BENKO MANAGEMENT · SÉRIA ZDRAVIE · KNIHA 3



Trénuj menej, rasti viac

Vysoko intenzívny tréning pre zaneprázdnených ľudí

Marcel Benko

BENKO MANAGEMENT

MB

SÉRIA ZDRAVIE · KNIHA 3

Trénuj menej, rasti viac

Vysoko intenzívny tréning pre zaneprázdnených ľudí

Marcel Benko

BENKO MANAGEMENT

DÔLEŽITÉ

Táto kniha opisuje osobné skúsenosti a názory autora. Slúži len na všeobecnú informáciu a nie je lekárskou radou. Nenahrádza diagnózu ani liečbu u lekára či iného kvalifikovaného zdravotníckeho odborníka.

Pred väčšími zmenami stravy, cvičenia, pôstu alebo užívania doplnkov sa poraďte s lekárom, najmä ak máte zdravotné problémy, užívate lieky, ste tehotná alebo dojčíte. Za to, ako informácie z tejto knihy použijete, zodpovedáte vy.

© 2026 Marcel Benko · Benko Management. Všetky práva vyhradené.
Tohto bezplatného sprievodcu môžete šíriť v pôvodnej, nezmenenej podobe.

Ilustrácie cvikov boli vytvorené pomocou umelej inteligencie z autorových vlastných fotografií.

benkomanagement.pages.dev · benkomanagement.us@gmail.com

OBSAH

Čo nájdete v knihe

PREDSLOV	Trénuj menej, rasti viac	2
I	Zabudnutý kulturista	3
II	Veda v pozadí	5
III	Prekážky, ktoré treba prekonať	7
IV	Najväčší omyl	8
V	Program	9
VI	Rutina a môj pokrok	14
VII	Výživa pre svaly	17
VIII	Negatívna fáza: zabudnutá polovica každého opakovania	19
ZÁVER	Prečo som napísal túto sériu	21
	Tréningový cyklus na jeden pohľad	23
	O autorovi	24

PREDSLOV

Trénuj menej, rasti viac

Touto knihou uzatváram svoju krátku sériu o zdraví. Ak ste čítali prvé dve, viete, že zdravé jedlo, čisté prostredie a starostlivosť o myseľ vás dovedú ďaleko, no nie celkom na vrchol, po ktorom túžite.

Pohyb a tréning sú rovnako dôležité ako zdravé jedlo či zdravé myslenie, možno ešte dôležitejšie.

Všetkým nám hovorili, že ak chceme byť vo forme, musíme denne tráviť hodiny v posilňovni, kupovať proteínové výrobky a jesť päťkrát denne. Čo ak vám poviem, že to jednoducho nie je pravda? Čo ak vám poviem, že sa nemusíte hodiny vyčerpávať ani kupovať šikovne propagované doplnky, len aby ste prežili deň?

V tejto knihe vám ukážem prístup, ktorý zmenil moje telo aj život: krátky, intenzívny tréning, zriedka, s množstvom odpočinku. Začína sa príbehom, pretože musíte vedieť, odkiaľ pochádza.

KAPITOLA I

Zabudnutý kulturista

V roku 1978 vyhral kulturista Mike Mentzer titul IFBB Mr. Universe s dokonalým skóre 300 z 300, ako prvý v histórii súťaže.

Bol to jeden z najslávnejších momentov kulturistiky a jeho postava na tej súťaži dodnes patrí medzi najkompletnejšie a najlepšie pripravené, aké sa kedy na pódiu objavili. Viem, na čo myslíte: steroidy. Kulturistika na tejto úrovni nebola prirodzená vtedy a nie je ani dnes. O to mi však nejde. Ide mi o to, *ako* trénoval.

V čase, keď šampióni trénovali hodiny, dvakrát denne, päť či šesť dní v týždni, sa Mentzer preslávil pravým opakom: veľmi krátkymi, veľmi intenzívnymi tréningmi s množstvom odpočinku medzi nimi. Svoju metódu nazval **Heavy Duty**. Jeho hlavná myšlienka bola jednoduchá a kulturistický svet šokovala: na spustenie rastu svalov nepotrebujete veľa sérií. Potrebujete jednu sériu, dotiahnutú až do svalového zlyhania.

Svalové zlyhanie je bod, keď už nedokážete urobiť ani jedno opakovanie so správnou technikou, nech sa snažíte akokoľvek. Napríklad robíte bicepsový zdvih s činkou, kým ju nedokážete zdvihnúť ani raz, aj s maximálnym úsilím. Potom prestanete. Žiadne ďalšie opakovania, žiadne ďalšie série.

To ma zaujalo. Ako väčšina ľudí nemám čas trénovať dve hodiny dvakrát denne. Práca mi zaberá väčšinu času, a keď som začínal trénovať, bol som ešte slobodný. Neviem si predstaviť, ako by to zvládal zaneprázdnený profesionál s rodinou, podnikaním popri práci alebo dobrovoľníckou činnosťou. Hľadal som program, ktorý zaberie čo najmenej času a prinesie rovnaké, alebo ešte lepšie výsledky.

Mentzer bol aj nezvyčajne premýšľavý športovec. Na univerzite študoval prípravu na medicínu a svoj tréning rád vysvetľoval logikou a vedou, nie tradíciou.

MR. OLYMPIA 1980

V roku 1980 súťažil Mentzer na Mr. Olympia, najdôležitejšom titule v tomto športe. V tom istom roku sa Arnold Schwarzenegger, už šesťnásobný Mr. Olympia, vrátil z dôchodku a na poslednú chvíľu sa prihlásil do súťaže. Arnold vyhral svoj siedmy titul.

Stal sa z toho jeden z najkontroverznejších výsledkov v histórii kulturistiky. Mnohí súťažiaci aj fanúšikovia mali pocit, že Arnold nebol v najlepšej forme a že víťazstvo si zaslúžili iní. Mentzer skončil piaty a bol hlboko sklamaný. Hodnotenie považoval za nespravodlivé a už nikdy nesúťažil.

A predstavte si, aký signál to vyslalo: koho tréning budú ľudia nasledovať? Sedemnásobného šampióna s hodinami v posilňovni každý deň, alebo muža, ktorý odišiel?

ODKAZ, KTORÝ ŽIJE ĎALEJ

Mentzer odišiel z pódia, no jeho myšlienky nezmizli. Ďalej trénoval klientov a písal o vysoko intenzívnom tréningu a v 90. rokoch vyhral Dorian Yates šesť titulov Mr. Olympia za sebou s krátkym, intenzívnym tréningom s malým objemom, inšpirovaným Mentzerovými princípmi.

Dnes Mentzerov prístup nasleduje mnoho ľudí, ktorí rovnako ako ja chcú výsledky bez toho, aby žili v posilňovni.

HLAVNÉ MYŠLIENKY

- Mike Mentzer ukázal, že krátky, intenzívny tréning dokáže vybudovať výnimočnú postavu.
- Jeho hlavná myšlienka: jedna séria na cvik, dotiahnutá do skutočného svalového zlyhania, a potom odpočinok.
- Jeho prístup žije ďalej a dokonale sedí zaneprázdneným ľuďom.

VYSKÚŠAJTE EŠTE DNES

Nájdite si niektorý z rozhovorov s Mikom Mentzerom a vypočujte si, ako svoju logiku vysvetľuje vlastnými slovami.

KAPITOLA II

Veda v pozadí

V tejto kapitole vysvetlím, prečo funguje vysoko intenzívny tréning, prístup, ktorému veľmi verím.

Ľudia ako druh prežili tisíce rokov život ohrozujúcich situácií vďaka tomu, že sa prispôsobovali. Keď telo čelí extrémnej záťaži, reaguje tým, že zosilnie, aby ju nabudúce zvládlo.

Presne tak rastú svaly. Keď dosiahnete skutočné svalové zlyhanie, keď nedokážete urobiť ani jeden ďalší zhyb, vaše telo nevie, či ste v posilňovni, alebo visíte z útesu. Vie len to, že práve čelilo záťaži, ktorú sotva zvládlo, a že nabudúce musí byť silnejšie. To je signál, ktorý svaly potrebujú, aby rástli. Po tomto signáli ďalšie série už veľa nepridajú. Teraz je čas dobre sa najesť a oddýchnuť si.

Výskum podporuje jadro tejto myšlienky. Štúdie ukazujú, že nárast sily a svalov poháňa práve tréning blízko zlyhania a že aj jedna tvrdá séria na cvik prináša skutočné výsledky, najmä u začiatočníkov a ľudí s obmedzeným časom. Viac sérií môže pridať o niečo viac rastu, no každá ďalšia séria pridá menej ako tá predchádzajúca a extra čas a únava sa zaneprázdnenému človeku často neoplatia.

> Na rast svalov musia byť splnené dve podmienky: **trénovať tvrdo a intenzívne, ale krátko,** a **odpočívať dosť dlho na zotavenie.**

Ak jedna alebo obe podmienky nie sú splnené, rásť nebudete, nech trénujete viac, jete viac alebo beriete viac doplnkov.

HLAVNÉ MYŠLIENKY

- Sval rastie ako prispôsobenie sa záťaži, ktorú telo sotva zvládne.
- Spúšťačom je intenzita, nie objem. Na začatie rastu stačí jedna tvrdá séria do zlyhania.
- Rast prichádza počas odpočinku, nie počas tréningu.

VYSKÚŠAJTE EŠTE DNES

Zamyslite sa nad svojím posledným tréningom. Koľko sérií ste dotiahli do skutočného zlyhania, keď ste už nedokázali urobiť ani jedno opakovanie?

KAPITOLA III

Prekážky, ktoré treba prekonať

Váš najväčší nepriateľ je váš mozog.

Veľakrát, keď činku odložíte, pretože si myslíte, že už nevládzete, nezlyhal váš sval. To vás chráni váš mozog. Mozog je nastavený hľadať skratky a vyhýbať sa stresu a nepohodliu. Nie je to zlá vlastnosť; práve táto „lenivosť“ priviedla ľudí k vynálezom, ktoré nám dnes uľahčujú život. No pri budovaní svalov je to príťaž.

Existujú dve mentálne brzdy, kvôli ktorým skončíte skôr, ako dosiahnete skutočné svalové zlyhanie.

1. Číslo v hlave. Rozhodnete sa, že séria bude mať 10 opakovaní. Urobíte 10, ste spokojní, že ste splnili cieľ, a prestanete, pretože plánujete ďalšiu sériu po 10. To nie je svalové zlyhanie. Práve ste premrhali čas.

2. „Zlyhanie mozgu.“ Myslíte si, že ste dosiahli zlyhanie, no hovorí vám to mozog, nie sval: nebezpečenstvo, prestaň, stačilo. Ja tomu hovorím zlyhanie mozgu a zvyčajne prichádza o pár opakovaní skôr ako skutočné svalové zlyhanie. Ak chcete rásť, musíte sa ho naučiť prekonať, a pritom si udržať čistú techniku.

HLAVNÉ MYŠLIENKY

- Nepočítajte do cieľa. Počítajte, kým už nedokážete urobiť ďalšie opakovanie so správnou technikou.
- „Zlyhanie mozgu“ prichádza pred zlyhaním svalu. Naučte sa ho rozpoznať a prekonať.
- Intenzita je mentálna zručnosť rovnako ako fyzická.

VYSKÚŠAJTE EŠTE DNES

Pri ďalšej sérii si vopred neurčujte počet opakovaní. Pokračujte, kým sa činka naozaj nezastaví.

KAPITOLA IV

Najväčší omyl

Najväčším mýtom v kulturistike je podľa mňa to, že čím ste silnejší, tým viac môžete trénovať. Je to naopak.

Čím ste silnejší, tým ťažšie váhy dvíhate a tým väčší stres dávate svalom aj celému telu. Na zotavenie preto potrebujete *viac* času, nie menej.

Príklad: začnete bicepsovým zdvihom s 10 kg činkou a zlyhanie dosiahnete pri 9. opakovaní. Na zotavenie potrebujete tri dni. O šesť mesiacov neskôr zdvihnete 30 kg 9-krát. Svaly ste zaťažili zhruba trikrát viac a vyčerpali ste sa oveľa viac. Na zotavenie teda potrebujete viac ako tri dni.

> Čím ste silnejší, tým dlhšie sa potrebujete zotavovať, takže **trénujete menej, nie viac.**

HLAVNÉ MYŠLIENKY

- Čím ste silnejší, tým viac vás každý tréning stojí.
- Dĺžka odpočinku musí rásť spolu so silou.
- Zastavený pokrok často znamená „viac odpočívaj“, nie „viac trénuj“.

VYSKÚŠAJTE EŠTE DNES

Ak sa vám pokrok zastavil, dajte si celý týždeň voľna navyše a potom sa znova otestujte.

KAPITOLA V

Program

Myšlienku už poznáte, tak poďme na zábavnú časť: program. Toto je rutina Heavy Duty od Mika Mentzera tak, ako som sa ju naučil, opísaná mojimi slovami, a potom to, ako som ju prispôsobil svojmu telu.

TRÉNUJTE BEZPEČNE

Tréning do zlyhania s ťažkými váhami je účinný, no vyžaduje rešpekt.

- **Zahrejte sa** jednou či dvoma ľahkými sériami pred každou pracovnou sériou.
- **Najprv sa naučte správnu techniku.** Ak je pre vás cvik nový, precvičte si ho s ľahkými váhami alebo si dohodnite hodinu s trénerom.
- **Končite pri zlyhaní so správnou technikou,** nie vtedy, keď sa technika rozpadne.
- **Používajte bezpečnostné zarážky** na Smithovom stroji alebo v stojane na drepy, alebo trénujte s dopomocou, najmä pri tlakoch a drepoch.
- **Dýchajte.** Nezadržiavajte dych počas celej série.

Veľmi intenzívny tréning počas každej série prudko zvyšuje krvný tlak. Ak máte problémy so srdcom, vysoký krvný tlak, prietrž, problémy s kĺbmi alebo chrbtom, alebo ste tehotná, poraďte sa pred začatím programu s lekárom. Ak ste nikdy netrénovali, začnite na pár mesiacov zostavou 20 / 20 / 20 z mojej prvej knihy.

ZÁKLADY

Každá pracovná séria sa robí do skutočného svalového zlyhania. Program má štyri tréningové dni, ktoré pokryjú všetky hlavné svaly, a po každom nasledujú tri dni odpočinku.

Deň 1 · Hrudník a chrbát

Hrudník, cvik 1: butterfly (pec deck), 6 až 10 opakovaní do zlyhania.

Hrudník, cvik 2: tlak na šikmej lavici, ideálne na Smithovom stroji; poslúži aj veľká činka alebo jednoručky. Tu idete ťažko: len **1 až 3 opakovania** do zlyhania. Použite pomerne úzky úchop, ruky o niečo užšie ako na šírku ramien, a lakte vytočte dozadu smerom k ušiam; záťaž pocítite priamo v hrudníku. Na rozdiel od rozšíreného názoru široký úchop nie je najlepší spôsob, ako budovať hrudník.



Butterfly (pec deck)



Tlak na šikmej lavici

Chrbát, cvik 1: sťahovanie kladky úzkym podhmatom, 6 až 10 opakovaní.

Chrbát, cvik 2: mŕtvy ťah, 6 až 10 opakovaní. Ak máte problémy s krížami, robte namiesto neho krčenie ramien (shrugs).



Sťahovanie kladky podhmatom



Mŕtvy ťah

To je na Deň 1 všetko: len štyri série. Potom tri dni odpočívajte. Hodiny presne počítať netreba; trénujte vtedy, keď vám to na štvrtý deň vyhovuje.

Deň 2 · Nohy a brušáky

Predkopávanie do zlyhania, hneď potom bez pauzy **leg press** do zlyhania. Takémuto spojeniu dvoch cvikov hneď po sebe sa hovorí superséria. Ak nemáte leg press, robte drepy.

Potom si dajte krátku prestávku: napite sa vody a minútu sa prejdite, aby ste chytili dych. Nohy dokončite **výponmi v stoji** do zlyhania a potom výponmi na jednej nohe.

Po pár minútach odpočinku urobte jednu sériu **brušákov** do zlyhania, 12 až 15 opakovaní.



Predkopávanie



Leg press



Výpony v stoji

Deň 3 · Ramená, biceps a triceps

Ramená, cvik 1: upažovanie s jednoručkami, 6 až 10 opakovaní.

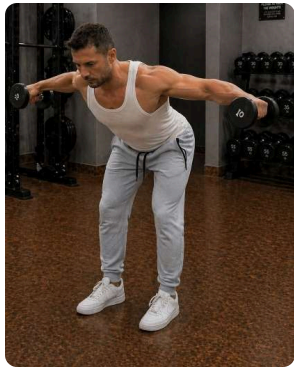
Ramená, cvik 2: zadné ramená, buď upažovanie v predklone s jednoručkami, alebo opačne na butterfly stroji, 6 až 10 opakovaní.



Upažovanie



Reverzný butterfly



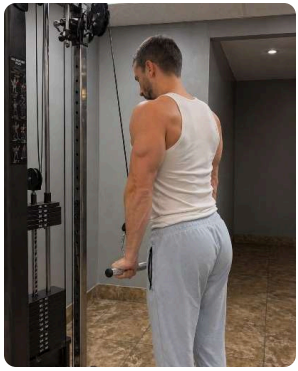
Upažovanie v predklone

Biceps: bicepsový zdvih s veľkou činkou, 6 až 10 opakovaní. Rovnú tyč uprednostňujem pred EZ tyčou, pretože mám pocit, že biceps zapojí naplno.

Triceps: stláčanie na kladke s rovnou tyčou alebo V-tyčou (lano nepoužívam), 6 až 10 opakovaní, hneď potom **kliky na bradlách**, 3 až 5 opakovaní do zlyhania.



Bicepsový zdvih



Stláčanie na kladke



Kliky na bradlách

Deň 4 · Nohy a brušáky

Áno, znova nohy, tentoraz inak.

Predkopávanie so statickou výdržou. Použite asi o 15 kg viac ako minule. Váhu zdvihnite raz, kým nemáte nohy úplne vystreté, a v tejto polohe ju držte. Váha by mala byť taká ťažká, aby ste ju udržali len asi 10 až 25

sekúnd. Keď ju už udržať nedokážete, nenechajte ju spadnúť: spúšťajte ju pomaly a pod kontrolou. Zadok držte pevne na sedadle, aj keď vás stehná pália.

Potom hneď prejdite na **drepy**, na Smithovom stroji alebo s voľnou činkou, 12 až 15 opakovaní. Hackovým drepom sa vyhýbam, podľa mňa príliš zaťažujú kolená a kríže.

Pár minút si oddýchnite, napite sa vody a dokončite sériou **výponov v stoji**. Potom jedna séria **brušákov** do zlyhania.



Drepy



Brušáky

Žiadne cviky na predlaktia. Predlaktia tvrdo pracujú už pri sťahovaní kladky, bicepsových zdvihoch, mŕtvom ťahu a pri každom cviku, kde držíte činku.

HLAVNÉ MYŠLIENKY

- Štyri tréningové dni, po každom tri dni odpočinku. Jedna séria na cvik, do zlyhania.
- Zahrejte sa, dodržiavajte dokonalú techniku a používajte bezpečnostné zarážky alebo dopomoc.
- Celý program je asi 15 pracovných sérií za 16 dní.

VYSKÚŠAJTE EŠTE DNES

Zapíšte si štyri tréningové dni do kalendára a po každom tri dni odpočinku.

KAPITOLA VI

Rutina a môj pokrok

Zhrnutie: Deň 1, tri dni odpočinku, Deň 2, tri dni odpočinku, Deň 3, tri dni odpočinku, Deň 4, tri dni odpočinku, a potom cyklus začína znova Dňom 1.

Možno si hovoríte: „Len štyri tréningy za 16 dní? To nemôže fungovať.“ Pýtal som sa to isté, no chcel som to zistiť sám. Funguje to.

Ako som s každým cyklom naberal svaly a silnel, musel som postupne pridávať dni odpočinku. Po roku som bol taký silný, že som medzi tréningami potreboval šesť dní odpočinku: trénoval som raz týždenne, čo znamená, že každá svalová partia bola trénovaná približne raz za mesiac. Po dvoch rokoch som sa dostal k tomu, že trénujem len raz za desať dní, a nestrácam ani silu, ani svaly. Šialené, však?

Myslíte si, že raz týždenne nestačí? Uvidíte, keď sa dostanete do bodu, keď vás váhy a úsilie vyčerpajú po jedinej sérii. Keď trénujem poriadne, svaly ma bolia štyri až päť dní; po nohách alebo mŕtvom ťahu šesť. Ako by som mohol znova trénovať, keď ma ešte všetko bolí? Možno si myslíte, že medzitým môžete trénovať inú partiu, no vaše telo funguje ako jeden systém. Intenzívny tréning čerpá zdroje, ktoré zdieľa celé telo, a tie musíte doplniť, skôr ako budete znova trénovať.

MÔJ PRÍBEH

Keď píšem tieto riadky, som v tomto programe dva roky a štyri mesiace. Nikdy som nebol fanatik do posilňovne. Vždy som mal bližšie k športu, no žiadny z mojich športov sa nestal kariérou, ktorá by ma uživila. Potreboval som niečo, čo ma udrží zdravého, a výnimočná postava bola vždy mojím snom. Je v mojej povahe chcieť byť jedinečný a najlepšou verziou seba samého, a pritom zostať zdravý.

Každý raz dosiahne svoj genetický limit: najviac svalov, koľko dokáže jeho telo prirodzene vybudovať. Dosiahnete ho aj vy, skôr či neskôr. Jediný spôsob, ako ho prekročiť, sú steroidy, a ja som absolútne proti nim. Užívanie steroidov je jedna z najhorších vecí, aké môžete svojmu zdraviu urobiť. Ak si zvolíte túto cestu, táto kniha nie je pre vás.

Buďte trpezliví a vytrvalí a za pár rokov si môžete prirodzene vybudovať postavu, na ktorú budete hrdí.

ZAPISUJTE SI VŠETKO

Najlepší spôsob, ako sledovať pokrok, je tabuľka v Exceli; tú používam ja. Zapisujem si každý cvik, váhu a počet opakovaní. A vidím každý raz, keď sa mi nepodarilo urobiť o jedno opakovanie viac ako v predchádzajúcom cykle.

Keď sa to stane, viem, že som nesplnil jednu z dvoch podmienok: buď som netrénoval dosť tvrdo, alebo som dosť neodpočíval. Prvé, čo treba skúsiť, je viac odpočinku: dajte si dlhšiu prestávku a pokračujte tam, kde ste skončili. Ak dva týždne odpočívate, dobre jete a stále nenapredujete, netrénujete dosť intenzívne. Netlačíte svaly za hranicu, ktorá spúšťa rast, a podľa mojej skúsenosti je to čím ďalej ťažšie, ako váhy rastú.

> Môj bezplatný tréningový denník si môžete stiahnuť vedľa tejto knihy na mojom webe: benkomanagement.pages.dev.

Tento program je pre každého, pre mužov aj ženy. Vďaka prirodzeným fyzickým rozdielom mnohé ženy ľahšie budujú silu a svaly v zadku a nohách ako v hornej časti tela.

MOJE ÚPRAVY

1. Mŕtvy ťah má vlastný deň. Moje váhy sa dostali do bodu, keď som bol po butterfly (100 kg × 10), tlaku na šikmej lavici (100 kg × 3) a sťahovaní kladky (100 kg × 8) jednoducho príliš vyčerpaný na to, aby som urobil poriadny mŕtvy ťah. Z mojej štvordňovej rutiny sa tak stala päťdňová: mŕtvy ťah je teraz Deň 2, samostatne, a ostatné dni nasledujú.

2. Brušáky majú vlastný deň. V deň nôh trénujem len nohy. Po drepoch už jednoducho nemám energiu na brušáky, preto ich trénujem v samostatný deň medzi tréningovými dňami, a nič iné.

HLAVNÉ MYŠLIENKY

- Ako silniete, pridávajte dni odpočinku: z troch na šesť a ešte viac.
- Zapisujte si každú sériu. Ak prestanete napredovať, najprv viac odpočívajte.
- Zostaňte prirodzení. Váš genetický limit je ďalej, než si myslíte.

VYSKÚŠAJTE EŠTE DNES

Stiahnite si tréningový denník a zapíšte svoj prvý tréning.

KAPITOLA VII

Výživa pre svaly

Poďme sa porozprávať o jedle. Ako som povedal na začiatku, na budovanie svalov nemusíte jesť päť či šesťkrát denne ani míňať tisíce eur na doplnky.

Fitness priemysel chce, aby ste verili, že na budovanie svalov potrebujete obrovské množstvo bielkovín. Áno, bielkoviny potrebujete na opravu svalov po tvrdom tréningu, no nie v množstvách, aké vám predávajú. Sval tvorí asi zo 75 % voda a len asi z 20 % bielkoviny. Telo dokáže na budovanie svalov využiť len obmedzené množstvo bielkovín; zvyšok jednoducho spáli na energiu alebo uloží. Tlačiť do seba 200 g denne pomáha najmä firmám, ktoré predávajú proteínový prášok. Potrebujete vyváženú stravu.

MENTZEROVO ODPORÚČANIE

Mike Mentzer odporúčal stravu postavenú najmä na sacharidoch, zhruba:

~60–65 %	~20–25 %	~15 %
sacharidy	bielkoviny	tuky

Jeho zdôvodnenie: svaly si ukladajú sacharidy ako glykogén a každý gram glykogénu na seba viaže asi tri gramy vody. Pri vysoko intenzívnom programe vám príliš málo sacharidov glykogén vyčerpá, voda odíde s ním a svaly vyzerajú aj pôsobia ploché. Preto varoval pred nízkosacharidovými diétami pre každého, kto tvrdo trénuje.

ČO ROBÍM JA

Riadim sa skôr duchom Mentzerovej rady ako presnými percentami a jem tak, ako opisujem vo svojej druhej knihe *Ako, čo a kedy jesť*:

- Dve jedlá denne, s približne ôsmimi hodinami medzi nimi, a medzitým nič.
- Veľa prirodzených sacharidov: zemiaky, strukoviny, celozrnné obilniny, zelenina a ovocie.
- Bielkoviny najmä z vajec každý deň, kozieho mlieka a strukovín, hovädzie raz týždenne a ryba raz týždenne.
- Zdravé tuky každý deň z olivového oleja a avokáda. Jem viac tuku, ako odporúčal Mentzer, a mne to vyhovuje.
- Žiadne proteínové prášky, žiadne doplnky.

Hoci jem oveľa menej bielkovín, ako odporúča priemysel, svaly si naďalej budujem aj udržiavam. Viac bielkovín mi rozdiel neprinieslo. Každý je však iný; ak ste starší alebo nenapredujete, rozumné je skúsiť pridať viac bielkovín zo skutočného jedla.

HLAVNÉ MYŠLIENKY

- Na budovanie svalov nepotrebujete šesť jedál denne ani proteínový prášok.
- Prirodzené sacharidy poháňajú intenzívny tréning a udržia svaly plné.
- Jedzte skutočné jedlo, dosť bielkovín pre vás a zdravé tuky.

VYSKÚŠAJTE EŠTE DNES

V najbližší tréningový deň si dajte do oboch jedál poriadnu porciu prirodzených sacharidov.

KAPITOLA VIII

Negatívna fáza: zabudnutá polovica každého opakovania

Tento program robím sám. Nikdy som nenašiel tréningového parťáka, ktorý by mohol trénovať v čase, keď trénujem ja, a ako som povedal, tento program je pre zaneprázdnených ľudí s obmedzeným časom.

Keď trénujem sám, nemôžem bezpečne ísť za hranicu zlyhania, a preto sú dôležité bezpečnostné prvky. Väčšina Smithových strojov a stojanov na drepy má bezpečnostné zarážky, takže činka na vás nespadne. S čím vám však nepomôžu, je negatívna časť opakovania.

Každé opakovanie má tri fázy: **pozitívnu** (zdvíhanie), **statickú** (držanie) a **negatívnu** (spúšťanie). V každej fáze ste silnejší ako v predchádzajúcej: udržíte viac, ako zdvihnete, a spustíte viac, ako udržíte. Skúste to na zhybe: aj keď nedokážete urobiť ani jeden, môžete vyskočiť a udržať sa hore. Keď už držať nevládzete, nespadnete naraz; stále sa dokážete pomaly spustiť.

Preto je negatívna fáza taká cenná a nemala by sa zanedbávať. Výskum ukazuje, že pomalé, kontrolované spúšťanie je obzvlášť účinné pri budovaní sily a svalov. Keď dosiahnete zlyhanie v pozitívnej fáze, svalom ešte zostáva sila na negatívnu.

Ak máte tréningového parťáka, pomáhajte si s negatívnymi opakovaniami: parťák vám pomôže váhu zdvihnúť a vy ju sami pomaly spúšťate, 3 až 5 sekúnd.

HLAVNÉ MYŠLIENKY

- Každé opakovanie má tri fázy: zdvihnutie, výdrž a spúšťanie.
- V negatívnej fáze ste najsilnejší. Každé opakovanie spúšťajte pomaly a pod kontrolou.
- Trénujte s parťákom kvôli asistovaným negatívam, alebo sami s bezpečnostnými zarážkami.

VYSKÚŠAJTE EŠTE DNES

Urobte jeden pomalý negatívny zhyb: vyskočte hore a spúšťajte sa 5 sekúnd.

ZÁVER

Prečo som napísal túto sériu

Keď som s týmto programom začínal, bol som rovnako skeptický, ako ste pravdepodobne vy. No nerád veci len tak verím alebo odmietam. Rád ich vyskúšam a zistím sám.

Čo som mohol stratiť? Nič. A ak by to fungovalo, bolo to presne to, čo som hľadal: spôsob, ako vybudovať postavu a ušetriť čas aj peniaze. Rád robím v živote veľa rôznych vecí, a to je možné len s dobrým zdravím, časom a peniazmi. Rozhodne som nechcel tráviť hodiny v posilňovni, míňať peniaze na zbytočné doplnky a prichádzať o všetko ostatné, čo život ponúka. Tento program zapadá do môjho života.

Posledné dva roky o ňom rozprávam rodičom a blízkym priateľom a som si istý, že rodičia ma už počúvať nevládzu. Stále ma udivuje, že to funguje. Som silnejší a zdravší, moje duševné zdravie sa zlepšilo, správam sa ako niekto, kto dokáže čokoľvek, a v neposlednom rade dobre vyzerám a cítim sa dobre.

Je škoda, že o tom nevie viac ľudí a že veľkú časť sveta fitnes poháňa zisk, a nie zdravie ľudí. Preto som napísal túto sériu, a najmä túto poslednú knihu. Mojím najväčším želaním je šíriť toto posolstvo a pomáhať ľuďom byť zdravými a šťastnými. Ak presvedčím čo i len jedného človeka, aby zdravo jedol, zdravo trénoval a zdravo myslel, už som vyhral.

Ešte jedna vec: buďte skeptickí voči fitnes influencerom, ktorým ide hlavne o to, aby vám predali produkt, program alebo permanentku. Skutočné výsledky prinášajú jednoduché princípy, trpezlivosť a vytrvalosť, nie to, čo vám predávajú.

Prajem vám v tréningu všetko najlepšie. Užite si tú cestu a buďte trpezliví. Neporovnávajte sa s ostatnými, netrápte sa tým, čo si o vás myslia iní, a výsledky prídu.

Marcel Benko

NA VYTLAČENIE

Tréningový cyklus na jeden pohľad

Jedna séria na cvik, každá séria do zlyhania. Najprv sa zahrejte.

DEŇ	CVIKY	OPAKOVANIA
Deň 1 Hrudník a chrbát	Butterfly (pec deck) Tlak na šikmej lavici (úzky úchop) Sťahovanie kladky podhmatom Mŕtvy ťah (alebo shrugs)	6–10 1–3 6–10 6–10
3 dni odpočinok		
Deň 2 Nohy a brušáky	Predkopávanie + leg press (superséria) Výpony v stoji, výpony na jednej nohe Brušáky	6–10 + zlyhanie zlyhanie 12–15
3 dni odpočinok		
Deň 3 Ramená a ruky	Upažovanie Zadné ramená (v predklone alebo reverzný butterfly) Bicepsový zdvih s veľkou činkou Stláčanie na kladke + kliky na bradlách (superséria)	6–10 6–10 6–10 6–10 + 3–5
3 dni odpočinok		
Deň 4 Nohy a brušáky	Predkopávanie, statická výdrž Drepy (hneď potom) Výpony v stoji Brušáky	výdrž 10–25 s 12–15 zlyhanie zlyhanie
3 dni odpočinok, potom znova Deň 1		

Ako silniete, pridávajte dni odpočinku. Moja cesta: na začiatku 3 dni odpočinku, po roku 6, po dvoch rokoch asi 9. V mojej verzii majú mŕtvy ťah aj brušáky vlastné dni.

ZOZNÁMTE SA S MARCELOM

O autorovi

MB

Marcel Benko je generálny manažér s viac ako 12 rokmi skúseností v automobilovom priemysle a zakladateľ Benko Management. Vedie firmu s približne 200 ľuďmi a je presvedčený, že nič z toho by nebolo možné bez zdravých návykov opísaných v tejto knihe.

V 39 rokoch má rovnaké krvné testy ako pred takmer 20 rokmi: žiadne zdravotné problémy a žiadne lieky. Radí ľuďom v oblasti výživy, cvičenia a zdravého denného režimu na základe toho, čo takmer dve desaťročia skúša sám na sebe.

Chcete plán na mieru?

Po osobnej konzultácii vám pripravím jedálniček, tréningový program a denný režim na mieru, ktoré sedia na váš život, ciele a časový rozvrh.

WEB benkomanagement.pages.dev

E-MAIL benkomanagement.us@gmail.com

TELEFÓN +1 248 429 7064 · +421 904 245 401