

PROGRAM P13



Ak je voda uvarená za 5 minút, variť ju ďalej je plytvanie prostriedkov a efekt sa nijako nezvýši.

ISBN 978-80-570-4178-8

Isch.



POHYB

PROGRAM P13 - praktická časť

Myšlienkou, ktorá stojí nad všetkým. A moje úprimné želanie je, aby si z toho čo robíš, vždy mal/a RADOSŤ.

Pretože viem, že **nemáš čas strácať čas** uvediem ti len veľmi stručnú a nevyhnutnú teóriu - v krátkosti. Po týchto nevyhnutných informáciách bude nasledovať viac (nevyhnutnej) teórie v prípade, že by ťa zaujímala. V podstate ju ale nepotrebuješ. Na využitie potenciálu programu P13 ti stačia informácie uvedené v praktickej časti. Takže, dosť bolo tliachania. Z toho sa tvoja postava ani kondícia a ani zdravie nezmení.

V krátkosti o mne:

Volám sa Ľuboš Gsch a od roku 1999 sa venujem tréningu.

Chcel som byť najväčší „chlap“ v okrese a takmer som skončil v nemocnici. Nesprávnym cvičením som sa takmer zmrzačil. Nechcel som to vzdať. Musel som preto začať inak. ŠTÚDIOM.

Následne sa mi podarilo zmeniť moju postavu a neskôr i stovky ďalších. Od r. 2004 sa venujem trénerstvu.

Za prioritu v tréningu ale nepovažujem samotné telo.

Necháp ma zle. Aj tvoje telo môže vyzeráť fantasticky. Ale začať musíš od hlavy. V úvode môjho tréningu ma trápilo sklamanie z prvej lásky. Prišiel som však nato, že v dni keď cvičím, som šťastnejší ako tie ostatné. Aj toto podporilo štúdium tréningu. Mojou prioritou je od tej doby RADOSŤ. Ak máš z tréningu radosť môžeš vo veľmi krátkej dobe očakávať, že sa budeš cítiť skvele. **Ale**. Následne budeš vyzeráť ešte lepšie.

Pretože vtedy platí, že dokonalé telo je len bonus **#dokonaletelobonus**

V krátkosti o PROGRAME P13

P13 je založený na najúčinnnejších tréningových metódach, ktoré sa využívajú v kulturistike a vrcholovom športe od 70-tych rokov. Techniky využívali najväčšie hviezdy kulturistickej histórie (Arthur Jones, Mike Mentzer, J.P.Fux, Dorian Yates) až po súčasné hviezdy Hollywoodu (Keanu Reeves, Ryan Reynolds, JLO, Kate Hudson, Lady Gaga) a samozrejme tréneri šampiónov (Pete Williams, Brian McKenzie, Pat Davidson, Jim Stoppani) a mnohí ďalší.

P13 spája históriu HIIT tréningu v kombinácii s najnovšími poznatkami v oblasti tréningu. P13 je program orientovaný na výsledok. A výsledky sú jediné čo rozhoduje. Ruka v ruke s uvedeným je tiež uplatnené Paretovo pravidlo, a to, že 20% činností prináša 80% výsledkov. Program P13 je tých 20% od Pareta.

Tréningový program P13 = 13minút tréningu denne a v Nedelňu máš voľno.

P13 V krátkosti o stravovaní:

Jedlo je pekne dôležité. Skutočne. Čo sa jedla a jeho zloženia týka, všetko čo si doteraz o diéte, diétnom režime, skladbe stravy a podobne počul, zahod'. V jedle budeš mať skutočne len minimálne obmedzenia. Áno, bohužiaľ, obmedzenia. Avšak nie také, na aké si zvyknutý/á. Ak si ready, ideme nato:

Pi vodu - vylúč sladené (aj tie umelo) nápoje, koktejly, kávu typu latte, alkohol a podobne. Pi čistú vodu, nesladené čaje, kávu a podobne. Ušetríš tak veľmi veľa kalórií (často aj peňazi), ktoré budeš na sebe už po pár tréningoch vidieť.

Jedz pomaly - tento bod považuj za **prioritu č.1**. Je to veľmi jednoduché, ale pre jedákov (ako ja) to vôbec nie je ľahké. Uponáhľaný deň pomalému jedeniu vôbec nepomáha. Ver mi, pre mňa je tento bod absolútne najťažší. Som ako ponáhľajúca sa kačica, a kačica nevie hrýzť, kačica hltá a uteká ďalej (presne to som ja). Preto to napíšem ešte raz. **JEDZ POMALY**, absolútne ideálne jedz v sede každé jedlo aspoň 20 minút.

Jedz tuhé potraviny - uprednostňuj potraviny, ktoré je potrebné žuť. **Veľa žuť.**

Nakupuj rozumne - veľmi veľa z toho, čo zješ záleží od toho, čo si nakúpiš. Do košíka vkladaj potraviny svedomite. Všetky kalórie navyše uvidíš na svojom zadku a páse. Už nákupom môžeš rozhodnúť o tom, či sa tam objavia alebo nie.

Vyššie uvedené tri body sú to najdôležitejšie z tvojho stravovania. Opäť je to uplatnenie Paretovho pravidla.

Dezerty - dezerty a sladkosti nemáš zakázané. V ich konzumácii buď striedmy/a. Vždy jedz dezert (taktiež pomaly) ako posledný chod. Svoj obľúbený dezert si môžeš dopriať maximálne dva dni v týždni. Ale pamätaj, platí rovnaké pravidlo ako v bode vyššie. Všetky kalórie navyše uvidíš na svojom zadku a páse.

Bielkoviny - dávaj dôraz na kvalitné bielkoviny. Bielkoviny znamenajú súťosť a súťosť znamená spokojnosť. Taktiež znamenajú svalnatosť a štíhlosť.

Pre ženy: svalnatosť neznamená, že bude z teba kulturistka. Svalnatosť u ženy znamená fakt dobre vyzerajúce krivky. Ukážem ti to o niekoľko riadkov nižšie.

Sacharidy - sacharidy v jedle nemusíš úplne vylučovať. Sú dobré a potrebuješ ich. Pozornosť venuj kvalitným zdrojom. Uvediem ti ich o niekoľko riadkov nižšie.

Tuky - tuky nevylučuj. Sú dôležitejšie ako si myslíš. Pozornosť venuj kvalitným zdrojom. Uvediem ti ich o niekoľko riadkov nižšie.

Zelenina - uprednostni zeleninu pred ovocím. Optimálne jedz kus zeleniny s každým alebo aspoň k väčšine tvojich jedál. Dokonca ti zeleninou odporúčam začať každé jedlo.

Strukoviny - pokiaľ nemáš problémy s ich konzumáciou vo výraznej miere ich zaradi do svojho jedálnička.

Mäso - pokiaľ nemáš problémy s konzumáciou mäsa zaradi ho do svojho jedálnička. Nekonzumuj ho však denne. Resp. aspoň príležitostne si daj 1-2 dni úplne bez mäsa.

Balené a spracované potraviny - minimalizuj konzumáciu balených a spracovaných potravín.

Ochucovadlá a omáčky - ak chceš, aby ti jedlo chutilo, využívaj čokoľvek čo v minimálnom množstve poskytuje lepšiu chuť. Využívaj najmä koreniny. Taktiež lyžica medu, kakaá alebo tatárskej omáčky tvoju snahu nezmarí, práve naopak. Tvoje jedlo bude chutiť lepšie.

Doplňky výživy - užívanie doplnkov výživy môže ale nemusí byť medzi prioritami. V teoretickej časti sa dozvieš aké doplnky a prečo užívať. Ak by som mal vypichnúť jediný doplnok, je to svätkový proteín. U môjho partnera MyProtein si vieš proteín zaobstarať (<https://tidd.ly/3mqHPpg>) aj so 42% trvalou zľavou pre členov POHYBU. Zľavový kód CLNPHB uveď v nákupnom košíku.

Nakoľko zľava platí pre celý nákup vieš si tiež v super cenách nakúpiť vitamíny pre celú rodinu, tráviace enzýmy, kreatín ale tiež pohodlné a kvalitné oblečenie. (Viac v teoretickej časti).

P13 Optimálne zdroje živín:

Bielkoviny - mäso, strukoviny, mliečne výrobky, syry, tvaroh.

Sacharidy - zelenina, ryža, zemiaky, kuskus, quinoa, celozrnné pekárenské výrobky.

Tuky - mäso, orechy, olivový olej, kokosový olej, avokádo.

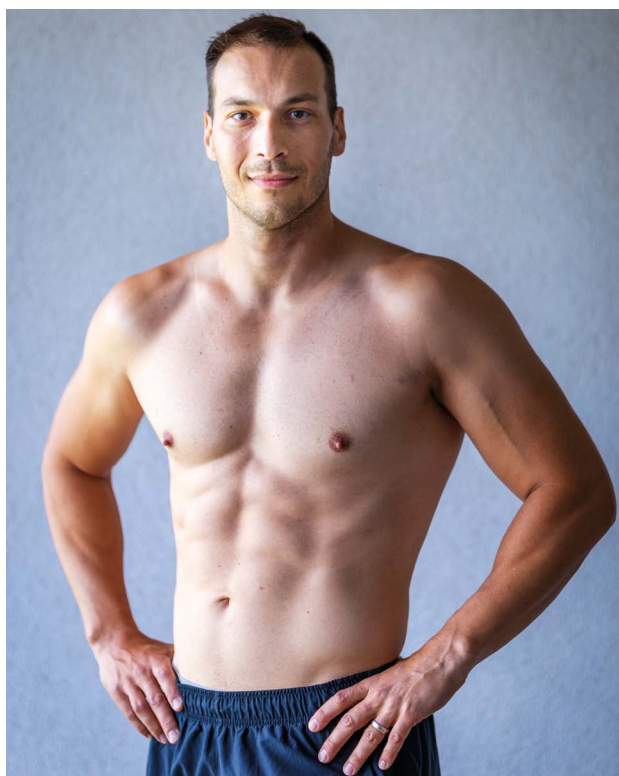
Vláknina - zelenina, strukoviny, ovocie

Ako ti garantujem, že môžeš s programom P13 vyzerieť:

Žena: manželka Monika (okrem všetkého opísaného dodržiava aj dostatočný príjem bielkovín). Svalnatosť v tomto slove si môžeš predstaviť doslovne takto:

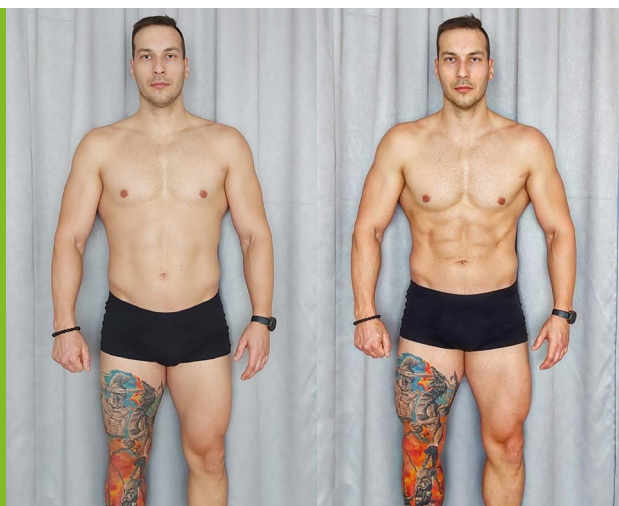


Muž: tréning P13 som tvoril v podstate od svojho úplného tréningového začiatku. Jeho „ostrú“ verziu, ktorú máš práve pred sebou aplikujem od 4. 10. 2021, kedy som začal na hmotnosti 108,1kg a obvode pása 100cm. V priebehu 75dní som vážil 97kg a obvod pása som znížil na 92cm. Teraz vyzerám takto:



To čo vidíš je realita. To je 13 minút tréningu denne. Nedele odvcvičím za teba =)

Niekoľko ľudí, ktorí sa stali mojimi testerami programu P13 a ich výsledky nájdeš na webe www.pohyb.sk



P13 V krátkosti o meraní tvojho pokroku:

Odfot sa, odmeraj sa, odváž sa.

Program začni tým, že sa pozrieš pravde do očí (je to fráza ako z akčného filmu=)). Urob to v poradí ako je uvedené.

Odfot sa. Žiadne hodnotenie nie je objektívnejšie ako porovnanie dvoch fotografií vedľa seba. Uvidíš pravdu, a ak dodržíš tento postup, uvidíš vlastné zlepšenie.

Odmeraj sa. Ideálne použi krajčírsky meter a odmeraj si všetko čo ťa na svojom tele zaujíma.

Odváž sa. Váženie je viac zaužívaný ako efektívny spôsob merania svojho tréningového pokroku. Aby si údaje o sebe mal/a kompletne, odváž sa.

Ako sa máš odfotiť, odmerať a odvážiť ti prezradím o niekoľko riadkov nižšie.

Všetky údaje a fotky si ulož, zapiš aj s dátumom. Aj keď to možno teraz tak necítiš, skutočne to urob. Ver mi.

P13 V krátkosti o tvojom prístupe:

Tvoj prístup, rozhoduje o všetkom.

O živote v šťastí alebo nešťastí.

O živote v láske alebo nenávisti.

O živote v zdraví alebo chorobe.

O živote vo vitálnom a fantasticky vyzerajúcom tele alebo v tele obézneho starca/starenky.

Program P13 je súbor toho najefektívnejšieho z pohľadu investície času, energie, peňazí aj vôle. Program P13 ber ako uvarenie vody. Na uvarenie vody potrebuješ vodu priviesť do teploty vody 100 stupňov Celzia. Variť vodu o X minút dlhšie alebo o X stupňov vyššie je zbytočné. Voda ani časom ani viac stupňami viac varená nebude. Presne takto vnímaj celý program a tiež jednotlivé súčasti programu P13.

P13 V krátkosti o tom akú výbavu na tréning potrebuješ:

Na plnohodnotný tréning P13 potrebuješ skutočne veľmi málo. Trošku miesta a pár (ideálne) nakladacích jednoručiek. Vhodné sú aj karimatka, odporové gumeny, adaptéry a podobne. Výbava navyše je super, pretože si tréning vieš viac variovať, ale nie je to podmienka. V skutočnosti však potrebuješ len pár nakladacích jednoručiek, čo je investícia v hodnote á 50eur. Keď ich nebudeš potrebovať, rozložíš ich a schováš na miesto, kde nebudú zavádzať.

P13 V krátkosti o tréningu:

Každý tréning programu P13 sa skladá z 5 druhov cvičení - tlaky, ťahy, drepy, predklony a stabilizácia (brucho). Sú teda definované iba druhy pohybov, ktoré zapájajú takmer kompletne svalové reťazce celého tela.

- vykonáva sa x sérií **bez zastavenia** - 13 minút,
- čas tréningu je denne **13 minút** (Nedeľa voľno - odtrénujem za teba =)),
- **maximálne** (individuálne) **tempo** = intenzita,
- využitie tréningového minimalizmu = na tréning potrebuješ minimálne časové aj technické prostriedky (doma),
- v tréningu sa vykonáva vždy **13 opakovaní** v každej sérii cviku,
- ak striedaš v cviku strany vykonávaš 13 opakovaní každou stranou/diagonálou.

V prípade izometrickej kontrakcie (výdrže) napr. v cviku doska používam jednotný čas 30 sekúnd.

Pokiaľ ide o rýchlosť opakovaní, je dôležité, aby tvoje opakovania boli kontrolované. **Nemusíš pohyby spomaľovať.** Vykonávajú ich kontrolované. To znamená maj pod kontrolou záťaž počas celého cvičenia. Maj pod kontrolou aj pohyb hore aj pohyb dolu. Celý pohyb dodržiavaj konštantnú (nemennú) rýchlosť. Ešte presnejšie, nezrýchľuj, nespomaľuj. Dodrž rovnaké tempo počas celého cvičenia a každého opakovania.

P13 v úplnom prevedení - Ak uplynie čas 13 minút a ty nemáš odcvičený posledný (5ty) cvik v poradí, docvič celé kolo aj za cenu toho, že budeš cvičiť dlhšie ako 13 minút. Tréning musí vždy skončiť odcvičením všetkých 5 cvikov, ktoré máš stanovené.