

Trénink podle tělesného typu

(komentáře 2010-2017)

Komentáře

MEZOMORF — **Davi** 2010-09-04 13:30

Ahoj! Nějak mi tam chybí ten "mezomorf", má se to brát, že ten jako ideální typ pro cvičení má cvičit a jíst dle standartních pokynů?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: MEZOMORF — **Musculus** 2010-09-04 13:30

Ano, psal jsem to hned v úvodu. Pro mezomorfy je vhodné řídit se standartně doporučovaných postupů, tedy např. v tréninku to znamená kombinací základních cviků (s počtem opakování kolem 6-10) a doplňkových cviků s jednoručkami, na přístrojích či cviků s kladkou (a s vyšším počtem opakování v sérii - obvykle 10-15).

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Prosba — **Well** 2010-09-04 13:31

Zdravim, chtel bych se zeptat... Jelikoz jsem na intru, tak nemam moznost si stravu koordinovat tak jak chci, takže snidani, obed mam normalni jidlo a k veceri si davam tak ctvrtlitrovky krnicek naplneny vlockami, rozinkami a mlíkem, ale potreboval bych neco shodit, ale pritom pribirat svaly, takhle mi rostou sice svaly ale pod tukem.... Jsem spis clovek ktery by nic nedelal, tak by byl oplacany...Takze se ptam co mam jist??? Dekuji Well

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

díky — **morpheus** 2010-09-04 13:32

Moc děkuju autorovy tohoto článku, už mám konečně jasno, jak bych měl postupovat při tréninku. Díky a mnoho takovýchto článků!

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

genetika — **Tomas** 2010-09-04 13:35

ahoj, chtel bych vedet nejaký snadný a jistý způsob na určení přesné genetiky. Porad nemám jasno co jsem za typ...díky za odpověď

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

IzOn - Cvičení - osobní doporučení — **IzON** 2010-09-04 13:36

Zdravím všechny, chtěl bych vás seznámit s mým doporučením pro ektomorfy založeným na vlastní zkušenosti: Jsem ektomorf - 180 cm@ 81kg, dříve 70kg - cvičím 2x týdně 30 minut. -šetřím energii (žádná aerobní aktivity, kancelářská sedavá práce) -jím 5x denně střední jídla (každé 2 hodiny, abych se nedostal do katabolického stavu)- poslední jídlo těsně před spaním -cvičím pouze základní cviky- bench, dřepy, hrazdu nadhmatem atd. Zkoušel jsem mnoho variant ale POUZE tato u mě (podotýkám u mě) vede ke stálému přibírání svalů. Podle mého názoru tvoří úspěch z 80% strava a z 20% krátké intenzivní cvičení. Zdraví IzOn!

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: IzOn - Cvičení - osobní doporučení — **VojThis** 2014-01-24 22:27

Ahoj chtěl bych tě poprosit zda by jsi mi neposlal nějaký tvůj tréninkový plán jelikož jsem ještě neslyšel o takové variantě jako píšeš ty :) docela mě to zaujalo, jelikož teď nemám moc času tvůj trénink vypadá slibně :) díky moc popř. bych od tebe rád pobral i jídelníček :)

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

80% strava 20% workout — **Lai** 2015-05-07 20:58

Odpovedel ti IzON? Totot moto jsem slycham stale v Atomic clubu, kde cvicime. Pojd se pridat, pokud muzes. Cvicime tabatu v PO, UT, CT: 18:30, STR 6,30 a SO 9,30 . Na baru se plati hodina cviceni 130/150 Kc, vyberes si druh napoje pred a po cviceni. Prijd 30 minut predem, at to stihnes s ostatnimi a zavolej me, Vlastovi a nebo Kacce, ze jsi dorazil a vysvetlime ti, co lze vsechno udelat :)

já Petra Malá - 731 526 076 (ale nemusim byt zrovna vsude)

Vlastimil Nožička – 721 566 117

Kačka Konfrštová – 724 080 595

(kdyby tam ani oni nebyli, staci rict, ze jste od Kačky Kocourkové pozvaní přeš Pěťu Malou)

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Co asi tak jsem? — **Ricardo** 2010-09-04 13:37

mam siroke plecيا a dost chudu postavu, mam cca 180cm a 60kg... mylim sa ak si myslim. ze by som mal postupovat podla pokynov pre ektomorfa?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Co asi tak jsem? — **Musculus** 2010-09-04 13:38

Ne, nemýlíš se. Pochopil jsi to správně 😊

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

neco navic...:D — **dave2128** 2010-09-04 13:39

diky moc za tuhle stranku zacal sem s posilovanim podle ni a podle vasich rad... bylo to vse velmi ucinne. drive jsem byl spis preplacnay s uzkyimi rameny a ted jsem k nepoznani... jeste jednou velky dik

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

co asi som — **miki** 2011-01-31 20:09

Mam siroke ramena 185 cm a 85 kilo niesu mi vidiet rebra cize vychudnuti niesom ... neviem ci som mezo. Alebo ekto.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Kreatin — **Ceddak** 2011-04-20 12:31

Cvičím skoro 3 měsíce a pořebuji nabrat svalovou hmotu, jsem Ektomorf proto se snažím výživně a pravidelně jíst, + vitamíny. Před a po cvičení si dávám hroznový cukr nebo banány. Ještě sem si koupil sirovátku, kterou beru cca 30 minut po cvičení (má hodně sacharidů)a začal jsem uvažovat o nějakém doplňku a vy tu píšete, že je dobré pořídit si Kreatin monohydrát a MCT olej. Doporučil by jste mi ještě něco? A ještě bych se zeptal, kdy je nejlepší si vzít kreatin? Děkuji :)

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Kreatin — **Musculus** 2011-04-21 07:11

Myslím, že hodně tlačíš na pilu. Rozumnější je začít s normální stravou + vitamíny, a teprve když se na nějakou dobu zastaví pokroky, zařadit nějaký doplněk výživy - např. gainer či kreatin. Když se znovu na nějakou dobu zastaví pokroky a není chyba ve výživě, tréninku či odpočinku, pak

bych navrhol přidat další doplňky - např. MCT olej, HMB, apod. Kreatin monohydrát bych navrhol brát v množství 1g na každých 15-20kg hmotnosti v den volna, v den tréninku pak v množství 1g na každých 10kg hmotnosti (rozděleno na 2 porce, z toho jednu je dobré vzít spolu s hroznovým cukrem po tréninku).

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Endomorf — **Kamil** 2012-02-27 23:33

Ahoj Libore, je mi 37, 185 cm, 116 kg, endomorf, v mládí jsem docela cvičil, teď jsem to nechal zajít až na svých 116 kg :(Chci to po hodně letech bez pohybu změnit, poradíš mi prosím tě cvičební plán a rozumné doporučení na suplementy? Pro začátek 3 x týdně, potom dělený 4 x týdně. Cvičit budu brzy ráno (6:30) trénink by měl mít i s půl hodinou anaerobního tréninku tak 1:20. Nechci cvičit jenom na objemy a pak shazovat, rád bych pomalu zároveň budoval svaly a odbourával tuky. Mám zkušenosti s různými cvičebními plány, ale jelikož tvá doporučení vypadají hodně rozumné, rád bych si nechal poradit. Nemám už ambice soutěžit, jenom zkusit kam až můžu své tělo ještě dostat. Děkuju moc K.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Endomorf — **Musculus** 2012-02-28 07:56

Cvičení se nezapomíná, takže nepochybuji, že s tréninkem mít problémy nebudeš. Můžeš zkusit např. některý z návrhů objemových tréninků na těchto stránkách. Začni opatrně. Propojení myslí a svalů získaná předchozím tréninkem zůstávají, ale svaly a šlachy momentálně na tu zátěž nejsou zvyklé. Při hubnutí je nejdůležitější zajistit dostatek kvalitních bílkovin. Doporučoval bych Ti nahradit proteinovým nápojem svačiny a poslední "jídlo" dne. Na tu noc by byl lepší kaseinový nebo kombinovaný zdroj. Po přechodu na dělený trénink 4 x týdně bych zkusil přidat jako doplněk ještě HMB.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Díky za doporučení — **Kamil** 2012-03-11 21:25

Díky za doporučení, nechci se už pouštět například do dřepů s činkou, jelikož mám díky váze trochu problémy s kolenama a nechci to zhoršit. Každopádně zařadím základní cviky, kde to bude možné. Co se sériema a opakováníma? 5 sérií na cvik a větší (10 až 12) počet opakování s nižší vahou, pokud chci zároveň vybudovat objemy a hubnout? Ohledně suplementů, taky jsem přemýšlel nad zařazením zpočátku pouze proteinů a až si tělo vzpomene a dostaví se stagnace, zařadit třeba tribulus, což jsi mi potvrdil. Rád bych taky později ke kardiu přidal Hydroxycut nebo Xenadrine. Máš s nimi nějaké osobní zkušenosti? Ještě jednou díky a měj se fajn. K.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Díky za doporučení — **Musculus** 2012-03-11 22:00

Doporučuji Ti 4 série u základních cviků (6-12 opakování), a 3 u doplňkových (8 - 12 opakování). Hydroxycut a Xenadrine osobně neznám.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Ektomorf obj. trénink — **Petr** 2012-10-29 11:53

Zdravím, děkuji za vaše informace o Ektomorfovi, já osobně patřím do této skupiny a chtěl bych se vás zeptat jakých chyb se vyvarovat u objemového tréninku během období podzimu a zimy právě v případě že jsem Ektomorf? Mám na mysli např. zda jezdit raději cviky pomalu se střední vahou, nebo raději těžkou vahou ale už né tak velká preciznost provedení cviku či redukovat supersérie a jiné časté chyby během objem. tréninku. Děkuji za odpověď.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Ektomorf obj. trénink — **Musculus** 2012-10-29 12:55

Ty základní principy jsem napsal již do článku. Co se týče rychlosti a preciznosti cvičení, pomalé provádějí cviků je při požadavku zvýšení síly a objemu velice málo efektivní. Je nutné cvičit s kontrolou provádění, ale co nejrychleji. Zaměřte se na základní cviky a na supersety v objemovce zapomeňte (snad s výjimkou nejméně zaostávající partie - ale i v tom případě pouze jednou týdně a na omezenou dobu 4-8 týdnů). Spíše používejte pyramidový styl cvičení. Pokud nebudete i při dostatku jídla a spánku sílit a růst, snižte frekvenci procvičování dané partie na 1 x za týden.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Endomorf trénink — **Tom** 2013-06-23 19:04

Ahoj. Předně díky za tyto stránky. Mám doplňující dotaz: jsem endomorf (179cm, 91kg), cvičím už 3 roky, mám docela sílu i objem, ale pořád se mi nedaří shodit nadbytečný tuk, který odhadem činí cca 5-7 kg mojí váhy. Zkoušel jsem 2 měsíce k běžnému posilování ještě tabata trénink, teď už skoro 3 měsíce cvičím 4x týdně kruhový trénink (který prý má být na hubnutí, koupil jsem si karnitin, upravil stravu na (5x denně, více zeleniny, bez bílého pečiva a sladkostí... jinak jsem už delší dobu vegetarián a abstinent). Nicméně stále je úbytek váhy (hlavně tuku) dost nepodstatný až mizivý. Jak bych měl postupovat v tréninku a stravě aby to hubnutí bylo efektivní? Napadlo mě např. běhání, ale nevím jakým stylem běhat (rád bych třeba po posilování běhal, protože na střídání posilování a běhu každý den nemám čas kvůli škole a jiným aktivitám). Předem díky za odpověď a ještě jednou díky za bezva stránky :)

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Endomorf trénink — **Musculus** 2013-06-24 09:48

U vegetariánů je problém získat z rostlinných zdrojů dostatek kvalitních bílkovin. Rostlinné bílkoviny mají obvykle nevyvážené aminokyselinové spektrum, a hledání vhodných kombinací potravin může být docela fuška. Při hubnutí (zbavování se podkožního tuku) je ale zajištění dostatku bílkovin docela klíčovou otázkou. Za karnitin bych peníze nevyhazoval, rozumnější by byla investice např. do HMB, případně CLA, do proteinového nápoje, BCAA, ... Hubnutí může urychlit, když po tréninku pouze doplníš tekutiny, a jako první věc si dáš proteinový nápoj - s odstupem 1 - 1,5h po tréninku. Zpomalí to regeneraci, ale podpoří spalování tuku. Pomalejší vytrvalostní běh po tréninku můžeš aplikovat. V zásadě není až tak podstatné, co budeš dělat - jde o hlavně o výdej energie. Je to jednoduchá matematika - vydáš víc energie, než přijmeš v podobě jídla, a budeš hubnout (a naopak).

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: Endomorf trénink — **Tom** 2013-06-24 18:00

Díky za rady. Co se běhání týče: bude stačit po hodinovém posilovacím tréninku (cvičím především vícekloubové cviky jako dřepy, mrtvý tah, bench, přitahy a shyby) třeba půlhodina pomalejšího vytrvalostního běhu? Nebo je to málo? Ještě k té stravě: bílkoviny primárně získávám z živočišných zdrojů (mléko a jogurty), což může být možná ta chyba.

Z těch tebou jmenovaných suplementů bys doporučil který (nemám zkušenost z žádným)? Díky předem za odpovědi :)

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: Endomorf trénink — **Musculus** 2013-06-26 06:26

Půlhodinový pomalý běh by po tréninku měl stačit. Z doplňků bych Ti doporučil kombinaci HMB + proteinový nápoj (min. 60% bílkovin).

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

kardio a trenink — **Jarda** 2013-11-17 13:53

Zdravím, přečetl jsem si zde hodně užitečných rad. Za to vše velké díky autorovi. Mám , ale taky dotaz. Jsem endoform (před rokem 185/96kg) dnes 82kg. Zbavil jsem se cca. 12% tuku, ale přesto mi zůstává kolem pasu a na břicho toho dost. Rozhodl jsem se zařadit ranní kardio + nějakou malou partii a odpolední objemový trénink. Otázka zní, jestli tohle není kontraproduktivní, nebo jestli to nedělat opačně. Díky za odpověď. Jarda

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: kardio a trenink — **Musculus** 2013-11-17 15:37

Každá varianta má své klady i zápory. Po ránu je tělo po noci vyhladovělé. To je dobré pro trénink na lačno - urychlené spalování tuků. A zároveň to znamená i málo energie na trénink a větší problém se zastavením katabolismu po tréninku. Navíc každému vyhovuje něco jiného. Ten odpolední trénink bych nechal. Co se týče zbavování se podkožního tuku, základním kritériem je vyšší výdej energie než příjem, při zachování dostatku kvalitních bílkovin. Další problém je v tom, že zbavování se "pneumatik" je na běh na dlouhou trať. Tukovým buňkám se nechce umírat, a standardně jen zmenší svou velikost a čekají na další nadměrný jednorázový příjem jídla.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Pítr — **Ektomorf** 2015-07-08 22:26

Ahoj, prosím tě, jak bych si měl nejlépe rozložit cviky abych chodil jen 3 dny v týdnu? Protože nechápu když mám jezdit intenzivně což asi znamená zhruba 40-60 min, jak mám třeba stihnout 2 partie těla?

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Pítr — **Musculus** 2015-07-09 07:55

Ahoj. Je vidět, že netušíš, jak vypadá skutečně intenzivní trénink. Ten bys neustál ani 20 minut 😊
Trénink 3 x týdně může mít 3 varianty - 3 x týdně celé tělo (jen pro mladší lidi se skvělou regenerací), 1 x celé tělo + 2 x 1/2 těla, nebo dělený trénink, kdy se každá partie procvičí pouze 1 x za týden. V posledním zmiňovaném případě musí být 2 tréninky v týdnu zaměřené na nohy, zbytek záležití spíše na požadavku upřednostnění nějaké partie - např.:

1. trénink: prsa, ramena, trapézy
2. trénink: kvadricepsy, hamstringy, lýtka
3. trénink: záda, biceps a triceps
(+ břicho podle potřeby)

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

Pítr — **Ektomorf** 2015-07-09 13:35

Aha, moc ti děkuji a řekněme, že se budu držet tvých pokynů, takže první trénink: prsa, ramena a trapézy, jak dlouho bych měl cvičit? a cca kolik serií a opakování.

Děkuji,

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: Pítr — **Musculus** 2015-07-09 13:51

To záleží na intenzitě tréninku, zkušenostech s pravidelným tréninkem, věku a schopnosti regenerace, konkrétním cíli (síla, objem, tvarování) atd. Počítám, že jsi mladý začátečník... Délka tréninku reálně 45~75 minut. Na prsa 2-3 cviky, na ramena 2 cviky, na trapézy 1 cvik.

3-4 série u základního cviku pro partii, 3 série u doplňkového. Počty opakování jsou popsány nahoře v článku. Vše je pouze orientační - ty sám si budeš muset najít to, co je pro tebe nejefektivnější.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: Pítr — **Ektomorf** 2015-07-20 15:04

Super moc ti děkuji, a ještě jeden menší problém, po nějaké době se mi zvětšili prsní svaly, ale mám je jakoby k prostředku menší než na boku. Prostě každé prso blíž k ramenům je větší, ale směr k prostředku hrudníku jsou menší. Myslíš že bych tomu měl dát čas, nebo cvičit převážně jiné cviky třeba více rozpažky atd...děkuji

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: Pítr — **Musculus** 2015-07-20 15:17

Základem je genetika - s tou se toho moc udělat nedá. Pomoci tomuto problému může cvičení se soustředěním na maximální kontrakci prsních svalů - dokončení cviku. Vzhledem k tomu, že se jedná o fázi, kdy při cvičení s jednoručkami je zatížení prsních svalů velmi malé, jako nejvhodnější pro pokus o korekci jsou v tomto případě cvičení na přístroji (konstantní tah v celé dráze pohybu) nebo stahování protisměrných kladek se soustředěním na fázi maximálního smrštění prsních svalů.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

RE: RE: RE: RE: Pítr — **Ektomorf** 2015-07-20 16:56

Supr, díky moc za rady.

[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

[Obnovit seznam komentářů](#)