práci právě za svaly zádové.

Rekondiční fáze

Po 1-2 měsíční tréninkové pauzy si tělo odvyklo na pravidelnou zátěž, tudíž je třeba adekvátně připravit organismus na plné tréninkové nasazení. Proto je pro úvodní fázi objemového tréninku vhodné zařadit klasický kulturistický split. Přestože byl v předchozích odstavcích označen za nedostačující pro objemovou fázi, tak právě pro začátek, tzv. rekondici je ideální, neboť po 2 měsících bez tréninku bude lidské tělo velmi dobře reagovat na každý tréninkový podnět a připraví se na další fáze, kde bude docházet k velmi vysokému zatížení.

Rekondiční trénink – tréninkový plán (split)

Pondělí: záda, břicho

Úterý: hrudník, triceps

Středa: volno

Čtvrtek: nohy, lýtka

Pátek: ramena, bicepsy

Sobota: volno

Neděle: volno

Parametry rekondiční fáze:

Frekvence tréninku: pouze jedenkrát týdně

Tréninkový objem: vysoký; pro velké svalové partie (nohy, záda) 12-15 sérií, hrudník a ramena 10-12 sérií, ostatní 7-10 sérií. Pro všechny cviky používat rozsah opakování 8-12.

Intenzita tréninku (přestávky mezi sériemi): 90-120 sekund

Zátěž: 70% max

Silová fáze

Cílem silové přípravy, která bude mít délku 4-6 týdnů, je zvýšit používané zátěže pro další fáze objemové přípravy za současného zvýšení hrubé svalové hmoty. Pro tento účel je nejvhodnější využít full-body trénink, ve kterém se budou trénovat velké svalové partie pomocí základních vícekloubových cviků. Nejvhodnější volbou pro toto období je trénink Korte, mezi jehož výhody patří i velmi nízká frekvence a to pouze 3x týdně, což znamená dostatek času pro regeneraci. Další možností je rozdělení všech partií do 2 dnů, systémem A-B (např. horní a dolní polovina těla) s frekvencí alespoň 2x týdně. Samozřejmě je možné zvolit jiný trénink, přičemž je důležité, aby se od předcházejícího rekondičního tréninku lišil co nejvíce.

Frekvence tréninku: vysokofrekvenční trénink, 2-3x týdně procvičit všechny partie

Objem tréninku: nízký, 5-8 pracovních sérií v rozsahu 5-8 opakování

Intenzita tréninku (přestávky): 120 sekund

Zátěž: střední (každý trénink se mění, viz. dále)

Silově-objemová fáze

Následujících 6 týdnů je třeba adaptační mechanismy organismu opět šokovat, aby byl zajištěn dalším impuls pro růst svalové hmoty a síly. K tomuto účelu je vhodný heavy-light trénink, který bude v „těžkých“ dnech stimulovat kontraktilní bílkovinu svalů vysokými zátěžemi, v „lehkých“ dnech budou vyšší počty opakování zajišťovat nárůst energetických zásob ve svalových buňkách.

Parametry silově-objemového fáze:

Frekvence tréninku: vysoká, 2x týdně (jednou procvičeny s vysokou zátěží, podruhé s nižší)

Tréninkový objem: střední; 6-8 sérií; rozsah opakování v těžkých dnech 3-8; v lehkých dnech 8-12

Intenzita tréninku: těžké dny - 120 sekund; lehké dny – do 90 sekund

Objemová fáze

Poslední fází je čistě objemová příprava, která bude využívat výhod splitového tréninku 3 + 1 (3 dny trénink, 1 den volno). Všechny svalové partie jsou rozděleny do 3 dnů, následovaný dne odpočinku, po kterém se opakují opět 3 tréninkové dny. Úkolem této fáze je další rozdílný stimul organismu, který zajistí další nárůst, tentokrát velmi kvalitní svalové hmoty.

Parametry objemového tréninku:

Frekvence tréninku: vysoká; každá svalová partie je procvičena každý 4. den

Tréninkový objem: vysoký; 12-15 sérií na velké svalové partie, 8-12 sérií na malé svalové partie; rozsah opakování 6-12

Intenzita tréninku (přestávky): 90-120 sekund

Zátěž: střední až vysoká

Tréninkové metody v objemové fázi

Kulturistický Korte

Stephan Korte, německý powerlifter, sestavil program pro maximální rozvoj síly v disciplíně trojboj, která se skládá z dřepu, benchpressu a mrtvého tahu. Tyto tři hlavní základní cviky zapojují většinu svalů v těle a vyvolávají vysokou hormonální odezvu. Samotný trénink v původní verzi patří mezi nejvíce efektivní tréninky pro zvýšení hrubé síly, která ale není pro kulturisty tím nejdůležitějším. Pokud ale tento trénink upravíme pro naše potřeby, stane se z něj vysoce efektivní trénink pro zvýšení síly a přibrání hrubé svalové hmoty.

Trénink Korte se trénuje 3x týdně, přičemž mezi každým tréninkovým dnem musí být jeden den pauza. Ideální je trénovat v pondělí, středu, pátek a víkend využít ke kompletnímu zregenerování. V každém tréninku se cvičí dřepy, benchpress i mrtvý tah, což z Korteho dělá vysokofrekvenční trénink. Podstatným rozdílem v tréninku je použití zátěže, neboť při klasickém splitovém tréninku 1x týdně je možno použít pro každý cvik maximální zátěž pro daný počet opakování, tak v tomto případě by použití stejné zátěže při frekvenci 3x týdně vedlo zcela jistě k přetrénování. Z toho důvodu se v Korte pohybuje zátěž v rozmezí přibližně 60-70% maxima v 5 sériích každého cviku o rozsahu 5-6 opakování.

Tréninkový rozpis - Korte

Pondělí:

Dřepy 6x6
Benchpress 5x6
Mrtvý tah 5x6
Doplňkové cviky A / B

Středa:

Benchpress 6x6
Dřepy 5x5
Shyby* 5x6-8
Doplňkové cviky B / A

Pátek:

Mrtvý tah 6x6
Benchpress 5x5
Dřepy 5x5
Doplňkové cviky A / B

* Shyby – Shyby na hrazdě širokým úchopem nadhmatem

Doplňkové cviky A

Bicepsově zdvihy velké činky ve stoje (biceps) 4x8
Francouzské tlaky s EZ činkou vleže (triceps) 4x8

Výpony ve stoje (lýtka) 4x10

Doplňkové cviky B

Upažování s jednoručními činkami (ramena) 3x8

Upažování v předklonu (ramena) 3x8

Přednožování ve visu 3x10-15

Zkracovačky na míči 3x12-20

Ve druhém tréninku doporučuji nahradit mrtvý tah za shyby na hrazdě, protože by při tak častém zatížení spodních mohlo dojít k přetížení této oblasti. Rozsah opakování by ale i tak měl být nízký v rozmezí 6-8 opakování. Pokud by vlastní tělesná hmotnost byla nedostačující, je možno zvýšit zátěž například přidáním jednoruční činky mezi kolena cvičence.

Další důležitou připomínkou k mrtvému tahu je mírně odlišný styl techniky ve srovnání s klasickým provedením. Zatímco u klasického mrtvého tahu se na pohybu nejvíce podílí stehna a hýždě, tak pro potřeby kulturistiky je vhodnější provedení s menším rozsahem pohybu v nohou a výraznějším pohybem v trupu (větší předklon), aby bylo vyšší zatížení dolní oblasti zad. Dále je doporučeno použít úchop oběma pažemi nadhmatem, pokud to síla úchopu vydrží, v opačném případě je možné využít zámkového úchopu (jedna ruka nadhmatem, druhá podhmatem).

Doplňkové cviky jsou procvičovány každý druhý trénink, tedy v prvním týdnu se cvičí v pondělí A, středa B, pátek A; druhý týden je to opačně: B-A-B.

V tréninkovém plánu jsou uváděny pouze pracovní série, samozřejmostí je provedení 2-3 rozcvičovacích sérií s nižší zátěží u každého cviku. Zátěž pro pracovní série v prvním týdnu tréninku by měla odpovídat 65-70% maxima. Pro snadnější orientaci můžete použít stejnou zátěž, s kterou jste schopni provést maximálně 10 opakování daného cviku. Následně je důležité používat celý týden konstantní zátěž. V každém dalším týdnu byste měli přidat 2,5 kg na benchpressu, 2,5 – 5 kg na dřepy i mrtvý tah.

Doba tréninku je 4-6 týdnů, takže po 1 měsíci byste měli být schopni odcvičit každý cvik se zátěží o 10 kg víc, než na začátku programu.

Heavy-light trénink

Silově-objemový trénink, který je vhodné zařadit po tréninku Korte. Velkou předností tohoto tréninku je zatížení svalů použitím těžkých zátěží, které stimulují kontraktlní bílkoviny svalů. Na druhé straně jsou použity dny s lehčí zátěží a vyšším počtem opakování, které umožňují jak nárůst energetických zásob svalových buněk, tak zvýšeným prokrvením svalů se urychlují regenerační procesy namožených svalů z těžkého tréninku. Rozdělení heavy a light tréninků je možno zvolit dle potřeby, avšak nejideálnější varianty jsou dvě následující:

1. Varianta

| | | |
|----------|-------|--|
| Pondělí: | heavy | nohy, prsa, triceps, lýtka |
| Úterý: | heavy | záda, hamstringy, biceps, ramena, břicho |
| Středa: | | volno |
| Čtvrtek: | light | prsa, triceps, nohy, lýtka |
| Pátek: | light | záda, biceps, ramena, hamstringy, břicho |
| Sobota: | | volno |
| Neděle: | | volno |

2. Varianta

| | | |
|----------|-------|--|
| Pondělí: | heavy | nohy, prsa, triceps, lýtka |
| Úterý: | | volno |
| Středa: | heavy | záda, hamstringy, biceps, ramena, břicho |
| Čtvrtek: | | volno |
| Pátek: | light | prsa, triceps, nohy, lýtka |
| Sobota: | light | záda, biceps, ramena, hamstringy, břicho |
| Neděle: | | volno |

Výhodou druhé varianty je den volna, který může být vhodný pro regeneraci spodní oblasti zad, která je v prvním heavy tréninku zatížena dřepem a následně v dalším tréninku je opět vystavena stresu z mrtvého tahu.

Tréninkový rozpis: Heavy-light trénink (2. varianta)

(počet sérií x počet opakování)

| | |
|-------------------------|----------------------------|
| Pondělí – heavy: | nohy, prsa, triceps, lýtka |
| Dřepy | 6 x 10, 8, 6, 4, 3, 3 |
| Benchpress | 6 x 10, 8, 6, 4, 3, 3 |
| Francouzské tlaky s EZ | 4 x 8 |

Středa – heavy: záda, hamstringy, ramena, biceps, břicho

Mrtvý tah 6 x 10, 8, 6, 3, 3, 3
Přítahy vel. činky k bradě 6 x 12, 10, 8, 6, 6, 6
Bicepsově zdvihy s EZ 4 x 8
Přednožování ve visu 5 x 10-15

Pátek – light: prsa, triceps, nohy, lýtka

Benchpress na multipressu
hlavou nahoru 30° 4 x 15, 12, 10, 10
Stříhy protisměrn. kladek 3 x 12
Tricepsově stahování kladky
širokým úchopem 4 x 15, 12, 10, 10
Legpress 4 x 15, 12, 10, 10
Předkopávání 3 x 12
Výpony vsedě 4 x 10 -12

Sobota – light: záda, biceps, ramena, hamstringy

Přítahy s j. č. s oporou 4 x 15, 12, 10, 10
Stahování kladky nadhmat. 3 x 12
Střídavé bic.zdvihy s j.č. 4 x 12, 10, 10, 10
Upažování v předklonu
(zadní strana ramen) 3 x 10

Pauzy mezi sériemi by měly být v heavy tréninkách do 120 sekund a bez tréninku do selhání. Ve variantě light je možné trénovat do selhání a pauzy by měly být v rozmezí 60 – 90 sekund.

Pokročilý objemový kulturistický trénink

Poslední částí objemové fáze bude tzv. pokročilý objemový kulturistický trénink, ve kterém je snahou vybudovat poslední kvalitní svalové přírůstky. Základem je splitový trénink modifikován tak, aby splňoval podmínky vysoké tréninkové frekvence. Cvičí se stylem 3 + 1 (dny následující dny po sobě se trénuje, poté je jeden den volna), přičemž

všechny partie jsou rozděleny do 3 dní, takže je umožněno každý sval stimulovat 2x za jeden týden.

Díky předešlým silovým a silově-objemovým tréninkům bude tělo na tento trénink výborně reagovat. Protože je frekvence i objem tréninku vysoký, musí se používat středně těžká zátěž v rozsahu 6 - 8 opakování a je vhodnější z tréninkového plánu vyřadit mrtvý tah, protože by oblast spodních zad byla neustále přetěžována a zvýšilo by se tím riziko zranění. Intenzita tréninku, tedy přestávky, by se měly pohybovat mezi 90 - 120 sekundami a série by měly končit na hranici svalového selhání.

Tréninkový rozpis: pokročilý kulturistický trénink (počet sérií x počet opakování)

Trénink A: stehna, lýtka, břicho

| | |
|------------------------|---|
| Dřepy | 5 x 10, 8, 6, 6, 6 |
| Legpress (úzký postoj) | 4 x 10, 8, 8, 8 |
| Předkopávání | 4 x 12, 10, 10, 8 |
| Výpady v chůzi | 3 x 10 (10 na jednu nohu, celkem tedy 20) |
| Výpony ve stoje | 4 x 12, 12, 10, 10 |
| Výpony vsedě | 4 x 10, 8, 8, 8 |

Trénink B: prsa, ramena, triceps

| | |
|--|--------------------|
| TLAKY S J. Č. NA ŠIKMÉ LAVICI 30° (hlavou nahoru) | 5 x 10, 8, 8, 6, 6 |
| Benchpress | 4 x 10, 8, 6, 6 |
| Rozpažování na rovné lav. | 4 x 10 |
| TLAKY S V. Č. PŘED HLAVOU vsedě | 4 x 10, 8, 8, 8 |
| Upažování v předkonu | 4 x 10 |
| Benchpress úzkým úchop. | 4 x 10, 8, 8, 8 |
| Francouzské tlaky s EZ | 4 x 10 |

Trénink C: záda, hamstringy, biceps

| | |
|--|---------------------|
| Shyby na shazdě | 4 x 10, 8, 8, 8 |
| Přítahy v. č. v předklonu podhmatem | 5 x 10, 8, 6, 6, 6 |
| Pullover s lanem na horní kladce | 4 x 12 |
| Mrtvý tah s nataženýma nohama | 4 x 10, 8, 8, 8 |
| Zakopávání vleže | 4 x 10 |
| Bic. zdvihy v. č. | 5 x 12, 10, 8, 8, 6 |
| Bic. zdvihy EZ na scottově lavici | 4 x 10 |

8. Výživa v objemové fázi

Nejzásadnějším výživovým pravidlem pro objemovou fázi je udržovat organismus v pozitivní kalorické bilanci. Jinými slovy je důležité zajistit, abych tělo přijalo více energie, než vydá. Teprve poté je možné nadbytečnou energii využít k výstavbě nové hmoty, ideálně svalové, ale bohužel často i tukové. Velice podstatné je, v jaké formě energii dodáme. Tohle je často špatně chápáno a jedinci se snaží v objemovém období získat co nejvíce kilogramů, bohužel už nekladou důraz na to, v jaké formě požadovanou hmotnost naberou.

Je rozdíl pokud sportovec nabere během objemové fáze 20 kg hmoty, z které je 14 kg ve formě tuku a zbylých 6 kilogramů tvoří svalová hmota, oproti sportovci, který dbá na optimální původ energie, přijaté z potravy, tudíž nabere pouze deset, ale kvalitních kilogramů hmoty, z které je pouze 5 kg svalů a 5 kg tuku. Přestože se prvnímu jedinci podařilo v objemové fázi získat více kg svalů, tak v předsoutěžní fázi, díky velkému množství podkožního tuku, který bude muset daleko delší dietou pracně „shazovat“, se společně s tukem zbaví i části svalové hmoty. Tudíž první sportovec na soutěž bude muset „spálit“ 15 kg tuku společně se 2 – 3 kg svalové složky, zatímco druhý sportovec bude „shazovat“ pouze 5 kg, s kterými přijde pouze o 1 kg svalů. V závěru by tedy sportovec s kvalitnější stravou měl o 1 – 2 kg svalové hmoty za jeden rok více, nehledě

na to, že menší snížení tělesné hmotnosti by nebylo takovou zátěží pro organismus. Uvedené hodnoty jsou sice pouze smyšlené, ale tento princip je v praxi pozorovatelný.

Bílkoviny

Rozdíl v příjmu bílkovin bude mezi věkovými a váhovými kategoriemi. Zatímco kulturistům nižších věkových kategorií, kteří ještě nedisponují nadměrným množstvím svalové hmoty, bude v objemové fázi stačit 1,5 – 2 g / kg / den, tak zkušenějším jedincům s vyšším podílem aktivní tělesné hmoty (většinou závodníci seniorských kategorií s hmotností více než 80 kg) budou potřebovat pro další zlepšování 2,0 – 2,5 g / kg / den.

Zároveň je však důležité zachovat určitou posloupnost v dávkování bílkovin. Tím je myšleno, že i vyspělý sportovec by měl v rekondiční a začátečních objemových tréninků používat 1,5 – 2 g / kg, protože po tréninkové pauze bude reakce dostatečně velká a dávkování 2,0 – 2,5 g / kg by měl používat v pozdějších, náročnějších fázích objemové přípravy, aby byl schopen se například při tréninku 3 + 1 zregenerovat.

Všechny hodnoty bílkovin jsou počítané pouze z plnohodnotných zdrojů bílkovin, mezi které patří především hovězí a krůtí maso, maso kuřecí, vejce, ryby, mléčné výrobky jako tvaroh a sýr cottage, samozřejmě také proteinové suplementy.

Chybou, která se v praxi často vyskytuje, není ani tak nedostatečný příjem bílkovin, ale mezi bodybuildery je obvykle problémem nadbytek bílkovin, neboť denní příjem v množství vyšším než 2,5 g bílkovin / kg tělesné hmotnosti, není většina lidí schopno využít a mohou nastat některé problémy jako:

poškození jater, poškození ledvin, arterioskleróza, ztráta energie, zvýšená tvorba tuku (nadbytek energie) aminokyselinová dysbalance (v případě konzumace některých izolovaných aminokyselin) a především znatelné potíže se zažíváním, jako je například hnilobná dyspepsie, která se projevuje zvýšeným nadýmáním. (Fořt, 2006)

Avšak ani konstantní přísun bílkovin ve zvýšeném množství není ideální, neboť neustálým nadbytkem způsobí plýtvání proteinů. Aby se tomuto sportovec vyhnul, je vhodné v netréninkový den snížit příjem bílkovin o 0,5 g / kg a jeden den v týdnu snížit

na hodnotu doporučenou pro běžnou nesportující populaci, což je asi 1 g / kg tělesné hmotnosti na den.

Sacharidy

Množství sacharidů je pro objemovou fázi silně individuální a určit množství není snadné, protože zatímco jeden může při příjmu sacharidů v množství 6g / kg snižovat tělesnou hmotnost, tak druhý může při stejném množství naopak nabírat vysoké množství tuku. Zde si musí každý sportovec sám nalézt optimální hranici.

Ze zdrojů sacharidů je v i v objemové fázi důležité dbát na jejich kvalitu, tedy rozlišovat komplexní sacharidy a jednoduché sacharidy (často nazývané zjednodušeně - cukry). Aby se omezila nežádoucí tvorba tuku, je důležité přijímat komplexní sacharidy jako je rýže, brambory, těstoviny, ovesné vločky, celozrnné pečivo v několika dávkách během celého dne. Naopak jakýkoliv příjem jednoduchých sacharidů, tedy okamžité energie, je často uložen do tukových zásob s výjimkou doby okamžitě po tréninku, kdy je v krvi nízká hladina glykémie a dodáním jednoduchých sacharidů zajistíme zvýšení hodnoty hladiny krevního cukru, což způsobí vyloučení inzulínu, který změní katabolické pochody na anabolické.

Tuky

Tuky, jako nejenergičtější makroživina, jsou v objemové fázi velmi důležitou součástí jídelníčku. Není to ale z důvodu množství energie, ale především díky jejich funkcím. Jsou důležité pro správnou činnost hormonů, především testosteronu, vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích apod. Doporučení množství je kolem 1g/kg tělesné hmotnosti. Nadbytečný příjem tuku zpomaluje trávení potravy, může způsobit zvýšené ukládání tělesného tuku a další nežádoucí účinky.

Potréninkový nápoj

Potréninkový nápoj (zkráceně PTN) hraje velmi zásadní roli v objemové přípravě. Během a ještě chvíli po tréninku je totiž omezen průtok krve trávicím systémem a většinou krve jsou zásobeny svaly. Jelikož je trénink stavem katabolismu (rozklad složitých látek na jednodušší) a naším zájmem je svaly budovat, je potřeba okamžitě po tréninku tento stav přepnout na anabolismus.

Toho lze dosáhnout příjmem správných živin, které je však mnohem vhodnější přijmout v tekutém stavu (potréninkový nápoj), který je mnohem rychleji vstřebatelný, než pevná potrava a nezatíží tak trávicí trakt.

Je doporučeno následovné složení PTN: 0,4 – 0,8 g / kg jednoduchých sacharidů (cukrů) a 0,3 – 0,4 g / kg syrovátkových bílkovin. V případě 80 kg sportovce to znamená 32 – 64 g jednoduchých sacharidů a 30 – 40 g 80% syrovátkového proteinu, ideálněji hydrolyzovaného proteinu (nejrychleji vstřebatelný protein). Dalšími vhodnými surovinami, které mohou být přidány je kreatin monohydrát 5 – 10 g a glutamin 5 – 10 g.

Potréninkové jídlo

45 – 90 minut po PTN by mělo následovat kvalitní pevné jídlo, které dodá snadno stravitelné komplexní sacharidy a kvalitní bílkoviny. Tyto podmínky splňuje například libové hovězí maso, krůtí a kuřecí prsa a ze zdrojů sacharidů rýže a brambory. V tomto jídle by neměly být další složky, které prodlužují dobu trávení, například vláknina (zelenina) a tuk.

Objemový jídelníček – ekonomická verze

Příklad jídelníčku v objemové fázi, kdy je možno si zvolit z více variant, které jsou seřazeny od nejlevnějších (a) po dražší (b, c), ale zato přínosnější

Snídaně (7:00)

- a) 300 ml odtučněného mléka + 100 g ovesných vloček
- b) 5 bílků + 1 žloutek + 100 g ovesných vloček

Svačina (10:00 - 11:00)

- a) 180 g cottage sýr + celozrnný rohlík
- b) tuňák ve vlastní šťávě + 10 kusů racionálních chlebíčků

Oběd (13:00 - 14:00)

- a) tuňák ve vlastní šťávě + 100 g rýže
- b) 150 g kuřecího masa + 120 g rýže= 1 sáček

Svačina (minimálně hodinu až 2,5 hodiny před tréninkem)

- a) 300 ml odtučněného mléka + 6 kusů racio chlebíků
- b) 300 ml odtučněného mléka + 60 g piškotů
- c) 150 g kuřecího + 80 g rýže

Po tréninkové jídlo (ihned po tréninku)

- a) 2 banány
- b) 25 g 80% proteinového koncentrátu nebo 35 g 60% proteinu + 30 g maltodextrinu
- b) 40 g 80% proteinu + 30 g gaineru

Večeře č. 1 (po příchodu domů z posilovny)

- a) tuňák ve vlastní šťávě + 60 g rýže= půl sáčku
- b) 150 g kuřecího masa + 60 g rýže (půl sáčku) + zelenina

Večeře č. 2 (před spaním)

- a) 250 g tvaroh měkký nízkotučný

Na noc je nejlepší volbou tvaroh, protože díky jeho obsahu kaseinu zabere jeho trávení delší času a pokryje potřebu vašeho těla po několik hodin, zatímco vy spíte.

Varianta A obsahuje 105 g plnohodnotných bílkovin (součet všech bílkovin je ale 135g) a 380g sacharidů.

Varianta B poskytne 172 g plnohodnotných bílkovin, což je více než 2 g/ kg pro 80 kg jedince. Množství sacharidů je přibližně stejné jako v případě, tedy necelých 400 g

Objemový jídelníček - ideální verze

Snídaně (7:00)

omeleta z 5 vaječných bílků a jednoho celého vejce, 2 ks celozrnného pečiva

Svačina č. 1 (9:30)

- A) proteinová tyčinka
- B) 30 g 80% proteinu, 1 banán

Svačina č. 2 (11:00)

velký bílý jogurt 400 g, ovesné vločky 100 g

Oběd (11:30)

200 g krutích prsou, 120 g těstovin, zeleninová příloha

Svačina odpolední (15:30)

sýr cottage 200 g, 2 ks celozrnného pečiva

17:00 - 18:30 trénink

Po tréninku (18:30)

50 g 80% proteinu, 60 g glukózy / maltodextrinu / gaineru

Večeře č. 1 (19:30)

200 g hovězí zadní, 200 g brambor

Večeře č. 2 (22:00)

250 g nízkotučného tvarohu

Uvedený jídelníček obsahuje 240 g bílkovin, 540 g sacharidů a přibližně 60 g tuků.

9. Trénink v předsoutěžní přípravě

Kapitola je věnovaná detailnímu rozpisu tréninkových plánů pro celou předsoutěžní přípravu. Podrobně jsou rozepsány i jednotlivé intenzifikační techniky pro dané cviky.

Předsoutěžní příprava vyžaduje kromě úpravy jídelníčku také jiný přístup k tréninku. Ovšem zde je třeba upozornit na klasickou chybu pomocí tzv. „rýsovacího tréninku“, který je založen na vysokém počtu opakování (12 - 15 a více). I během redukční fáze je potřeba svaly stimulovat k tomu, aby udržely své objemy a tvrdost, což se používáním

20 opakování v sériích nikdy neudrží a svaly změknu, protože kontraktilní bílkovina není dostatečně stimulována. Vhodné je ale postupně přecházet z těžkých cviků jako je mrtvý tah a dřepy na méně organismus zatěžující cviky např. přitahy v předklonu a dřepy na multipressu. Důvodem je, jak již bylo naznačeno, nižší příjem energie a tedy i pomalejší regeneraci vazů. Ale přesto je důležité používat těžkou zátěž v nižším počtu opakování (5 – 8) alespoň pro jeden cvik na partii. V dalších sériích je možné a později i výhodně využívat intenzifikačních technik, jejichž seznam bude napsán dále.

Schéma fázování předsoutěžního tréninku

Podobně jako v objemové fázi přípravy je pro maximální efekt vhodné návazně fázovat trénink i v předsoutěžní přípravě, aby ve smyslu zákona posloupnosti byly v průběhu diety svaly vždy novým způsobem stimulovány k růstu / udržení a zároveň organismus dostával postupně silnější impulsy ke spalování tuku, které se v průběhu diety postupně zpomaluje. Pokud tedy při přechodu z objemové přípravy do předsoutěžní diety zařadíte cílený trénink a první fázi diety (viz. dále), bude to pro organismus dostatečný impuls k rýsování a separaci svalových partií, který začne ovšem po několika týdnech slábnout. Tehdy je na místě zařadit ještě intenzivnější trénink s více intenzifikačními technikami (a druhou fází diety) a stimulovat organismus k maximálnímu možnému vyrýsování svalových partií. Podrobné rozpisy předsoutěžních tréninků budou rozebrány dále, nyní si ale pro úplnost uvedme tréninkové charakteristiky všech uvedených předsoutěžních tréninků:

- frekvence tréninku - vysoká tréninková frekvence procvičení každé partie buď dvakrát týdně či systémem 3+1, tedy každé 4 dny
- tréninkový objem - velmi vysoký tréninkový objem s použitím 12 - 15 sérií na velké a 8 - 12 sérií na malé svalové partie v rozsahu opakování 6 - 15
- tréninková intenzita - velmi vysoká tréninková intenzita s použitím krátkých přestávek mezi sériemi (maximálně 45 - 90 s v závislosti na velikosti dané partie) a využití intenzifikačních technik jako je zejména použití izometrické zátěže (stop-pausy na vrcholu opakování) a shazované série či supersérie. Velice důležité je zároveň maximálně izolované provedení všech cviků v plném rozsahu pohybu.

Pro celou předsoutěžní přípravu budou uvedeny tři různé druhy předsoutěžních tréninků, které lze buď zařadit v přípravě každý na 4 týdny anebo z těchto tří vybrat dva tréninky

(každý na cca 6 týdnů), které budou nejvíce odpovídat typu postavy daného závodníka. První dva tréninky jsou vlastně předsoutěžními variacemi těžko-lehkých tréninků, zatímco třetí pokročilý předsoutěžní trénink je opět více konvenčním splitovým tréninkem 3+1.

Úvodní předsoutěžní trénink

První uvedený tréninkový rozpis je vhodný do první fáze předsoutěžní diety a umožňuje při dostatečném příjmu bílkovin i těch nejkvalitnějších sacharidů svalovou hmotu v dietě nejen udržet, ale i dále přibírat a současně svalstvo efektivně rýsovat. Tento trénink totiž spojuje dva požadavky k dosažení soutěžní optimální soutěžní formy a to udržení / budování svalové hmoty těžkými zátěžemi a celkově vysokým objemem tréninku a dostatek doplňkových cviků pro vyrýsování a separaci svalů. Jedná se o variaci těžko-lehkého tréninku, ve kterém je 5 tréninkových dní v týdnu a vysoký tréninkový objem, což umožňuje vyšší spalování tukových zásob i maximální cílenou stimulaci všech svalových partií. V této první fázi diety je totiž s velkou výhodou zachovat v tréninku stále těžké váhy (které budou následně v druhé části pochopitelně vyřazeny kvůli prevenci zranění i delší regeneraci, viz výše), protože svalům dodají potřebnou hustotu, tvrdost a plnost. Tento trénink je vhodný zejména pro závodníky s ektomorfním či mezomorfním typem postavy, naopak pro závodníky endomorfního typu je vhodnější zařadit ihned na začátku diety další uvedený předsoutěžní trénink - intenzifikační a následně pokročilý předsoutěžní trénink, protože tito závodníci potřebují mnohem silnější stimuly ke spalování tukových zásob.

Tréninkové schéma:

Po: stehna, lýtka (těžce)
Út: prsa, triceps, břicho (těžce)
St: záda, hamstringy, biceps (těžce)
Čt: *volno*
Pá: stehna, prsa, lýtka, břicho ("lehce")
So: záda, ramena, hamstringy ("lehce")
Ne: *volno*

Tréninkový rozpis: Úvodní předsoutěžní trénink

(počet **pracovních** sérií x počet opakování v jednotlivých sériích)

Pondělí (A těžce): stehna, lýtka

| | |
|------------------------|---|
| Dřep | 8 x 15, 12, 10, 8, 6, 4, 3, 15 // 8 x 6 ¹⁾ |
| Předkopávání | 3 x 12 - 15 |
| střídavé výpady s v.č. | 3 x (15+15) |
| výpony ve stoje | 6 x 10 - 15 |

rotoped 10 - 15 min

Úterý (B těžce): prsa, triceps, břicho

| | |
|---------------------------------|---|
| Benchpress | 8 x 15, 12, 10, 8, 6, 4, 2, 12 // 8 x 6 ¹⁾ |
| pullover s j.č. | 4 x 15, 12, 10, 8 |
| francouzský tlak obouruč | |
| s j.č. za hlavu vsedě | 5 x 15, 12, 10, 8, 6 |
| stahování kladky úzkých úchopem | 3 x 12 - 15 |

břicho

Středa (C těžce): záda, hamstringy, biceps

| | |
|---|---|
| mrtvý tah | 8 x 15, 12, 10, 8, 6, 4, 2, 12 // 8 x 6 ¹⁾ |
| stahování horní kladky s berany ²⁾ | 4 x 12 |
| zdvihy velké činky ve stoje | 5 x 15, 12, 10, 8, 6 |
| koncentrované zdvihy spodní | |
| kladky jednoruč | 3 x 12 - 15 |

rotoped 10 - 15 min

Čtvrtek: volno

Pátek (A "lehce"): stehna, prsa, lýtka, břicho

| | |
|----------------------------------|------------------------|
| Legpress | 5 x 15, 12, 10, 10, 10 |
| Předkopávání | 4 x 12 - 15 |
| bench na multipressu incline 30° | 5 x 15, 12, 10, 10, 8 |
| stíhky protisměrných kladek | 4 x 12 - 15 |

výpony vsedě

4 x 12 - 15

břicho

Sobota (B "lehce"): záda, ramena, hamstringy

přítahy v.č. v předklonu podhmatem 5 x 12, 10, 10, 8, 8

shyby nadhm. širokým úchopem metoda 60 opakování³⁾

přítahy v.č. k bradě 4 x 12, 12, 10, 8

upažování s j.č. ve stoje 4 x 12

upažování na spodní kladce

v předklonu jednoruč 3 x 12

zakopáván 4 x 12

rotoped 10 - 15 min

Neděle: volno

Poznámky k tréninku:

- 1) V těžké dny necvičte maximální silové výkony každý týden - jeden týden proveďte klasickou silovou pyramidu (s ubývajícím počtem opakování se zvyšuje v každé sérii zátěž) až dojdete pro Vaše maxima na 2 - 3 opakování, ale v následující týden cvičte s vysokým objemem pracovních sérií v rozsahu absolutní intenzity 70 - 75 % (tedy se zátěží, se kterou provedete právě 8 - 10 opakování). Toto opatření maximálně stimuluje růst / udržení svalové hmoty z obou stran (vysoká zátěž v jeden týden / vysoký pracovní objem další týden) a zároveň tak neriskujete v dietě zranění či přetížení rizikových partií (např. spodní část zad).
- 2) Stahováním horní kladky s berany je myšlen cvik, při kterém použijete adaptér, se kterým se obvykle trénuje veslování v sedě, místo horní kladky a tímto paralelním úzkým úchopem stahujete zátěž dolů s lokty u těla a nahoře provedete maximální protažení.
- 3) Metoda 60 opakování na shybech je velice účinná pro stimulaci šířky zad - nejprve si stanovíte požadovaný celkový počet opakování (na začátku např. 50 a v závislosti na stupni trénovanosti lze přidávat každý další trénink až na 75 - 100 opakování) a následně začnete shybovat. V první sérii udělá většina závodníků 15 shybů, v

následující ale již jen 12, v další 10, následuje 8 opakování (již máme 45) a tak dále do výsledného požadovaného počtu, i kdyby mělo být několik posledních sérií po 5-6 opakováních. Důležitý je plný rozsah opakování a široký úchop, kdy je pro stimulaci svalů skutečně nejúčinnější provést raději jen 5 opakování kvalitně a zařadit přestávku, nežli se snažit špatnou technikou vyšvihnout rovnou 7-8 shybů

- 4) Ruce a ramena jsou v tomto tréninkovém rozpisu skutečně jen 1x týdně a to proto, že jsou to pomocné partie pro cviky v těžkých dnech, kde se provádí vysoký objem tréninku a snadno by mohlo dojít k přetrénování těchto partií.
- 5) V těžkých dnech lze dodržovat mezi základními cviky až 90 s pauzy, ale v "lehkých" dnech je nutné provádět přestávky mezi sériemi maximálně 45 - 60 s, série provádět až do selhání a zároveň provádět stop-pauzy u druhého cviku na partii.

Předsoutěžní intenzifikační trénink

Druhý předsoutěžní trénink je opět variací těžko-lehkých tréninků, ale na rozdíl od předešlého již obsahuje mnohem větší množství intenzifikačních technik a izolovaných cviků, což je účinným stimulem v průběhu předsoutěžní přípravy pro další spalování tuků a ještě vyšší stupeň vyrýsování svalstva. Tento trénink je tak nejvhodnější do druhé fáze předsoutěžní přípravy, ale pro závodníky s větším množstvím tukových zásob a endomorfním typem postavy je možné jej zařadit již na začátek diety a použít tento velice silný impuls k odbourávání tukových zásob již hned od začátku přípravy. Tréninkové schéma tohoto tréninku je téměř stejné jako v předešlém případě, pouze se v "lehkých" dnech společně procvičují záda a prsa, nohy a ramena, viz. níže. Konkrétní intenzifikační techniky jsou s vysvětlivkami podrobně vysvětleny pod každým tréninkovým dnem.

Tréninkový rozpis: předsoutěžní intenzifikační trénink

*(počet **pracovních** sérií x počet opakování v jednotlivých sériích)*

Pondělí: stehna, lýtka

| | |
|-----------------------|---|
| dřep na multipressu | 6 x 15, 12, 10, 8+6, 6+6, 6+6 ¹⁾ |
| předkopávání | 3 x 8+8 ²⁾ |
| střídavé výpady s v.č | 3 x (15+15) |
| výpony ve stoje | 4 x 6+6+6+6 ³⁾ |

rotoped 10 - 20 min / HIIT

Intenzifikační techniky:

- 1) V posledních 3 supersériích proveďte nejprve požadovaných 6-8 opakování s maximální možnou zátěží pro tento počet opakování a následně Vám tréninkoví partneři odeberou přímo ze zad 40 - 50 % zátěže a vy supersérii dokončíte dalšími kvalitními 6 opakováními
- 2) Nejprve opět provedete sérii s maximální zátěží pro 8 technicky precizních opakování a následně Vám partner bleskově sníží zátěž o 50 % a Vy docvičíte dalších 8 opakování koncentrovanou technikou s pomalou negativní fází pohybu a vrcholnou kontrakcí na vrcholu každého opakování s mohutným zatnutím stehenních svalů
- 3) Ve stroji na výpony proveďte s těžkou zátěží 6 precizních opakování, na okamžik zátěž položte a partner Vám sníží zátěž o 10 - 15kg, Vy provedete dalších 6 opakování, opět zátěž odložíte a snížíte atd. do celkového počtu 4 shazovaných sérií

Úterý: prsa, triceps, břicho

| | |
|------------------------------|--|
| tlaky s j.č. na rovné lavici | 6 x 12, 10, 8, 6+6, 6+6, 6+6 ¹⁾ |
| stříhy protisměrných kladek | 4 x 8+8 ²⁾ |
| benchpress úzkým úchopem | 5 x 12, 10, 8, 6+8, 6+8 ³⁾ |
| tricepsové stahování lana | 3 x 12 - 15 |

břicho

Intenzifikační techniky:

- 1) při maximální zátěži pro 6 kvalitních opakování v celém rozsahu pohybu až dolů do maximálního protažení provedete 6 opakování, zátěž snížíte o 40 % a provedete dalších 6 ještě pomalejších a koncentrovanějších opakování
- 2) všechny série provedete nejprve s maximální zátěží pro 8 opakování v maximálním rozsahu se stop-pausou a maximálním zatnutím prsních svalů na vrcholu opakování a následně zátěž snížíte o 40 % a provedete dalších koncentrovaných 8 opakování
- 3) nejprve opět odcvičíte technických 6 opakování s vysokou zátěží a následně rychle snížíte zátěž a provedete dalších 8 technických opakování

Středa: záda, hamstringy, biceps

přítahy velké činky v předklonu

nadhmatem a úzkým úchopem 6 x 15, 12, 10, 8, 8, 8

stahování kladky širokým úchop. 3 x 8+6¹⁾

pullover s horním lanem 3 x 15

střídavé zdvihy j.č. ve stoje 5 x 15, 12, 10, 8, 6

přítahy spodní rovné kladky

úzkým úchopem obouruč ve stoje 3 x 8+8¹⁾

rotoped 10 - 20 min / HIIT

Intenzifikační techniky:

- 1) u obou cviků se opět jedná a shazované série, kdy je nejprve provedeno 8 opakování s těžkou zátěží a následně je váha snížena o 40 % pro odcvičení dalších 6-8 opakování
- 2) Obecně v celém tréninku zad je nesmírně důležité pro výsledný reliéf hlubokých a vyrýsovaných zádových svalů provádět hlavně na půl sekundy vrcholnou kontrakci a zatnutí svalů na vrcholu každého pohybu nežli provádět u více cviků shazované série

Čtvrtek: volno

Pátek: nohy, ramena, lýtka, břicho

hacken dřep na multipressu

s nohama u sebe 4 x 15, 12, 12, 10¹⁾

legpress s chodidly u sebe 3 x 12²⁾

předkopávání 3 x 8+8³⁾

přítahy velké činky k bradě 3 x 10

upažování s j.č. ve stoje 3 x 6+6+6³⁾

upažování s j.č. v předklonu 3 x 12

výpony v sedě 4 x 8+8+8³⁾

břicho

Intenzifikační techniky:

- 1) při tomto cviku postavíte chodidla i kolena těsně k sobě a cca 30 cm před tělem a provádíte hacken dřep - na rozdíl od jiných cviků zde není na vrcholu pohybu kontrakce, ale těsně, než byste nohy propnuli, začněte okamžitě bez zastavení další opakování; naopak v dolní části pohybu se snažte jít co nejnižší ale bez pohybu v kyčlích dopředu či dozadu
- 2) na rozdíl od klasického provedení legpressu dejte i zde nohy těsně k sobě, nahoře nepropínejte a bez pauzy začněte další opakování a naopak dole jděte až do maximálního natažení stehů po dotek kolen s hrudníkem
- 3) v případě upažování a výpon se jedná opět o shazované série popsané výše

Sobota: prsa, záda, hamstringy

bench na multipressu incline 30° 4 x 8+6¹⁾

rozpažování s j.č. na rovné lavici 3 x 8

střihy protisměrnými kladkami 3 x 12²⁾

přítahy j.č. s oporou o lavici 4 x 12, 10, 8, 8

přítahy v.č. v předklonu nadhm. 3 x 12²⁾

stahování horní kladky s berany 3 x 12²⁾

mrtvý tah s napnutýma nohama 4 x 10³⁾

zakopávání 3 x 12

rotoped 10 - 20 min / HIIT

Intenzifikační techniky:

- 1) nejprve provedete 8 opakování z maximálního protažení (po dotek tyče s hrudníkem) jen do 3/4 rozsahu opakování, na okamžik zde pohyb zastavíte a koncentrovaně spouštíte až dolů a tam bez jakékoliv pauzy začnete další opakování do celkového počtu 8 opakování, po kterých provedete dalších 6 dynamických opakování v plném rozsahu pohybu
- 2) v těchto cvicích neprovádějte žádné supersérie, ale všechny opakování provádějte koncentrovaně s mohutnou kontrakcí a sekundovou stop-pausou na vrcholu každého opakování a teprve potom budete pokračovat koncentrovanou negativní fází
- 3) tento cvik se snažte provádět tak, že si stoupnete na benchpress chodidly těsně u sebe a tím můžete jít ve spodní fázi pohybu až dolů, ve vrchní fázi cviky mohutně zatnout.

Neděle: volno

Pokročilý kulturistický předsoutěžní trénink

Poslední uvedený trénink, jak název napovídá, je určený především pro zkušenější sportovce, protože vyžaduje nejvyšší nároky na regeneraci. Ovšem i pro méně zkušené endomorfní typy závodníků je s výhodou zařadit na první část diety předsoutěžní intenzifikační trénink a následně až do začátku závěrečné fáze přípravy (sacharidové superkompenzace a odvodnění) stimulovat organismus tímto vysoce intenzivním a náročným tréninkem. Tento trénink je možné trénovat buď klasicky systémem 3+1 a to s nebo i bez ranní aerobní aktivity či pro zkušenější závodníky, kteří na to mají časové možnosti, lze partie rozštěpit ještě více a provádět tento trénink ve 3 tréninkových dnech dvoufázově s následujícím dnem úplného volna jako v předešlém případě.

Pokročilý kulturistický předsoutěžní trénink

(počet pracovních sérií x počet opakování v jednotlivých sériích)

Trénink A: stehna, hamstringy, lýtka

hacken dřepy na multipressu

s nohama u sebe 6 x 15, 12, 10, 8+6, 6+6, 6+8-10¹⁾

legpress s nohama u sebe 4 x 12

předkopávání 3 x 8+8²⁾

sisy dřep v římské lavici

nebo dřep na přístroji 3 x 15

zakopávání 3 x 8+8²⁾

mrtvý tah s nataženým nohama 3 x 12

výpony ve stoje / oslí výpony 4 x 8+8+8²⁾

výpony v sedě - 3 x 15

rotoped 10 - 20 min / HIIT

Intenzifikační techniky:

- 1) provedení stejné jako v předchozím tréninku, ovšem nyní provedete 3 shazované série, přičemž na poslední shazovanou sérii je možno shodit více, ale provést do maximálního napumpování více opakování 8 - 10
- 2) shazované série u obou cviků, u předkopávání je nutné provádět u každého opakování sekundovou stop-pausu na vrcholu opakování a následně po shození zátěže brzdit váhu při negativní fázi pohybu a koncentrovaně alespoň 2 s spouštět

Trénink B: prsa, triceps, biceps

tlaky s j.č. na rovné lavici 6 x 12, 10, 8, 6+6, 6+6, 6+6

benchpress incline 30°

s volnou činkou 4 x 12

stříhy protisměrných kladek 4 x 8 + 8

francouzský tlak s EZ

+ benchpress úzkých úchopem 4 x 12, 10+6, 10+6, 10+6¹⁾

stahování horního lana obouruč 4 x 12

stahování kladky jednoruč podhm. 4 x 12+12

zdvihy velké činky ve stoje 4 x 12, 10+4, 8+4, 8+4²⁾

střídavé izometrické zdvihy s j.č. 4 x 12³⁾

biceps na přístroji úzkých úchopem

nebo Scottova lavice s EZ 4 x 8+6⁴⁾

Intenzifikační techniky:

- 1) v tomto případě je výjimečně nejedná o shazované série, ale nejprve provedete technické francouzské tlaky se zátěží pro max. 10 opakování a následně posunete činku nad hrudník, kde provedete dalších 6 opakování benchpressu s lokty u těla
- 2) i zde se nejedná o shazovanou sérii, ale sportovec nejprve provede 8 - 10 technických zdvihů s maximální zátěží pro tento počet opakování, následně činku odloží do stojanu a provede 4 hluboké nádechy, po kterých dokončí s touto zátěží další 4 opakování
- 3) tento způsob zdvihů se supinací spočívá v tom, že pravá paže zvedne činku a ve vrcholné pozici sportovec biceps zatne a činku zde drží, poté druhá ruka zdvihá nahoru druhou činku, kde opět dojde k zatnutí bicepsu, dále se pravá paže koncentrovaně vrací dolů (levá stále zatnutá) a nakonec se vrací i levá paže do výchozí pozice k tělu

4) sportovec nejprve provede se stejnou váhou 8 technických zdvihů s oporou loktů v plném rozsahu pohybu a následně s touto hmotností provede dalších 6 dynamických opakování pouze v polovičním rozsahu s maximálním zatnutím bicepsů v horní poloze

Trénink C: záda, ramena, břicho

stahování kladky širokým úchop. 6 x 15, 12, 10, 8+6, 8+6, 8+6

přítahy j.č. s oporou o lavici 4 x 10

veslován 3 x 12

pullover s horním lanem 3 x 15

upažování s j.č. ve stoje 4 x 12

přítahy spodní kladky k bradě 4 x 8+8

upažování s j.č. v předklonu 4 x 6+6+6

břicho

rotoped 10 - 12 min / HIIT

Intenzifikační techniky:

U tréninku zad a ramen jsou pouze tři cviky se shazovanými sériemi, ovšem ve všech cvicích na tyto partie je důležitý hlavně princip vrcholné kontrakce a plného rozsahu pohybu prováděných cviků pro maximální "napruhování" těchto partií.

10. Výživa v předsoutěžní fázi

Výživě a celému stravování se v předsoutěžním období říká zjednodušeně dieta. Cílem diety je zbavit tělo téměř veškerého podkožního tuku a zachovat během tohoto procesu co největší množství svalové hmoty. Existuje mnoho možností, jak a kterou dietu aplikovat. Ovšem zaručenou a mnoha závodníky osvědčenou metodou, kterou je doporučována i v trenérské škole je rozdělení na dvě období.

Jelikož je tělo po objemové fázi zvyklé na vysoké dávky živin, které umí efektivně zpracovávat, tak pro první období bude dostatečným impulzem pouze výrazné zkvalitnění jídelníčku bez nutnosti vlnit sacharidy. Sacharidové vlny jsou velmi účinnou formou odbourávání tuku, ale je mnohem výhodnější si je nechat na později až do

druhého období, kdy si tělo na první fázi zvykne a my ho budeme moci opět překvapit, než tento efekt vyplýtvat hned na začátku.

Pro správný průběh předsoutěžní diety je důležité si uvědomit některé podstatné informace. Množství podkožního tuku je ovlivněno nejen energetickým příjmem, ale i energetickým výdajem. Jinými slovy nezáleží pouze na množství energie v přijaté potravě, ale i na celkovém energetickém výdeji. Tento poměr se nazývá energetická bilance. Často praktikovanou chybou je snaha pouze snižovat energetický příjem (ubývání množství sacharidů), což organismus pozná a reaguje snížením bazálního metabolismu a ziskem energie rozkladem svalové hmoty. Výhodnější cestou je tedy zvyšování vydané energie například zintenzivněním tréninků, zvýšení frekvence tréninků, přidáním a zintenzivněním aerobních aktivit.

Stanovení optimální délky diety není snadné, ale vždy je lepším řešením být připraven dříve, než později. Protože za optimální množství spáleného tuku se považuje 1 kg týdně, je třeba se tímto řídit, přičemž je lepší počítat s rezervou v podobě 1 – 2 týdnů pro finální doladění formy. Množství podkožního tuku lze orientačně změřit například přístrojem InBody nebo u sportovního lékaře pomocí kalipera.

Bílkoviny

Během předsoutěžního období je třeba zajistit dostatečné množství bílkovin z těch nejkvalitnějších zdrojů bílkovin (libové hovězí, krůtí a kuřecí maso, vaječné bílky, rybí filé, vysokoprocenní proteinové suplementy nad 80%), aby se zabránilo rozpadu svalové hmoty vlivem vysoce intenzivních tréninků společně se sníženým energetickým příjmem. Doporučené množství bílkovin se pro většinu sportovců pohybuje mezi 2,2 – 2,7 g bílkovin / kg tělesné hmotnosti na den. Pokud však začne pociťovat příznaky spojené s nadměrným příjmem bílkovin (plynatost, řídká stolice...), je lepší příjem trochu snížit. Je třeba zdůraznit, že aby bylo možné dlouhodoběji dodržovat zvýšený příjem bílkovin, je třeba mírně navýšit pitný režim.

Tuky

Pro předsoutěžní období je vhodnější přijímat energii ze zdrojů, jako jsou sacharidy a bílkoviny, protože obsahují poloviční množství energie, než tuk. Proto je důležité

množství tuků udržovat v první části diety na nízké hodnotě okolo 30 – 50 g denně, zatímco v druhé části by jejich příjem měl být na teoretické nule, tedy pouze ze „skrytého“ tuku v mase, rybách, případně trochu olivového oleje.

Sacharidy

Sacharidy představují hlavní zdroj energie, který bude určovat tempo diety, proto je důležité ho pečlivě dodržovat. V první části je důležité určit množství sacharidů, které bude pro několik prvních týdnů konstantní. U každého jedince se bude tato hodnota lišit, jako doporučenou hodnotu je vhodné použít 3 – 4 g / kg na den a sledovat formu a hmotnost. Ideální rychlost úbytku hmotnosti je 1 kg týdně, pokud tedy 80kg sportovec bude denně přijímat 320 g sacharidů a za týden se jeho hmotnost sníží o 0,5 kg, bude potřeba o něco snížit příjem sacharidů, například na 270 g a opět sledovat, jak se za týden tato manipulace projeví. Naopak pokud bude ubývat např. 2 kg týdně, je třeba příjem zvýšit, např. na 370 g. Všechny sacharidy musí být čerpány z nejkvalitnějších zdrojů, jako je rýže, ovesné vločky, rýžové Racio chlebíky. V případě velmi rychlého metabolismu, který mají často ektomorfové, je možné občas přidat brambory, těstoviny, případně celozrnné pečivo.

Zároveň je třeba počítat, že během prvního týdne je vždy hmotnostní úbytek větší, protože při přechodu na kvalitní zdroje sacharidů se sníží množství zadržované vody. Tomu se často mezi kulturisty říká, že „odteče voda“.

V druhé části diety se cykluje příjem sacharidů, je využívána dieta, která se nazývá sacharidové vlny. Specifika budou probrána v samostatné kapitole.

První část předsoutěžní diety

Již v přechozích kapitolách bylo zmíněno, že v první části se jedná především o zkvalitnění příjmu živin. V praxi to znamená vyřadit z jídelníčku potraviny jako bílé pečivo, pokrmy s vyšším obsahem tuku, polotovary, uzeniny, tučné maso, jednoduché sacharidy a všechny slazené nápoje. Místo toho zařadit kvalitní zdroje bílkovin (libové hovězí, krůtí a kuřecí prsa, libové rybí filé, vaječné bílky, proteinové nápoje, aminokyseliny) a kvalitní sacharidy (rýže, ovesné vločky, rýžové Racio chlebíky), čímž

se sníží celkový příjem energie, který bude společně s intenzivnějším tréninkem vést k dostatečnému spalování tuků. Důležitým krokem je během netréninkových dnů (1 – 2 dny v týdnu) snížit příjem bílkovin a navýšit příjem sacharidů. Z toho důvodu budou uvedeny 2 příklady jídelníčku, které jsou však orientační, protože uvedené množství bílkovin a sacharidů bude u každého jiné.

Jídelníček v tréninkový den

Snídaně (7:00)

Vaječná omeleta z 5 bílků, 1 žloutku smíchaná s 80 g ovesných vloček, vitamin C 500 mg, multivitamin a multiminerál, spalovač

Svačina č. 1 (10:00)

5 ks racio chlebíčků, banán, 30 g 80% vícesložkového proteinu

Oběd (12:00)

200 g krůtí prsa, 120 g rýže, zelenina

Svačina č. 2 (14:30)

200g kuřecí prsa, 60 g rýže

Před tréninkem (16:30)

30 g hydrolyzovaného (případně syrovátkového) proteinu nebo 10 – 15 g komplexních aminokyselin, 4 – 5 g BCAA, spalovač, vitamin C 500 mg

Trénink (17 – 18:30)

Po tréninku (18:30)

40 g hydrolyzovaného (případně syrovátkového) proteinu, 4 – 5 g BCAA, 10 g glutaminu

Večeře č. 1 (20:00)

200 g hovězí zadní, 60 g rýže, zelenina

Večeře č. 2 (22:00)

30g night proteinu nebo 30 g 80% vícesložkového proteinu, 10 – 15 g glutaminu

Jídelníček v netréninkový den

Snídaně (7:00)

Vaječná omeleta z 5 bílků a 1 žloutku, 120 g rýže, vitamin C 500 mg, multivitamin a multiminerál, spalovač

Svačina č. 1 (10:00)

30 g 80% vícesložkového proteinu, 1 balení racio chlebíčků, zelenina

Oběd (12:00)

150 – 200 g rybí filé, 120 g rýže / 350 g brambor, zelenina

Svačina č. 2 (15:00)

30 g 80% vícesložkového proteinu, 50 – 80 g ovesných vloček

Svačina č. 3 (17:30)

150 g krůtích prsou, 60 g rýže, zelenina

Večeře č. 1 (20:00)

150 g hovězí zadní, 60 g rýže, zelenina

Večeře č. 2 (22:00)

30g night proteinu nebo 30 g 80% vícesložkového proteinu, 10 – 15 g glutaminu

Všechny potraviny v jídelníčku jsou upravovány pouze na vodě. Za vhodnou zeleninu je považován ledový salát, čínské zelí, okurek, rajče, paprika...

Druhá část předsoutěžní diety – sacharidové vlny

Hlavní význam sacharidových vln spočívá v kulturistické dietě v tom, že postupem první fáze diety se organismus snaží kvůli evolučnímu vývoji adaptovat na novou situaci nízkého energetického příjmu (kulturistickou dietou) tím, že laicky řečeno "zpomalí" metabolismus a tím zpomalí úbytky tuku (protože je geneticky přizpůsobeno k tomu přežít období hladu), aby s nižším příjmem energie v potravě a energie ve svých zásobách (tukové tkáni) více šetřilo. Proto je nutné organismus z této adaptace vytrhnout a díky cyklování množství sacharidů mu tuto adaptaci nedovolit, metabolismu maximálně urychlit a zvýšit tak spalování tuků tím, že se střídají dny s velmi nízkým i vysokým příjmem energie pouze z těch nejkvalitnějších zdrojů sacharidů. Dalším znakem této části kulturistické přípravy je skutečnost, že se z jídelníčku již definitivně vyřadí všechny méně čisté zdroje živin (mléčné výrobky, těstoviny, brambory, ovoce a proteinové koncentráty - WPC) a závodník se již orientuje pouze na ty nejčistší zdroje kvalitních živin, jako jsou kuřecí a krůtí prsa, hovězí zadní, vaječné bílky, rýži, ovesné vločky a rýžová racia a ze suplementů syrovátkové izoláty WPI a hydrolyzáty, komplexní aminokyseliny, BCAA, glutamin a pochopitelně i multivitaminové preparáty.

(Roubík, 2011)

Ideální délka druhé části předsoutěžní diety je 6 – 10 týdnů, proto je vhodné správně naplánovat první část diety.

Jídelníček v druhé části předsoutěžní diety

Jelikož se v této fázi množství sacharidů každý den mění, používají se každý den stejná „bílkovinová jídla“, zatímco „sacharidové přílohy“ mění gramáž. Proto bude uvedený příklad doplněn otazníkem za každou hodnotou.

Snídaně (7:00)

6 vaječných bílků, 80? g ovesných vloček, vitamin C 500 mg, multivitamin a multimineral, spalovač

Svačina č. 1 (9:00)

40 g 90% proteinového izolátu, 60? g rýže

Svačina č. 2 (11:00)

150 g krůtích prsou, 60? g rýže, zelenina

Oběd (13:00)

150 g krůtích prsou, 60? g rýže, zelenina

Svačina č. 3 (15:30)

150 g krůtích prsou, 60? g rýže, zelenina

Před tréninkem (16:30)

15 g komplexních aminokyselin / 30 g hydrolyzovaného proteinu, 4 – 5 g BCAA, spalovač, vitamin C 500 mg

Trénink (17:00 – 18:30)

Po tréninku (18:30)

40 g hydrolyzovaného proteinu / 40 g syrovátkového izolátu, 4 – 5 g BCAA, 10 g glutaminu

Večeře č. 1 (20:00)

200 g hovězí zadní, 60? g rýže, zelenina

Večeře č. 2 (22:00)

30 g night / 80% vícesložkového proteinu, 10 – 15 g glutaminu

Doplňující informace

- 1) Pokud bude sportovec provádět ranní aerobní aktivitu na lačno, tak ihned po probuzení, asi 20 – 30 minut před zahájením, je vhodné přijmout 5 g BCAA a spalovač. Po skončení se přijme 4 – 5 g BCAA po 30 minutách může následovat snídaně.
- 2) V den s nízkým množstvím sacharidů je vhodné v každém jídle přijmout dostatek zeleniny, aby se co nejvíce zamezilo pocitu hladu.

3) Ve dny se zvýšeným množstvím sacharidů je ideální větší procento sacharidů konzumovat v dopoledních hodinách, zatímco na večer by množství mělo klesat.

Princip sacharidových vln

Kdybychom přijímali neustále konstantní množství sacharidů, lidský organismus by se automaticky adaptoval (např. zpomalil metabolismus) a progres by se velmi zpomalil nebo dokonce zastavil. Z toho důvodu se používají sacharidové vlny, které neustálou manipulací s množstvím sacharidů zabrání tělu se přizpůsobit a bude tak neustále stimulováno k tomu, aby nemělo potřebu zpomalit metabolismus.

Existuje více způsobů jak vlnění příjmu sacharidů aplikovat, přičemž velmi známá je tzv. sedmidenní vlna, kdy se od pondělí do pátku množství sacharidů zvyšuje následujícím způsobem:

50 – 100 – 150 – 200 – 250 – 350- 450

Postupem času se ale osvědčilo použití dvou krátkých vln během jednoho týdne, které metabolismus ještě více stimulují. V číslech to může vypadat následovně:

50 - 100 - 150 - 250 - 100 - 250 - 450

V případě, že pro někoho není problém mít např. každé pondělí jiné množství sacharidů, je ideální při tréninku 3 + 1 vytvořit vlny na 4 dny, protože díky tomu je v každý 4. den tréninkové volno a zároveň „vrchol vlny“ s největším množstvím sacharidů, které podpoří regeneraci a doplnění glykogenových zásob na následující tvrdé tréninky.

0 – 50 – 150 – 300 – 50 – 100 – 200 - 350

Zásady sacharidových vln

1) Prezentované vlny jsou orientační, je třeba pro každého aplikovat jiné množství sacharidů, přičemž je vhodné použít uvedené šablony a podle reakce hodnoty dále upravovat. Jestliže bude snižování hmotnosti rychlejší než 1 kg týdně, je doporučeno zvýšit pro každý den množství sacharidů o 50 g. Naopak pokud by byl úbytek hmotnosti

příliš nízký, např. 0,5 kg za týden, je vhodné buď přidat na aerobních aktivitách (je-li jejich množství nižší), nebo ubrat každý den 50 g sacharidů.

2) Vždy dávkovat vyšší množství sacharidů od rána a ubírat k večeři. Např. ve dne se 450 g sacharidů je vhodné zařadit: 100 g snídaně, 100 g svačina č. 1, 50 g svačina č. 2, 100 g oběd, 50g svačina č. 3, 50 g po tréninku nebo na večeři. Vždy by měla být vyšší polovina z celkové hodnoty zkonsumována dopoledne včetně oběda tak, aby odpoledne bylo množství sacharidů nižší (např. 0 – 150 g)

3) Ve dny s nejvyšším množstvím sacharidů, tzv. „vrchol vlny“, je vhodné snížit příjem bílkovin o 0,5 g / kg, protože po předchozích dnech může organismus přeměňovat část bílkovin na energii, tudíž by mohl celkový příjem energie být zbytečně vysoký.

Suplementace v předsoutěžní části

Náročný předsoutěžní trénink klade vysoké nároky organismus, proto je důležité zajistit kvalitní podmínky pro regeneraci a zaručit co nejlepší zásobení organismu těmi nejkvalitnějšími živinami. V této fázi hrají doplňky výživy ještě důležitější úlohu, než v objemovém období.

Proteinové doplňky výživy

Vhodnost proteinových suplementů je probrána v suplementaci v objemové části přípravy. I v předsoutěžní přípravě platí podobná pravidla, ale s jistými specifikacemi. Proteinové koncentráty by měly být nahrazeny víceprocentními verzemi, tedy používat proteinové izoláty a hydrolyzáty s obsahem bílkovin více než 80%. Dávkování musí být přizpůsobeno dennímu rozvrhu a hmotnosti sportovce. Nejvhodnější denní dobou bude na prvním místě opět období po tréninku, dále jako noční bílkovina (night protein), případně svačina přes den. Nesmí ovšem převažovat příjem bílkovin z tekuté stravy, ale vždy je vhodnější dodávat většinu bílkovin z pevné stravy. Důvodem je DIT (dietou indukovaná termogeneze), což znamená, že energie potřebná na zpracování bílkovin z pevné stravy je vyšší, než na zpracování ostatních živin včetně bílkoviny z tekuté stravy.

Glutamin

Mechanismus působení je popsán v suplementů. Zajišťuje urychlení regenerace a zlepšení imunity je především v předsoutěžní přípravě velmi žádoucí.

Creatin Ethyl Ester (CEE)

Kreatin ve zlepšeném složení, které zamezuje nežádoucímu efektu retence vody, která nastává u použití klasického kreatinu monohydrátu.

Spalovače tuku

Nejen mezi běžnou nespportující populací, ale často i mezi sportovci koluje velmi mnoho nepravdivých tvrzení. Spalovače tuku jsou právě díky tomu často diskutovanou kategorií suplementů. Jedno je však jisté: sebelepší spalovač tuku není schopný sám o sobě dostat závodníka do maximálně vyrýsované formy. K tomu vede pouze přísná strava společně s dostatečným energetickým výdejem. Spalovače tuku pouze podpoří vlastní využití energie a dokáží tedy celý proces výrazně zefektivnit. Na trhu se suplementy se nachází široká škála produktů, které se dají rozdělit do několika skupin.

Do první skupiny lipotropních spalovačů se bude řadit L – Karnitin, guggulsterony, cholin, rosavin atd. „Hlavní úlohou karnitinu je působin jako „biocarrier – biologický dopravce“ mastných kyselin do mitochondrií, a tak zprostředkovávat výrobu energie. „(Konopka 2004)

Druhou skupinou spalovače s obsahem stimulačních látek jako kofein, synefrin, guarana, taurin apod. Zde je podstatou „nabuzení“ organismu před výkonem a následné zintenzivnění sportovního výkonu a tedy i spálení vyššího množství energie.

Ve třetí skupině jsou látky s termogenním efektem. To znamená, že dokáží zvýšit tvorbu tepla právě využitím energie získané z tuků, tudíž více energie vydáme do okolí (i bez fyzické aktivity) a současně s vyšší tělesnou teplotou probíhají v organismu všechny metabolické reakce rychleji, jinými slovy se zrychlí metabolismus. „Látky, které mají termogenní účinek jsou synephrine, HCA, extrakt ze zeleného čaje, guggulsterony a řada dalších.“ (Kulturistika.net)

Nejefektivnější skupinou jsou ale tzv. komplexní spalovače, které obsahují látky ze všech zmíněných skupin a jejich účinek je nejlepší. Látkou, která může zpříjemnit redukční dietu je chrom, protože snižuje pocit hladu a chuti na sladké potraviny.

BCAA

Branched chain aminoacids, neboli aminokyseliny s větveným řetězcem, které jsou tři: valin, leucin a izoleucin. Rozdíl mezi BCAA a ostatními aminokyselinami je ten, že jako jediné projdou játry do krve beze změny a mohou tak být využity svalovými buňkami jako zdroj energie. Při sníženém energetickém příjmu a intenzivním tréninku může docházet k rozpadu vlastních bílkovin, kvůli zisku energie. BCAA právě tomuto nežádoucímu „spálení svalu“ zamezí tím, že metabolismus svalových buněk dokáže přeměnit BCAA na molekuly glukózy a tím poskytnout potřebnou energii.

BCAA se užívají jak před aerobní zátěží, tak hlavně před silovým tréninkem a to vždy v dávkách 5 – 10 g před i po tréninku.

V poslední době se na trhu objevily i tzv. „instantní BCAA“, což znamená, že obsah větvených aminokyselin je ve formě rozpustného prášku, z kterého se připraví nápoj. Je to asi nejlepší forma, pozor však na jednotlivé výrobky, které obsahují kvůli chuťovým vlastnostem navíc cukr, nebo umělá sladidla. Cukr je v předsoutěžní části nepřijatelný, umělá sladidla je důležité vysadit poslední 1-2 týdny před termínem soutěže.

11. Závěrečná fáze přípravy

Poslední částí celoroční kulturistické přípravy je závěrečná fáze, tedy tzv. sacharidová superkompenzace a fáze odvodnění, které jsou obě onou největší "kulturistickou alchymii". Nežádá se totiž stává, že závodník s perfektními výsledky z objemové fáze přípravy a následně i s dosaženou výbornou formou v předsoutěžní dietě zveřejní na internetu 2 - 3 týdny před soutěží fotografie své perfektní předsoutěžní formy, které všichni předpovídají jednoznačné vítězství. Jenže v den soutěže se tento závodník postaví na pódium plochý, se setřenými detaily a plný vody v podkoží a se ztracenou definicí a separací a celá roční kulturistická příprava je tak zcela znehodnocena drobným přešlapem při postupech odvodňování a manipulace s dávkováním sacharidů. Proto je

nutné neudělat žádnou drbnou ale zásadní chybu ani v posledním týdnu před soutěží, kdy by měla být soutěžní forma již maximálně nachystána a následně ještě krátkodobě "vyladěna" pro den soutěže. Hlavním cílem této fáze přípravy je totiž krátkodobě:

- **zvýšit několikanásobně množství svalového glykogenu a tím objem a plnost svalových partií**
- **odstranit z podkoží veškerou podkožní vodu a přesunout ji do svalových buněk, díky čemuž se dále zvětší jejich objem a zlepší vyrýsování i separace svalů**

Jinými slovy je tak cílem této fáze nejen svaly ještě více krátkodobě zvětšit, ale současně je krátkodobě ještě více vyrýsovat a to odstraněním podkožní vody a jejím přesunem do svalových buněk, protože voda se váže na tvořící se glykogen ve svalech. Díky tomu je tak sacharidová superkompenzace neoddělitelně spřažena s fází odvodnění. Výsledkem tohoto procesu závěrečné fáze přípravy je tak při správném provedení perfektně nachystaný závodník, který prezentuje svoji formu krátkodobě ještě lépe - s většími svalovými objemy, podstatně vyšším stupněm vyrýsování, definice i separace a s větší tvrdostí svalů. Načasování vrcholu takové formy je ale otázka skutečně několika hodin a nezdá se, že v ní chybí, proto platí, že čím více je závodník tímto postupem schopen získat, tím více je při nesprávném provedení také schopen ztratit. Proto budou v této části velice pečlivě a podrobně rozebrána všechna úskalí a postupy sacharidové superkompenzace i odvodnění. Nejprve si ale obě fáze rozeberme trochu podrobněji s ohledem na fyziologii:

Sacharidová superkompenzace je opět evoluční reakcí organismu, kterou lze jednoduše přirovnat k sacharidovému "jojo efektu" známému v souvislosti s nabráním tuku nad množství, které měl daný člověk před dietou. Stejně jako v případě tuku se organismus po velice nízkém příjmu sacharidů (první část superkompenzace) obává, aby se tato situace neopakovala a proto ve zvýšené míře nahromadí do zásoby glykogen, který je zásobní formou sacharidů v lidském organismu (různé zdroje uvádějí zvýšení množství až o 400 %). Tímto zvýšením energetických rezerv svalů dojde pochopitelně ke krátkodobému zvýšení celkového objemu všech svalových partií a zvýšení plnosti svalů. Předpokladem této super-kompenzace (tedy kompenzace-doplnění nad normální množství glykogenu) je předchozí naprosté vyčerpání glykogenových rezerv extrémně

nízkým příjmem sacharidů a cíleným tréninkem po několik dní (viz. dále). Nicméně toto je stěžejní informace pro ty závodníky, kteří by z hladu či vyčerpání v období první části superkompensace nějaké sacharidy přijali a nevyčerpali tak všechny glykogenové rezervy, protože by jim následně celá fáze superkompensace zákonitě nemohla zafungovat.

Druhým důležitým dějem procesu zvýšené utilizace sacharidů do svalových buněk pro zvýšenou tvorbu glykogenu je skutečnost, že sacharidy na sebe váží vodu a tím nejen při superkompensaci strhávají vodu z podkoží a tím zvyšují vyrýsování, ale současně o tento objem vody zvyšují i objem svalových buněk, čímž zvyšují celkovou plnost a objem svalů závodníka.

Schéma fázování sacharidové superkompensace

Dříve, než budou chronologicky a podrobně rozebrány tréninkové i výživové postupy a suplementace ve fázi superkompensace, budou na tomto místě pro přehlednost nejprve popsány i jednotlivé fáze superkompensace, která se skládá ze dvou naprosto odlišných částí, které jsou rozdílné z hlediska tréninku, příjmu jednotlivých živin a přívodu tekutin. V přehledu je bráno v úvahu, že drtivá většina soutěží SKFČR i IFBB se koná vždy v sobotu.

1. část superkompensace - pondělí, úterý, středa

Hlavním cílem této fáze je **kompletní vyčerpání všech glykogenových rezerv** ze svalů a to cíleným tréninkem i výživou

- **Příjem bílkovin je vysoký**, tedy množství 2 - 2,2 g bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti - toto množství je oproti 2,5 g sníženo proto, že v této fázi diety je nutné svaly již jenom udržet, ale hlavně docílit maximálního "vypálení" glykogenových rezerv. Za těchto velice extrémních podmínek si totiž organismus dokáže přeměnit přijímané bílkoviny na sacharidy, proto je nutné mírně snížit i příjem bílkovin. O udržení svalové hmoty není nutné se obávat, cokoliv nad 2 g bílkoviny na kilogram tělesné hmotnosti se o udržení svalové hmoty spolehlivě postará, rozhodně tedy neplatí, že dávka 2,5 až 3 g bílkovin by způsobila udržení více svalové hmoty

- **Příjem sacharidů je nulový** s výjimkou nachystaných závodníků ektomorfního somatotypu, kteří mohou místo 3 dnů na nulách sacharidů množství sacharidů postupně snižovat, např. pondělí - 100, úterý - 50, středa - 0 či přijmout v každý den 50 g v období vždy před tréninkem
- V této fázi sportovec cíleným tréninkem stále velice intenzivně **trénuje**
- **Pitný režim** je s drobnými výjimkami naprosto beze změny
- Tato část superkompensace je vždy stejná pro různé varianty superkompensace

2. část superkompensace - čtvrtek, pátek, sobota

- Hlavním cílem této fáze je naopak maximálně naplnit glykogenové rezervy a zvětšit krátkodobě jejich množství nad normální hodnotu (odtud název superkompensace)
- **Příjem sacharidů je velmi vysoký**, v závislosti na hmotnosti, somatotypu i aktuální formě sportovce a variantě supekompensace až 8 - 10 g sacharidů na kilogram hmotnosti
- **Příjem bílkovin je na teoretické nule** s výjimkou sportovců s krevní skupinou nula, u kterých se empiricky ukázalo, že nereagují dobře na naprosto nulové množství bílkovin po 3 dny (viz. dále)
- V této fázi sportovec již v žádném případě **netrénuje** (trénink způsobuje přirozeně retenci vody), naopak se **ve vysokém množství pózuje** pro zvýšení přívodu krve se sacharidy do svalů i tzv. "vytvrzení" formy izometrickým zatížením při pózování
- **Pitný režim doznává** v závislosti na zvoleném druhu superkompensace a odvodnění více či méně podstatných až drastických **změn**

Druhá část superkompence se co do zvoleného spektra příjmu sacharidových zdrojů (jednoduché vs. komplexní sacharidy) i příjmu vody **podstatně liší** v závislosti na zvolené variantě superkompence a odvodnění - v této práci budou uvedeny dvě nejčastěji používané varianty superkompence i odvodnění, které spolu vždy souvisí

Specifika tréninkové metodiky v závěrečné fázi

Podobně jako v předcházejících fázích celoroční kulturistické přípravy měla každá fáze své specifické cíle, kterým bylo nutné přizpůsobit specificky tréninkové i výživové postupy, nejinak je tomu i v tréninku v období superkompence. Jak již bylo několikrát zdůrazněno, hlavním cílem tréninku v superkompenci je naprosté vyčerpání glykogenových rezerv spolu s nulovým příjmem sacharidů. Těmto cílům je nutné trénink specificky přizpůsobit. Někteří závodníci trénují i v superkompenci stále stejným (vysoce intenzivním tréninkem, viz. například pokročilý předsoutěžní kulturistický trénink), což není vyloženou chybou, ale pro maximální zafungování superkompence je nutné glykogenové rezervy nejprve velice důkladně naprosto vyčerpat. Tomu lépe odpovídá trénink s použitím sice nižších zátěží ale dodržování extrémně krátkých pauz mezi sériemi (30 - 45 s v závislosti na velikosti partie a použité zátěži) a provádění 15 opakování v každé sérii s použitím principu vrcholné kontrakce v každém opakování. Takovým způsobem dojde k maximálnímu "vypálení" glykogenových rezerv. Pro závodníky ektomorfního typu postavy lze zvolit kompromis, při kterém takový závodník ponechá u každé partie jeden těžší základní cvik s relativně vyššími zátěžemi v obvyklém rozsahu 8 - 12 opakování a výše zmíněným způsobem odtrénuje až následující 2 - 3 cviky na danou partii. Všechny cviky lze použít stejně jako ve výše zmíněném předsoutěžním tréninku, ale provést je tímto doporučeným provedením.

Velkou změnou je ale rozdělení procvičovaných partií v průběhu posledního týdne před závody. Jak již bylo zmíněno, trénink v posilovně přirozeně způsobuje retenci vody v oblasti procvičených partií (což je vidět pouhým okem až nyní, kdy závodník v ideálním případě již téměř nemá žádný podkožní tuk). Z tohoto důvodu se v posledním týdnu před soutěží procvičují partie vždy od největší partie k menším směrem k blížící se soutěži. Trénink stehen tak přichází na řadu nejpozději v pondělí ráno a následně je kompletně nechat odpočívat, aby byly do soutěže maximálně ostré. Pokud máte problém s retencí vody v oblasti nohou, je stehna vhodné procvičit již v neděli

večer (týden před soutěží). V každém případě od posledního tréninku nohou je již sportovec nesmí žádným tréninkem zatížit a to ani prováděním aerobních aktivit (rotoped, stepper, běhání, chůze do schodů apod.).

Schéma tréninku v superkompenzaci:

| | |
|---------------|-------------------|
| Pondělí ráno | stehna |
| Pondělí večer | hamstringy, lýtka |
| Úterý ráno | záda |
| Úterý večer | prsa |
| Středa ráno | ramena, břicho |
| Středa večer | triceps, biceps |

Čtvrtek, Pátek

Ve čtvrtek a pátek již bude díky příjmu sacharidů každému závodníkovi mnohem příjemněji, ovšem úplný klid nečeká žádného závodníka ani v těchto dnech před soutěží. Díky pózování dostanete do svalů zvýšené množství krve a s ní i více sacharidů pro zvýšení efektu superkompenzace a zároveň ještě zvýšíte svalovou definici prováděním izometrické zátěže, kterou pózování představuje. Další výhodou je i skutečnost, že poctivým nácvikem pózingu si zlepšíte Vaši kondici, s jakou jste schopní vydržet se všemi zatnutými svaly v nějaké póze, což Vás čeká již v sobotu. Proto každých 90 min po oba tyto dny (ideálně vždy mezi jídly) provádějte nácvik pózingu:

1. Proved'te základní postoj (viz. dále) a v něm 60 s setrvejte
2. Otočte se zády a proved'te základní postoj zezadu na dalších 60 s
3. Dvakrát za sebou proved'te všech 7 povinných póz pro hodnocení svalového rozvoje a v každé z póz vydržte s kompletně zatnutými svalovými partiemi vždy po dobu 5 s
4. Předved'te dvakrát za sebou svoji volnou sestavu

První část sacharidové superkompenzace

V této části bude podrobně rozebrán dietní rozpis první části superkompenzace, jejímž cílem je maximální vyčerpání glykogenových rezerv. Celá tato fáze trvající od pondělí do středy začíná správně již nedělí (6 dní před závody), kdy je nutné naopak před

třídenním snížením sacharidů přijmout vyšší množství sacharidů, tedy 300 - 500 g sacharidů v závislosti na hmotnosti sportovce. Ideální je, pokud tento dej vyjde na vrchol sacharidové vlny, po kterém následuje sacharidová superkompenzace, která je sama o sobě taková jedna velká sacharidová vlna. Následující první tři dny v týden závodu se již liší od předchozí mnohatýdenní kulturistické předsoutěžní diety v několika bodech:

Největší změnou je **nulový příjem sacharidů** od pondělí až do středy, výjimku tvoří závodníci ektomorfního typu postavy, kteří mohou přijímat buď např. pondělí - 100 g, úterý - 50 g a středa - 0 g sacharidů nebo po všechny 3 dny přijmout 50 g sacharidů v rámci posledního jídla před tréninkem

Druhá změna se již dotýká i pitného režimu, protože je bezpodmínečně nutné od pondělí naprosto **omezit příjem soli** a to jak v rámci solení či kořenění samotného jídla, tak i vody, ve které připravujete rýži. Zároveň je nutné vynechat i všechno koření s obsahem soli a všechny omáčky na dochucení (worchestrová omáčka, sojová omáčka, maggi apod.), které jste v omezeném množství dosud v dietě přijímali. Nejvhodnější je vydržet celé tři dny pouze na malém nezbytném množství kari na dochucení masa na vodě.

Objem tekutin vypijte stejný jako v předešlých dnech diety, pouze se orientujte již výhradně na pití čisté vody a vyvarujte se tak dalším látkám, které způsobují retenci vody jako např. **minerálky**, které obsahují velké množství sodíku, a **nápoje s umělými sladidly** (např. Cola light), které zadržování vody přímo způsobují. Ze stejného důvodu je nutné přestat používat i jakákoliv umělá sladidla (např. DIA kečup) a současně i výrazně omezit používání žvýkaček, které sladidla obsahují rovněž.

První části superkompenzace již také kompletně **vysad'te všechny suplementy** kromě BCAA a spalovače, které dávkujte od pondělí do středy vždy v době okolo tréninku. Další výjimkou je vit.C, který má sám o sobě diuretické účinky, takže jeho množství lze naopak na celý poslední náročný týden zdvojnásobit.

Nejvhodnější způsobem přípravy masa je v posledním týdnu jeho nakrájení na kostičky a uvaření v hrnci neosolené vody ať již se jedná o hovězí maso či kuřecí / krůtí prsa

Při nulovém příjmu sacharidů lze jídelníček samozřejmě zpestřit zeleninou, je ovšem nutné mít na paměti, že větší množství zeleniny by dohromady obsahovalo dostatečně velké množství sacharidů, které by mohli efekt superkompensace narušit, proto přijímejte hlavně zeleninu s velkým objemem a nízkým energetickým obsahem jako je salátová okurka se slupkou, čínské zelí, ledový salát, ale i jarní cibulka, kedluben, mrkev apod. v rozumném množství max. jeden kus zeleniny ke každému z pěti jídel.

Druhá část sacharidové superkompensace

Zatímco v první části sacharidové superkompensace při dodržení několika základních postupů uvedených výše nebylo pro závodníky příliš co pokazit, protože restrikce příjmu sacharidů a úpravy pitného režimu jsou svým způsobem jednoduché a pro všechny varianty "cukrování" ve druhé fázi stejné. Avšak právě druhá fáze superkompensace, které se hovorově říká příznačně "cukrování", již představuje největší kulturistickou "alchymii", protože je možné ji provést několika způsoby a zároveň již velice výrazně ovlivňuje i pitný režim, protože je vždy spřažena s fází odvodnění, jak bylo vysvětleno v předešlé podkapitole. Z tohoto důvodu musí být závodník již velice pozorný, aby dodržel správně všechny postupy jedné či druhé varianty superkompensace a v žádném případě jednotlivé postupy pro obě varianty (či jiné "fundované" rady "odborníků") nemixoval dohromady, protože jednotlivé postupy se vzájemně zcela vylučují. Hlavním cílem této fáze je ale vždy maximální naplnění svalů glykogenem a zvýšení jejich objemů a plnosti společně s odstraněním vody z podkoží pro maximální vyrýsování a to bez ohledu na použitou variantu superkompensace. V této části budou uvedeny dva nejpoužívanější druhy sacharidové superkompensace, které vždy souvisí i se zvolenou variantou odvodnění, jak bude vysvětleno dále.

1. varianta - klasická superkompensace

Čtvrtek: Po 3 předchozích dnech na nulovém či extrémně nízkém množství sacharidů čeká nyní závodníka ihned od rána zvýšený příjem sacharidů - optimální množství zvolte dle stávající formy v rozmezí vždy **8 - 10 g sacharidů** na kilogram tělesné hmotnosti a toto množství si rozdělte do rýže (uvařené bez soli!), ovesných vloček (a pouze v případě nouze do rýžových racio chlebíčků) a rozpočítejte na dávky za celý den tak, abyste přijali výslednou dávku sacharidů každých 120 min. Například pro závodníka

se soutěžní hmotností 80 kg toto představuje 750 g sacharidů za den rozdělených po ránu do 80 g ovesných vloček a následně každé 2 hodiny jeden pytlík rýže (130 g).

Pátek: Po předešlém nárazově skutečně extrémně zvýšeném příjmu sacharidů se kvůli reakci inzulínu tento druhý den plnění svalů glykogenem celkové množství sacharidů mírně snižuje, protože při této variantě stále dochází k příjmu tekutin (viz. dále). Inzulín působí také na vodní hospodářství organismu a současně pod jeho vlivem při takovémto nárazovém zvýšení může docházet k pocitu únavy. Proto se druhý den množství sacharidů mírně snižuje na **6 - 8 g sacharidů** na kilogram tělesné hmotnosti. Pro závodníka se startovní hmotností 80 kg představuje příjem sacharidů v tento den 600 g, což znamená prakticky 80 g ovesných vloček k snídani a další půl pytlík rýže (cca 65 g) každých 90 min.

Sobota: V den soutěže závodník postupuje hned od rána jako v předešlý den a přijme tedy každých 90 min pytlík rýže či balík rýžových Racio chlebíků a musí dát velký pozor na to, abys se jednorázově příliš nepřejedl a neměl na pódiu plné břicho. Teprve půl hodiny před začátkem semifinálové části soutěže přijme závodník první jednoduché sacharidy ve formě rožinek nebo sušených meruněk, aby měl dostatek pohotové energie na pumpování svalů v rozevíčovně i na vlastní pózing v seminifálové části soutěže. Ihned po skončení semifinále přijímejme opět každou hodinu rýži či rýžové Racio chlebíky a opět půl hodiny před semifinále rožinky či sušené meruňky a opět musí dát pozor na plné břicho. Večer po soutěži platí, pokud před sebou máte další soutěž, že do půlnoci můžete přijímat cokoli (fastfoody, zmrzliny, sladkosti apod., samozřejmě ideálnější volbou je hlavně ovoce, maso, brambory, těstoviny apod.). Ačkoliv taková rada může znít poměrně neortodoxně, pakliže budete od rána pokračovat v tvrdé dietě, rozhodně si tímto počínáním nemůžete svoji formu zkažit. Naopak, organismus dostane jak velkou psychickou podporu, tak si současně z těch potravin vezme živiny, které mu v průběhu diety chyběly, a současně ani nezvládne takové množství potravy kvalitně strávit. Samozřejmě záleží na somatotypu sportovce, pokud je někdo endomorfního typu postavy a přirozeně má sklon zadržovat více vody, ten bude muset i po soutěži vydržet pouze na mase, bramborách, těstovinách a ovoci a žádné sladkosti a fastfoody v takovém případě nepřicházejí v úvahu. V neděli po závodě se pak opakuje celá první část superkompensace, tedy 300 - 500 g sacharidů, naprosto striktně dietní strava a následné snížení sacharidů na 3 dny.

2. varianta - "cukrovací" superkompenzace

Čtvrtek: Princip této varianty je stejný jako v předešlém případě, ovšem celkové množství sacharidů je ještě vyšší **9 - 10 g sacharidů** na kilogram tělesné hmotnosti a současně se první jednoduché sacharidy mohou přijímat již tento den ve formě natírání tenkého filmu džemu či marmelády na rýžové Racio chlebíky či jako přídavek jedné polévkové lžice do rýže opět do celkového množství sacharidů v dávkách každých 120 min. Obsah sacharidů v džemu či marmeládě (tj. hlavně jednoduchých cukrů) musíte do tohoto celkového množství podle obsahu na etiketě započítat. Jak bude vysvětleno dále, přijímání jednoduchých sacharidů je možné díky restrikci pitného režimu.

Pátek: V tento den se na rozdíl od předchozí varianty příjem sacharidů nesnižuje, ale díky současnému absolutnímu zákazu příjmu tekutin (viz. dále) nepředstavuje vysoký inzulín pro hospodaření organismu s vodou riziko a proto je příjem sacharidů v tento den **10 g sacharidů** na kilogram hmotnosti a to již hlavně z piškotů natřených džemem či se sušenými meruňkami. Celkové množství sacharidů je opět rozpočítáno na jednotlivé dávky po 90 - 120 min.

Sobota: V tento den postupuje závodník paralelně stejně jako v předchozí variantě, ovšem s tím, že pokračuje v příjmu jednodušších forem sacharidů se stále nulovým příjmem tekutin tak, aby od rána do začátku semifinále přijal alespoň 2 - 3 sacharidová jídla tvořená piškoty s džemem či hrstí rozinek / sušených meruněk. V rozcvičovně následně již jen rozinky či sušené meruňky a následně v době zbývající do finále by měl sportovec sníst opět 2 - 3 stejná sacharidová jídla po 90 min. Pravidla pro večer po soutěži jsou naprosto stejná jako v předchozí variantě.

V rámci obou variant je jako prevence pozdějších křečí na soutěžním pódiu vhodné volit jako alespoň jedno sacharidové jídlo zejména na snídani **ovesné vločky**, které obsahují velké množství minerálních látek a příznivě tak působí na prevenci nepříjemných křečí na soutěži. Na závěr této části je nutné zmínit také **příjem bílkovin**. Jak již bylo uvedeno výše, příjem bílkovin je v obou variantách druhé části superkompenzace (tedy čtvrtek - sobota) na teoretické nule (rýže a další zdroje sacharidů pochopitelně také obsahují bílkoviny) se dvěma výjimkami:

- 1) je s výhodou, pokud každý závodník v předvečer závodu (pátek večer) přijme 150 g hovězího zadního masa na vodě - svaly díky příjmu živočišné bílkoviny získají do druhého dne vyšší dojem tvrdosti a hloubky a takovéto nízké množství bílkovin nemůže ohrozit formu retencí vody
- 2) v posledních letech se empiricky ukázalo, že sportovci s krevní skupinou nula, kteří obvykle nemohou být podvědomě žádný den bez masa, špatně reagují na třídní naprosté vyřazení bílkovin (masa) z jídelníčku, proto v jejich případě je vhodné přijímat ve dnech druhé části superkompenzace vždy 150 g kuřecího / hovězího masa na vodě třikrát denně společně se sacharidovým jídlem (rýží) a to ještě i v sobotu ráno před soutěží.

12. Odvodnění a manipulace s vodou

Poslední částí celoroční kulturistické přípravy, úzce provázanou s fází sacharidové superkompenzace, je nejnáročnější a nejnezdravější fáze odstraňování vody z podkoží pro dosažení finální soutěžní svalové ostrosti, definice, separace a celkového vyrýsování. Správným odvodněním lze jen v několika dnech posunout výslednou formu, na které sportovec pracoval celý rok, o desítky procent, avšak stejně lze tímto postupem při nesprávném provedení celoročně budovanou formu v řádu několika hodin a dní naprosto pokazit. Zároveň je logické, že na rozdíl od manipulování se skladbou a množstvím živin v jídelníčku v objemové fázi či v předsoutěžní dietě, je pro organismus jakékoliv zasahování do pitného režimu ze zdravotního hlediska nejrizikovější. Proto je nutné dodržet takový racionální postup, který umožní dosáhnout optimální soutěžní kulturistické formy a zároveň neohrozí zdraví sportovce.

Stejně jako v případě sacharidové superkompenzace probíhá i fáze odvodnění ve dvou částech, které přímo kopírují obě fáze sacharidové superkompenzace. V první části odvodňování dochází pouze k malým změnám a úpravám pitného režimu sportovce, zatímco ve druhé části příjem tekutin podléhá již radikálním změnám.

První část fáze odvodnění

První část fáze odvodňování probíhá v **pondělí, úterý a středu** před sobotní soutěží a kryje se s první fází sacharidové superkompensace. V této části dochází k následujícím změnám v pitném režimu sportovce, které nejsou ještě radikální, ale je bezpodmínečně nutné je dodržet, aby správně zafungovala druhá část fáze odvodňování:

Ihned od pondělního rána je naprosto nutné **kompletně omezit veškerý příjem soli** a to jak ve formě solení hotových pokrmů, tak i solení vody, ve které tyto pokrmy připravujete. Dále je nutné kompletně odstranit i skrytou sůl v kořenících směsích a dochucovadlech (sojová omáčka apod.) a celé 3 dny vydržet pouze na nezbytně nízkém množství kari, kterým si maso připravené na vodě dochutíte. Nejlepší alternativou je ovšem v tento poslední týden vařit i maso ve vodě nakrájené na kostičky a vydržet bez jakéhokoliv dochucování.

Pitný režim je založen již výhradně na příjmu vody z kohoutku. Minerální vody jsou zakázány, protože obsahují vysoké množství sodíku, který by stejně jako sůl způsobila retenci vody v podkoží.

Umělá sladidla jsou vyloučena, protože zadržují vodu v podkoží.

Pitný režim se precizně dodržuje, tedy 3-6 litrů vody, protože jakýkoliv výkyv v příjmu tekutin by pro organismus znamenal větší retenci vody v podkoží.

Druhá část fáze odvodnění

Druhá část fáze odvodňování probíhá ve **čtvrtek, pátek a sobotu** a kryje se s druhou částí sacharidové superkompensace. V této části dochází k největší "alchymii" celé kulturistické přípravy a budou zde podobně jako v případě sacharidové superkompensace uvedeny dva rozdílné přístupy a varianty odvodňování, které se opět navzájem vylučují a je nutné se vždy držet pouze jedné možnosti. Na tomto místě je důležité si uvědomit, že vedle výše osvětlené evoluční reakce organismu v podobě "tukového jojo" efektu i žádoucího "sacharidového jojo" efektu v superkompensaci se organismus chová naprosto stejně i v případě manipulace s příjmem vody a tak lze skutečně do výsledné maximální formy odvodnit vždy pouze jednou za danou

předsoutěžní přípravu. Organismus je totiž z jakéhokoliv nedostatku tekutin maximálně vystresovaný, protože bez vody přežije řádově kratší dobu než bez jídla a proto si po jakémkoliv výkyvu v pitném režimu ukládá velice masivně vodu v podkoží. Proto je vhodné obě varianty zařadit v logickém sledu a pro organismus méně stresující první variantu (manipulaci s vodou) zařadit např. na oblastní soutěže (mistrovství Čech / Moravy) či nominaci a druhou variantu totálního odvodnění zařadit až na vrchol této části sezóny (např. mistrovství ČR či mistrovství Evropy a světa).

1. varianta - manipulace s vodou

První variantou odstraňování vody z podkoží je manipulace s vodou, při které se, jak název napovídá, neprovádí celkové omezení pitného režimu, ale pouze dochází k cílené manipulaci s příjmem tekutin tak, aby byla z podkoží odstraněna veškerá voda s co nejmenším "vystresováním" organismu. Vodu v podkoží zadržuje v organismu **sůl, bílkoviny a jednoduché sacharidy**. Pokud tedy současně zařadí závodník ve druhé části superkompensace první variantu "klasické superkompensace", která je postavená pouze na vysokém příjmu komplexních sacharidů, vodu v organismu nebude mít v podkoží co "podržet" a tak i pokud bude závodník pokračovat v nezměněném příjmu čisté vody, většinu vody z podkoží tímto postupem spolehlivě odstraní. Jak již bylo zdůrazněno výše, je důležité dodržovat pitný režim naopak naprosto precizně, protože jakýkoliv výkyv a snížení příjmu tekutin by organismus automaticky stimulovalo k retenci vody v podkoží do zásoby.

2. varianta - totální odvodnění

Druhá varianta odvodnění představuje již skutečné odvodnění v pravém slova smyslu s drastickým omezením pitného režimu, které je pochopitelně z hlediska výsledné formy nejúčinnější, ale lze jej provést plně pouze jednou za danou předsoutěžní přípravu a je to současně nejméně zdravá část celé kulturistické přípravy. Pokud ovšem sportovec přesně dodrží následující zásady a postupy, jakýkoliv negativní dopad na zdraví bude minimalizován.

Čtvrtek: Po 3 dnech upraveného pitného režimu v první části fáze odvodňování dochází hned ve čtvrtek k velké úpravě příjmu tekutin. V tento den je dovolený pouze příjem 0,6 litru urologického čaje v rozmezí od rána do 14 h a od té doby po zbytek dne již

závodník nepřijímá žádné tekutiny. Urologický čaj, který lze volně zakoupit v každé lékárně, je připraven tak, že se přijme od rána třikrát vždy jeden hrníček urologického čaje (0,2 litru), ve kterém jsou vylouhovány vždy dva pytlíčky čaje pro zvýšení diuretického účinku.

Pátek: Příjem tekutin v den bezprostředně předcházející soutěži je jednoduchý - je nulový. Ačkoliv zní tento postup náročně, při vysokém příjmu sacharidů často závodníci omezení příjmu tekutin téměř nevnímají, protože po první části superkompenzace a nulách sacharidů pociťují sportovci většinou díky vysokému příjmu sacharidů dostatek energie a nejsou omezeným příjmem tekutin tolik limitováni. Pokud by přesto některému ze čtenářů bylo hůře, lze si v průběhu dne vyplachovat ústa vodou. V žádném případě se ale v tento den nesmí přijmout jakékoliv množství tekutin, protože vystresovaný organismus by nyní i sebemenší množství vody ihned uložil do podkoží a tím by došlo k zastření finální svalové ostrosti.

Sobota: V den soutěže je s výhodou přijmout ihned po ránu silnou malou kávu, která způsobí díky svým diuretickým účinkům ještě další stažení zbylé podkožní vody a zároveň pomůže závodníka před soutěží stimulovat. První příjem tekutin přichází na řadu až bezprostředně před začátkem soutěže v rozcvičovně, ve které je vhodné v průběhu rozcvičování přijmout několik doušek čisté vody, kterou závodník následně na pódiu vypotí. Do finále je nutné opět vydržet bez tekutin a teprve opět v rozcvičovně již přijmout opět malé množství čisté vody, kterou opět na pódiu vypotíte. Ze zdravotního hlediska je ovšem nejrizikovější pití bezprostředně po soutěži, kdy pochopitelně většina závodníků po dvou dnech bez příjmu tekutin začne pít ihned ve velkém množství. To je ovšem nejvíce rizikové, protože nárazové vypití litru tekutiny po dvou dnech bez vody představuje skutečné riziko pro ohrožení zdraví. Proto i po soutěži začněte pít postupně a skutečně se tento postup snažte dodržet, aby ledviny začaly postupně opět normálně pracovat a nedošlo buď k jejich poškození či následné nepříjemné mnohatýdenní či několikaměsíční retenci vody po nárazovém příjmu tekutin. Tuto variantu odvodňování je vhodné použít pro variantu "cukrovací" superkompenzace, protože při omezení a restrikci příjmu tekutin, jednoduché sacharidy nemohou začít žádnou vodu zadržovat, ale naopak na sebe naváží a "stáhnou" veškerou zbylou vodu z podkoží do svalových buněk, kde dochází k tvorbě glykogenu, čímž se krátkodobě zvýší jak objem svalových buněk, tak i celková ostrost a vyrýsování svalových partií, jak bylo vysvětleno již výše.

Shrnutí sacharidové superkompensace a fáze odvodňování

V závěru celé kapitoly o sacharidové superkompensaci a fázi odvodnění si celou fázi přípravy krátce shrňme. Varianta klasické superkompensace na komplexních sacharidech se používá s variantou odvodňování manipulace s vodou, při které je příjem tekutin s jistými postupy zachován. Varianta "cukrovací" superkompensace, ve které se používá i velké množství jednoduchých sacharidů, se musí vždy použít výhradně s variantou totálního odvodnění. Pro závodníky s endomorfním typem postavy ale platí, pakliže nemají v týden soutěže již příčné pruhy na stehnech, prsou i ramenech a stále nemají finální formu, že budou muset použít jak variantu kvalitnější klasické superkompensace na rýži s účinnějším způsobem totálního odvodnění, aby i v rámci druhé fáze superkompensace nepřijímali žádné jednoduché sacharidy. Naopak varianta "cukrovací" superkompensace společně s manipulací s vodou nelze použít nikdy, protože velký příjem jednoduchých sacharidů a současný příjem tekutin by způsobil retenci vody, jak bylo podrobně vysvětleno výše.

13. Pózing na kulturistické soutěži

Poslední metodickou kapitolou bude nejvíce opomíjená a zlehčovaná část kulturistické předsoutěžní přípravy, kterou někteří závodníci naprosto pokazí své celoroční snažení a která má naopak z hlediska poměru věnovaného času / přínosu na finální umístění zdaleka nejvyšší vliv na úspěch celoroční kulturistické přípravy. Je tomu tak proto, že i při nejlepší dosažené formě můžete vlivem špatného provedení pózování na soutěži vše pokazit, protože jednoduše své několikaměsíční a několikaleté plody práce v posilovně na pódiu správně nepředvede a hovorově řečeno, výsledky své tvrdé práce "neprodá". Ačkoliv to může znít jakkoliv nespravedlivě, příprava na kulturistické závody trvá několik let tréninku a měsíce předsoutěžní přípravy, ale na samotné soutěži hodnotí rozhodčí všechny závodníky v řádu jednotek minut. Rozhodčí logicky nemohou brát v úvahu, jak neskutečně závodník vypadal v průběhu celé přípravy či na fotografiích na internetu, ale hodnotí jen to, co několik málo minut vidí před sebou. Ať již může být za špatným provedením pózingu nervozita, neznalost provedení či únava, na závodech rozhoduje aktuální forma a její prezentace pózingem, rozhodčí nezajímá, že tréninkové nasazení bylo nejtvrdší z celého startovního pole nebo že má závodník ve své kategorii o 3 kilogramy více než soupeř a má jednoznačně nejlepší závodové svaly na pódiu, pokud je

nedovede naučeným provedením pózingu správně prezentovat rozhodčím. Z tohoto důvodu je naprosto nutné věnovat pózingu nejméně celou předsoutěžní přípravu zvýšenou pozornost. V této části tak bude podrobně rozebrán popis správného provedení všech povinných kulturistických, rady k volnému pózování i k provedení volné sestavy.

Na kulturistických soutěžích SKFČR i celosvětově v rámci IFBB jsou povinné 2 základní postoje a následně 7 povinných póz pro hodnocení svalového rozvoje:

1. Základní postoj zepředu
2. Základní postoj zezadu
3. Dvojitý biceps zepředu
4. Široký sval zádový zepředu
5. Hrudník z boku (libovolná strana)
6. Dvojitý biceps zezadu
7. Široký sval zádový zezadu
8. Triceps z boku (libovolná strana)
9. Břicho, stehna

V klasické kulturistice je povinné provedení čtvrtobratů (vždy vpravo v bok) mezi základním postojem zepředu a zezadu.

Na úvod celé kapitoly o správném provedení kulturistického pózingu je nutné chápat skutečnost, že celá prezentace na pódiu je "hra" s optikou, jinými slovy závodník vypadá tak dobře, jak dobře se dokážete do dané pózy postavit. Určitými postupy pak lze zvýraznit dojem v partiích, které rozhodčí hodnotí, ačkoliv jejich reálný svalový rozvoj zdaleka tak dobrý a komplexní není. Rozhodčí na soutěžích v kulturistice hodnotí vždy hlavně X tvar trupu a to v předních, zadních, ale i bočních postojích. Proto je nutné dosáhnout vždy co největšího dojmu svalového rozvoje v oblasti hrudníku, zad a ramen, co nejužšího pasu a současně dojmu širokých nohou v jakémkoliv z výše uvedených postojů.

Základní postoj zepředu

Popis: Jedná se o nejdůležitější pózu celých kulturistických závodů, protože ji zaujímáte jako první po vstupu na pódium a od této pózy se odvíjí, co s Vámi na těchto závodech bude dále, protože rozhodčí na základě posouzení základního postoje následně teprve vyvolávají ty nejlepší závodníky k hodnocení svalového rozvoje. V této póze při správném provedení totiž předvádíte vše, co rozhodčí potřebují vidět - celková symetrie a vyváženost celého těla i jednotlivých svalových partií, šířka ramen, hrudníku a zejména zádočných svalů, úzký pas, široká a hluboce vyrýsovaná stehna i celkový stupeň svalového rozvoje postavy i dosaženého vyrýsování a definice svalových partií.

Provedení: Ihned po tom, co soutěžícího závodníka uvede hlavní rozhodčí na pódium je důležité aby byl správný postoj nohou - špičky chodidel musí být co nejvíce od sebe, paty téměř u sebe (pro dosažení výsledného dojmu šířky stehen, mezi kterými nesmí být žádná mezera, která by opticky obě stehna zužovala), dále je potřeba aby byla neustále zatnutá stehna. Hluboký nádech do hrudníku zajistí maximální zúžení pasu. Dojem širokých ramenou se vytvoří pohybem lopatek co nejvíce od sebe do šířky. Soutěžící by měl mít zatnuté prsní svaly, záda, paže i ramena a nadechnutý hrudník, přičemž je důležité dýchat. V žádném případě nedoporučuji zatínat břišní svaly. Dlaně by měly být vždy v pěst, protože volné prsty opticky prodlužují a tím zužují paže. V této póze čelem k rozhodčím by měl sportovec působit co nejvíce přirozeně a i přes nepohodlný a únavný postoj je vhodné mít úsměv na tváři a žádný křečovitý výraz či zatnuté zuby. Pokud závodník již v póze nemůže vydržet, na okamžik ji může povolit, nadechnout se, a opět zaujmout.

Základní postoj zezadu

Popis: Hlavním cílem této pózy je předvedení X tvaru trupu zezadu a prezentace svalového rozvoje a definice zádočných svalů, zadních ramen a separace trapézového svalu, vzpřimovačů a svalů dolní poloviny těla jako jsou zejména hýždě, hamstringy a lýtka.

Provedení: Naprosto zcela stejně jako u ostatních póz se začíná i zde nejprve postavením chodidel, kdy jsou špičky maximálně od sebe a paty u sebe (což Vám při pohledu zezadu velice rozšíří stehna), následně musíte klást veliký důraz na zatnutí lýtek, hamstringů a hýždí. Hrudník je opět maximálně nadechnutý se zatnutými

zádovými svaly a tahem lopatek směrem od sebe pro maximální kontrast šířky trupu a pasu. Důležité je velké nadechnutí v hrudníku i když stojíte k rozhodčím ze zadu, protože platí, čím více máte zvednutá prsa, tím širší je výsledný dojem šířky hrudníku a zádových svalů.

Dvojitý biceps zepředu

Popis: Název této pózy je mírně zavádějící, protože ačkoliv se jedná o vítěznou - královskou pózu, bicepsy jsou to nejmenší, co na této póze rozhodčím prezentujete. Cílem je pochopitelně předvést pěkné bicepsy a separované paže, na které se zesponu upínají široké svaly zádové, ale celkově jde hlavně opět o šířku hrudníku a zad, velice úzký pas a současně masivní a vyrýsovaná stehna.

Provedení: Postavení nohou můžete zvolit stejné jako v základním postoji, tedy s maximálně vytočenými špičkami chodidel do stran s patami u sebe, nebo variantu nakročení jedné nohy do strany, kdy závodník upozorní na vyrýsování stehen a celá póza při správném provedení dostane daleko estetičtější podobu. Při této variantě na nenakročenou nohu je přenesena většina váhy a nakročená noha je postavena na špičku, stehno i lýtko jsou zatnuté. Hrudník je opět mohutně nadechnutý s tím, že postavení loktů musí být při pohledu zepředu vyšší postavení ramen (aby bicepsy získaly dojem mohutnosti a výšky) a při pohledu ze strany jsou lokty tahem vytočeny před osu ramen a zápěstí, což způsobí roztáhnutí latissimů maximálně do stran při pohledu zepředu, což je to hlavní, co rozhodčí na horní polovině trupu v této póze hodnotí. Paže v lokti svírají vždy méně než 90° a současně jsou dlaně vždy zatnuty v pěst.

Široký sval zádový zepřed

Popis: Při správném provedení (a odpovídajícím svalovém rozvoji a formě) se jedná o jednu z nejvíce impozantních povinných póz při níž předvedete naprosto všechny zatnuté svalové partie v maximální formě za současného velice symetrického dojmu z celé postavy s dominantním obrazem X tvaru trupu. Zároveň se jedná o technicky nejnáročnější pózu na provedení. V této póze prezentujete jak celkový svalový rozvoj, tak i veškeré vyrýsování ramen, paží, prsou, širokých svalů zádových a ostrých stehen ve spojení s opticky nejužším pasem.

Provedení: Nohy jsou postaveny naprosto stejně jako v základním postoji, zatnuté obě stehna, hluboký nádech a závodník zaklesne pěsti kolmo do místa, kde končí žebra a

tahem loktů směrem před osu trupu vytáhne zádové svaly maximálně do stran. Přitom tlačí lopatky od sebe tak, aby bylo dosaženo maximální šířky trupu. Břišní stěna je opět pouze prodýchávána a břišní svaly nesmí být zatnuté, jinak by závodník přišel o dojem z celkové mohutnosti a tvaru X.

Hrudník z boku

Popis: Ačkoliv se jedná o boční pózu, hlavním cílem je opět předvedení šířky ramen ve spojitosti s co nejužším pasem a masivními a separovanými stehny a hamstringy. Rozhodčí v této póze sledují svalový rozvoj a vyrýsování ramen, paží a hrudníku spolu s vyrýsovaným bočním reliéfem stehen a opticky velice úzkým pasem.

Provedení: Po výzvě hlavního rozhodčího se závodník postaví bokem k panelu rozhodčí, noha blíže k nim je pokrčená v kolenu a postavená na špičku u kotníku vzdálenější nohy. Lýtko je zatnuté a váha je rozložena na obou nohou stejně. Hlavním optickým klamem je maximální přimáčknutí přední nohy na zadní, čímž se opticky zvětší šířka a svalový rozvoj stehen a hamstringu. Hýždě jsou zatnuté, nádech do hrudníku, sportovec natáhne paži přitlačenou k hrudníku a v bocích se vytočí tak, aby kyčle směřovaly stále kolmo k rozhodčím (tím se zajistí největší úzkost pasu), ale zadní rameno je tlačeno dopředu, jako by ho chtěl ukázat rozhodčím. Biceps přední ruky je těsně namáčknutý na hrudník, čímž se opět opticky zvýší šířka a masivnost paže a vzdálenějším ramenem od rozhodčích je tlačeno do prsního sval směrem k rozhodčím, čímž se na něm zvýrazní příčné vyrýsování.

Dvojitý biceps zezadu

Popis: Tato póza je hlavní zadní postoj, ve kterém se nejvíce prezentuje připravenost i celkovou formu ze zadu. Základním cílem je tak předvést rozhodčím maximální vyrýsování a hloubku svalů zad, paží a ramen, "stromeček" na vzpřimovačích páteře, vyrýsování hýžd'ových svalů a separaci hamstringů a lýtek. Současně v této póze je prezentována symetrie a celkový X tvar těla s širokými zádovými svaly, úzkým pasem a mohutnými stehny.

Provedení: Závodník je postaven zády k rozhodčím a jednou nohou má zakročenou na špičku, postavenou na její palcovou část a současně vytočenou nohu mírně dovnitř, aby stehno působilo mohutnějším dojmem. Váha je rozložena rovnoměrně na obě nohy, zatnuté hýždě, hamstringy i lýtko. Důležité je nakročení vzad, nikoliv do strany, protože

větší mezera mezi stehny při zadním pohledu opticky zmenšuje dojem z velikosti stehen. Následně je vhodný mírný záklon trupu, zatnutí spodní části zádových svalů. Pozice rukou je jako při póze dvojitého bicepsu zepředu, pouze tahem paží vpřed je důležité roztažení lopatek co nejvíce do stran. Pohyb loktů je stejný jako při provedení zepředu, loket se opět dostává až před osu trupu a výše, než rameno tak, aby došlo k maximálnímu roztažení zádových svalů do stran. Paže má v lokti opět méně než 90° a zápěstí jsou i díky zaklonění naopak nejbližší rozhodčím.

Široký sval zádový zezadu

Popis: Jestliže předešlá póza byla příležitostí k předvedení maximálního vyrýsování zadní části těla, cílem této pózy je předvedení masivnosti v zadním postoji, zejména hmoty a šířky zádových svalů a mohutných stehen pro opět výrazný optický dojem X tvaru trupu ve spojitosti s úzkým pasem.

Provedení: Nohy i vzpřimovače jsou postaveny naprosto stejně se všemi detaily jako v předešlé póze. Následně jsou umístěny pěsti do místa, kde končí žebra a podobně jako při postoji zepředu tahem loktů jsou roztaženy zádové svaly do šířky. Důležitý je mohutný nádech v hrudníku a současně záměrné mírné vyhrbení v hrudní části zad, díky kterému je možné provést maximální roztažení zádových svalů. Celý trup společně se zakročenou nohou a záklonem hrudníku připomíná při pohledu z boku luk.

Triceps z boku

Popis: Cílem této pózy je opět předvést úzký pas z boku a šikovně vytočená ramena způsobující optický dojem celkové mohutnosti a estetiky. Dále jsou v této póze prezentována vyrýsovaná ramena, šikmé břišní svaly, příčně pruhované tricepsy, separaci stehen a hamstringů i vyrýsování lýtek.

Provedení: Pozice nohou je jako při postoji hrudní z boku. Princip postavení trupu je stejný jako u hrudníku z boku. Závodník uchopí za zády vzdálenější paži za zápěstí přední paže, zatne triceps přední paže, vytočí ramena směrem k rozhodčím a tlačí přední rameno dolů a za sebe a zadní rameno naopak dopředu směrem k rozhodčím, čímž zvýrazníte vyrýsování vzdálenějšího prsního svalu. Kyčle však musí být celou dobu kolmo k rozhodčím. Zároveň je důležité mít nadechnutý hrudník, který přidá opticky hmotu i šířku, přičemž se samozřejmě nezadržuje dech, ale plynule dýchá.

Břicho, stehna

Popis: Název tohoto postoje vystihuje přesně hlavní partie, které musí závodník na pódiu rozhodčím prezentovat. Cílem je předvést hluboké a vyrýsované přímé i šikmé břišní svaly, úzký pas a masivní, hluboce vyrýsovaná stehna.

Provedení: Na začátku této pózy se nakročí jednou nohou dopředu na špičku chodidla, čímž se zatne lýtko a následně závodník propne a zatne stehno. Nesmí zapomenout současně zatnout i celou zadní „stojnou“ nohu. Poté závodník umístí ruce až za hlavu a překříží zápěstí v týlu, zatne břišní svaly a celým trupem se zakloní směrem od rozhodčích, což způsobí, že kůže na břišních svalech se více napne a ztenčí, čímž jsou břišní svaly ještě ostřejší a zabrání se zastínění reliéfu břišních svalů lokty, protože světla jsou vždy nad závodníkem.

Čtvrtobraty

Popis: Čtvrtobraty jsou oba povinné postoje v kategorii klasické kulturistiky, kde jsou vloženy mezi oba základní postoje a závodníci tak na úvod představují celkový svalový rozvoj a symetrii i při pohledu na postavu z obou stran. Hlavním cílem čtvrtobratů je podobě jako při póze hrudník z boku předvedení co nejdominantnějšího X tvaru trupu vhodným vytočením ramen, postavením kyčlí a namáčknutím stehna na sebe spolu s předvedením svalové definice na ramenou, pažích, šikmých břišních svalech, hýždí a stehnech.

Provedení: Postavení je bokem k rozhodčím. Závodník zaujme základní postoj jako kdyby pózoval směrem na stranu pódia. Pozice nohou jsou ve stoji spatném, následně se závodník v pasu přetočí tak, aby kyčle směřovaly stále kolmo k rozhodčím, ale v ramenou byl natočen směrem k rozhodčím a prezentovali tak šířku hrudníku. Přední rameno je tlačeno dolů a dozadu, zadní rameno dopředu k rozhodčím tak, aby namáčknul vzdálenější prsní sval a zvýraznil na něm příčné pruhování. Obě paže jsou mírně pokrčené a v průběhu pózy je vhodné paži blíže k rozhodčím několikrát protnout v tricepsu a vrátit. Důležitý je i celkový nádech hrudníku s průběžným prodýcháváním pro zvýraznění šikmých břišních svalů. Hýždě musí být zatnuté po celou dobu stejně jako stehna, hamstringy i lýtko.

Shrnutí správného provedení pózování

Na tomto místě budou nyní shrnuty nejdůležitější praktické postupy při pózování, které musí mít každý závodník, který vystoupí na pódium, neustále po celou dobu průběhu své prezentace na paměti:

- **zatnuté nohy** - každý postoj začíná správným postavením a zatnutím stehen, lýtek (popř. i hýždí a hamstringů v zadních a bočních postojích) a neustále v průběhu každé pózy musí závodník dbát na to, abys měl stehenní svaly po celou dobu zatnuté.
- **působit uvolněně** - jakmile závodník vstoupí na pódium, měl by se usmívat a působit uvolněným a přirozeným dojmem. Zatnuté zuby a svalový třes jsou nežádoucí.
- **pózování na porovnávacího rozhodčího** – závodník musí poslouchat pokyny hlavního rozhodčího. V panelu rozhodčích je většinou 5 lidí, kteří hodnotí závodníky. Když si rozhodčí číslo 1 vyvolá skupinu závodníků, měla by skupina být natočena na rozhodčího číslo 1 a ne pózovat do středu sálu. Čísla rozhodčích se nachází na jejich stolech.
- **Přechody mezi jednotlivými pózami** – závodník musí mít na paměti, že rozhodčí je sledují celou dobu a není vhodné mezi jednotlivými pózami úplně uvolnit svaly. Je vhodné využívat plynulých přechodů, aby celková prezentace závodníka působila plynule a energicky.

Volná sestava

Volná sestava je místem pro předvedení silných stránek závodníka v rámci svalového rozvoje i jeho dovedností týkajících se správného provedení pózingu a prezentaci na soutěži. Ačkoliv je při hodnocení rozhodčích z hlediska konečného výsledku soutěže kladen na volnou sestavu menší důraz než v minulosti (kdy bylo možné porazit výrazně svalnatějšího i lépe připravenějšího závodníka uměním dobrého pózingu v sestavě), volná sestava vždy rozhoduje, pokud je hodnocení svalového rozvoje mezi závodníky těsné a jejich pořadí diskutabilní. Proto je naprosto nepřijatelný přístup některých závodníků, kteří si pouze vyberou muziku a následně při volné sestavě odpózují akorát všechny povinné postoje v přesném pořadí, v jakém je předváděli při porovnávání rozhodčích při hodnocení svalového rozvoje. Volná sestava je vizitka závodníka,

nakolik vážně k celé soutěži přistupuje, proto je nutné v přípravě vyhradit dostatek času na kvalitní nácvik volné sestavy a dopředu ji pečlivě připravovat a nacvičovat.

Hudbu na volnou sestavu je třeba mít vypálenou požadované délce (obvykle 60 s) na prázdný nosič CD, s výhodou je zvolit co nejpomalejší zápis a co nejkvalitnější nosič CD, který následně vyzkoušejte na několika přehrávačích, čímž je snížena možnost výpadku hudby volné sestavy na soutěži na minimum. Hudbu k volné sestavě doporučuji zvolit takovou, která patří mezi oblíbenou a je vhodná k zaujímání póz.

V rámci soutěží SKFČR a mezinárodní IFBB není žádný požadavek na povinné prvky ve volné sestavě, proto by měl závodník předvést pouze nejsilnější stránky a pózy, které patří k slabším, by měly být vynechány. Je vhodnější za 60 vteřin volné sestavy předvést 6 - 10 nejsilnějších a oblíbených póz s krásnými a plynulými přechody.

Volné pózování

Ve finálové části soutěže po skončení hodnocení svalového rozvoje je obvykle vyhlášeno hlavním rozhodčím i volné pózování, při kterém se můžete na pódiu libovolně pohybovat a zaujímat jakékoliv oblíbené pózy. Tato část soutěže je určena již spíše divákům, fanouškům a příbuzným, na výsledné pořadí soutěže již má toto pózování vliv spíše pouze v případě, kdy je pořadí mezi závodníky velice těsné a rozhodčí sledují, který ze závodníků takřkajíc "více zabouje". Proto si již před soutěží musí závodník promyslet, které pózy bude u volného pózování předvádět a hned po výzvě hlavního rozhodčího jde dopředu až na kraj pódia, kde divákům i rozhodčím předvede své dominantní partie.

Rady před začátkem kulturistické soutěže

V závěru přípravy na každou kulturistickou soutěž musí každý závodník vedle metodických postupů sacharidové superkompenzace a fáze odvodnění mít na paměti i následující formální postupy, které musí před začátkem každé soutěže provést. První neméně důležitou věcí je **holení** celé postavy, které je vhodné provést nejpozději ve středu či ve čtvrtek před sobotní kulturistickou soutěží, protože je nutné brát v úvahu individuální reakci pokožky na podráždění a nechat dostatek času, aby případné podráždění způsobující mírný otok či retenci vody v podkoží do sobotní soutěže

odeznělo. Někteří závodníci preferují pouhé holení strojkem či preciznější oholení žiletkou, každopádně je důležité po holení ošetřit pokožku tělovým mlékem.

Dalším nesmírně důležitým bodem je před odjezdem na vlastní soutěž kontrola všech **dokladů a nezbytností**, které pro start na kulturistické soutěži nevyhnutelně potřebujete. Proto před odjezdem na soutěž nejprve podrobně zkontrolujte, jestli s sebou máte zabalen:

- **občanský průkaz**
- **registrační průkaz závodníka SKFČR**
- **plavky**
- **kulturistickou barvu**
- **hudbu k volné sestavě na nosiči CD**

14. Doporučení k průběhu kulturistické soutěže

Před samotným začátkem soutěže obdrží obvykle každý závodník buď u vchodu do sálu či na začátku prezentace kartičku závodníka a kartičku trenéra, která Vám umožní následný vstup do zákulisí a šaten závodníků. První částí soutěže je tak **prezentace závodníků**, na kterou se jde již v soutěžních plavkách, kde si po zvážení vylosuje závodník startovní číslo, zapíšete se s občanským průkazem a registračním průkazem do své kategorie a nakonec odevzdá hudbu k volné sestavě. Po prezentaci závodníků se jde společně s trenérem do šaten určených pro danou kategorii, kde závodník přijme další jídlo, nebo lehne na zem a zvedne nohy na stěnu či na židli, aby z nich stekla voda a byly co nejvíce ostré, a odpočívá. Trenér by měl hned od začátku soutěže sledovat bedlivě aktuální **časový rozpis soutěže**, který je dopředu zveřejněn v propozicích soutěže a následně v den soutěže upřesněn pořadateli a vystaven na přehledném místě, a poslouchat pokyny vedoucího závodníků, který závodníky a trenéry o průběhu soutěže informuje. Tímto závodník získá přehled o tom, kolik času ještě může odpočívat a kdy již musí začít s nanášením barvy a pumpováním svalů před nastoupením své kategorie. Do rozcvičovny, která je obvykle umístěná před vstupem na pódium, se jde tehdy, když nastoupí na pódium přecházející kategorie. Závodník začne s pumpováním svalů a je vhodné být připraven na to, že na všech soutěžích nebývají k dispozici činky, proto je třeba používat cviky s využitím vlastní hmotnosti či přivezené gumové expandéry. Svaly závodník postupně rozehřeje a napumpuje vysokým počtem opakování společně s

příjmem jednoduchých sacharidů ve formě hrozinek či sušených meruněk. Cílem pumpování je svaly hlavně rozehrát jako prevence zranění a křečí, zvýšit žilnatost a mírně i svalový objem. V žádném případě nikdy nesmí závodník pumpovat nohy, protože zvýšený průtok krve by snížil separaci, tohle platí ale pouze u stehen.

V **semifinálové části soutěže**, která je prvním kolem soutěže, přivede nejprve hlavní rozhodčí ze zákulisí celou kategorii na pódium v pořadí startovních čísel, po kterém ihned zaujme závodník základní postoj a držte se následných pokynů hlavního rozhodčího, který bude informovat o jednotlivých vyvoláváních po skupinkách 2 - 5 závodníků i o posuzujících rozhodčích, pro které budete předvádět pózy pro hodnocení svalového rozvoje. Velice často ale nejprve moderátor soutěže při základním postoji představí jednotlivé soutěžící, proto až závodník uslyší své jméno, vystupí o krok dopředu z řady a předvedte svoji nejlepší pózu, abys na sebe strhl pozornost rozhodčích. Poté se řídí závodníci pokyny rozhodčího a předvádí pózy tak, jak byly popsány v předchozí kapitole.

Před začátkem **finálové části soutěže**, do kterého postupuje 6 nejlepších závodníků v dané kategorii, nanese závodník opět další vrstvu kulturistické barvy a opět ho čeká rozcvičení. Ve druhém kole soutěže jsou nejprve závodníci opět předvedeni na pódium, kde společně (již bez vyvolávání rozhodčích) předvedou všechny povinné postoje a to obvykle dvakrát v různém pořadí startovních čísel. Poté je vyhlášena jedna minuta volného pózování, po které závodníci odcházejí do zákulisí. Následně všichni finalisté předvedou ve třetím kole soutěže popořadě svoji volnou sestavu v délce 60 sekund.

Poslední částí kulturistické soutěže je **vyhlášení výsledků**, při kterém je vyhlášováno pořadí a jednotliví závodníci jsou vždy vyvoláni hlavním rozhodčím dopředu pódia, kde obdrží diplom, věcné ceny od sponzorů a případně i medaile. Při vyhlášení je vhodné se usmívat, pográtulovat soupeřům a zaujmout oblíbenou pózu pro objektivy fotografů. Na tomto místě je potřebné varovat i před **nevhodným chováním** na kulturistické soutěži. Posuzování na kulturistické soutěži rozhodčími je ze své podstaty zákonitě subjektivní, avšak rozhodčí jsou pečlivě testováni a každoročně proškolení, proto je pravděpodobnost jakéhokoliv špatného verdiktu nejméně pětičlenného souboru rozhodčích velice nízká. Často se (správně) stává, že závodník s menším stupněm svalového rozvoje a mnohem vyšším stupněm vyrýsování porazí svalově

disponovanějšího závodníka s horší dosaženou formou, což je ovšem naprosto správné posuzování sportovní kulturistiky. Proto i při nespokojenosti s výsledkem by měl závodník pogratulovat soupeřům a místo rychlých emotivních soudů na pódiu (sundané medaile, odchod z pódia apod.) vždy zhodnotit objektivně z fotografií své slabé místa či horší formu a vzít si z toho ponaučení pro další kulturistické závody.

Závěr

Celou svoji práci jsem se snažil zužitkovat těžce získané vědomosti ze své praxe, ze zkušeností ostatních závodníků a jejich trenérů. Za prohloubení svých znalostí výživy vděčím Ing. Lukáši Roubíkovi, a z tréninkové metodiky hlavně svému trenérovi, který je na pozici reprezentačního trenéra, Vladimíru Pajičovi. Jsem přesvědčený, že tato práce může být velmi dobrým vodítkem pro všechny nejen začínající kulturisty, ale také pro dlouholeté závodníky, kteří používají zastaralé metody a postupy. Tréninkové a výživové postupy jsou ověřené nejen na mých svěřencích, ale tyto informace společně s Ing. Lukášem Roubíkem předáváme na soustředěních talentované mládeže SKFČR, které společně pořádáme každým rokem. Nejen u nás, ale i ve světě chybí literatura, neboť kulturistika je okrajový sport a drtivá většina výživových příruček jsou zaměřená na vytrvalostní sporty, tudíž je velmi těžké pro běžného jedince získat kvalitní informace pro tento specifický sport.

V práci jsou vysvětleny tréninkové postupy a plány v objemové části, včetně důležité výživy i s příklady jídelníčků. Zároveň jsou popsány i suplementy, včetně jejich správného užívání jak v objemové části, tak poté i v předsoutěžní fázi.

Předsoutěžní období je opět popsáno nejen tréninkově, včetně detailních tréninkových plánů pro jednotlivý období, ale i výživa je zaměřená na redukci tuku pomocí sacharidových vln.

Soutěžní část je věnována hlavně sacharidové superkompenzaci a manipulaci s příjmem tekutin, zmíněn je i průběh soutěže a doporučení k vlastnímu bezproblémovému absolvování vystoupení, včetně podrobného návodu pro správné provedení pózingu.

Seznam použitých zdrojů:

ČERNÝ, Z., ČÍŽEK, M., FOŘT, PELECH, P., TLAPÁK, P., ROŠTÍNSKÝ, J., *Kulturistika od A do Z 1. díl*. Zlín : AGENTURA Zlín CnS, 1992/3, 114s.

FOŘT, Petr; *Výživa (hlavně) pro kulturistiku a fitness*, Pardubice: Svět kulturistiky, 2006, 151 s. ISBN 80-8646-221-8

KLEINER, Susan; *Fitness výživa*; Praha: Grada, 2010, 304 s. ISBN 978-80-247-3253-4

KONOPKA, Petr; KOPP, *Sportovní výživa*, České Budějovice, 2004; 125 s., ISBN 80-7232-228-1

MANDELOVÁ, L. – HRNČIŘÍKOVÁ, I. *Základy výživy ve sportu*, Brno, 2007, ISBN 978-80-210-4281-0,

MINAŘÍK, Libor; ŠVUB, Josef, *Kruček od Vrcholu*, Pardubice: Svět kulturistiky, 1994, 189s,

ROUBÍK, Lukáš; ŠÁDEK, Milan. *Kulturistika.net* [online]. 2008 [cit. 2010-06-23]. Příprava na soutěž. Dostupné z WWW: <http://www.kulturistika.net/priprava-na-soutez>

THORNE, Gerard; EMBLETON, Phil. *Encyklopedie kulturistiky*. [s.l.] : Ivan Rudzinskyj , 1998. 632 s. ISBN 80-902589-0-5.

TLAPÁK, P. *Tvarování těla pro muže i ženy*. Praha: Olympia, 2003, 145 s.

Internetové zdroje:

Ronnie.cz [online]. [cit. 2011-10-4]. GVT - German Volume Training. Dostupné z WWW:< <http://kulturistika.ronnie.cz/c-3153-gvt-german-volume-training.html>>.

Kulturistika.net [online]. [cit. 2011-10-23]. Co jsou to spalovače tuku a jak fungují? Dostupné z WWW: < <http://www.kulturistika.net/co-jsou-to-spalovace-tuku-a-jak-funguji>>.

Resumé

Tato práce byla vytvořena jako detailní plán pro závodníky v kulturistice, něco jako příručka, podle které je možné se řídit. Není to pouze povídání o tréninku a výživě, ale je to komplexně napsáno na základě osobních zkušeností, získaných během let úspěšného závodění na vysoké úrovni amatérské kulturistiky a na základě doporučení reprezentačních trenérů, s kterými jsem se setkal. Není zde žádná, které by popisovala výživu zaměřenou pro kulturistiku ani není lehké najít ověřené tréninkové plány. Věřím, že tato práce může přivést více sportovců do kulturistiky a pomoci tímto k rozvoji české kulturistiky ve světě.

Summary

This work was created as detailed plan for competitors in bodybuilding, something like handbook that athletes can follow. It is not just talking about training and nutrition but it is sophisticatedly written based on personal experience, which was gained during years of successful competing on top level of amateur bodybuilding and recommendation of national trainers. There is no literature, which describes nutrition especially for bodybuilders and valid training plans. I believe this work can bring more athletes to bodybuilding competitions and help with developing of Czech bodybuilding in the world.