

# Trénink pro starší a obtížně přibírající

(komentáře 2010-2017)

## Komentáře

---

# **nejen starší** — **Ruda** 2010-09-04 06:09

trenink ve variantě dvě používám již delší dobu ( podobná sestava),věkem patřím mezi ty hodně staré. Mohu potvrdit účinnost této sestavy, při dodržování základních principů cviků a životosprávy.  
[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

---

# **funguje to ?** — **Rob** 2010-09-04 06:11

Ahoj, mám problém s tím že nepřibírám... chodím do posilovny asi měsíc.Tělo zpevnuje ale moje svaly se spíš místo toho aby rostli jenom(rýsují) a moje váha se nehne ani o kilo nahoru. Posiluju 3x týdně zhruba tak jak to tady píšeš ale nic.... nemš ještě nějakou radu ? dík  
[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

---

# **RE: funguje to ?** — **Musculus** 2010-09-04 06:14

Měsíc je příliš krátká doba na sledování pokroků. Že Ti nenarostly svaly je naprosto normální, protože spočátku tělo reaguje zejména zvýšením počtu ativovaných svalových vláken, a teprve později sílením a růstem. Každopádně se Ti měla zjevně zvětšit síla (pokud jsi předtím nikdy necvičil). Pokud jsi nepřibral, je to proto, že málo jíš!!!  
[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

---

# **RE: RE: funguje to ?** — **Honza** 2010-09-04 06:16

No, já jsem ektomorf, cvičil jsem rok doma. DO posilovny nesmím, zákaz od lékaře. Po roce se mi zvýšila síla, ale stále vážím max 60kg! Několikrát jsem za ten rok snažil udělat "nacpávací" kúru a jedl jsem jako nezavřenej. Ale bez efektu, váha stále stejná. Teď jsem měl 5 měsíců pauzu a začal odznovu, spolu s gainerem. Takže mám výsledky na váze očekávat až později?  
[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

---

# **RE: Trénink pro starší a obtížně přibírající** — **Josef** 2011-02-16 22:22

Zdravím,chtěl bych vědět po jaké době bych měl trénink změnit?Díky..Jinak stránky jsou velmi dobře udělané.  
[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

---

# **RE: RE: Trénink pro starší a obtížně přibírající** — **Musculus** 2011-02-17 07:38

Záleží na tom, kolik Vám je let, a s tím související otázka schopnosti regenerace. Můj osobní názor je, že používání techniky "matení svalů" tím, že člověk neustále mění trénink (každý trénink je jiný), je pro bezsteroidové cvičence nevhodný, a jeho jediným výsledkem je stav trvalého přetrénování. Doporučuji Vám změnit trénink teprve ve chvíli, kdy nějakou dobu neregistrujete pokroky. Optimálně bych to viděl na 4-6 týdnů, maximálně 8 týdnů. Vždy i vyberte jednu nejméně zaostávající partii (pouze jednu!), a na tu se po tuto dobu primárně zaměřte. Procvičujte ji na začátku tréninku, měňte pořadí cviků i počty opakování, zařaďte do tréninku i trénink stylem pyramidy a max. 1 x týdně i supersérie.  
[Odpovědět](#) | [Odpovědět citací](#) | [Citovat](#)

---

# **Dotaz** — **Mato** 2014-03-10 10:35

Ahoj chtěl bych se zeptat co mám cvičit místo Hacken dřepu když nemám na to zařízení ty nohy mi trochu zaostávají díky moc.

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

---

# **RE: Dotaz** — **Musculus** 2014-03-10 10:42

Např. **dřepy předem** - buď s činkou na prsou (podobně jako vzpěrači), nebo omotat činku ručnícem, předpažit, položit činku na ramena, pokrčit a překřížit ruce.

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

---

# **58 let** — **hlavacek** 2015-03-06 18:41

Chci zacít cvicit,mam 58let.Zdravi.Nevim jak zacit.Dekuji

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

---

# **RE: 58 let** — **Musculus** 2015-03-07 12:47

Na užitečnou odpověď byste mi musel poskytnout mnohem více informací (raději mi napište na e-mail). Každopádně začněte návštěvou lékaře, se zjištěním krevního tlaku a rozboru krve! Potom je otázka, čeho vlastně chcete primárně dosáhnout, zda chcete navštěvovat nějakou posilovnu, jak jste na tom s BMI, co zdravotní omezení, finanční možnosti apod.

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

---

# **Série** — **Marblo** 2015-10-16 21:44

Chci se jen ujistit zda rozumím správně opakováním v sériích. Když vezmu například nohy, jako první partii v seznamu, udělám pět sérií po dvanácti pak pět po deseti, pet po osmi atd. Je to tedy celkem 25 sérií? Chápu to správně?

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

---

# **RE: Série** — **Musculus** 2015-10-17 08:19

Ne, nechápete to správně. Zápis "5 x 12,10,8,6,5" znamená trénink stylem pyramidy - postupné ubírání počtu opakování v sérii, spolu se zvyšováním zátěže. Tento zápis znamená 5 sérií daného cviku, přičemž v první sérii je potřeba udělat cca 12 opakování, poté zvýšit zátěž a udělat cca 10 opakování, atd., až po 5 opakování v poslední - páté sérii.

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

---

# **Dotaz** — **Martin** 2016-03-31 13:53

Ahojjsem starší a cvičím asi tři roky s nějakou přestávkou protože jsem marodil.Ted cvicim tři krát týdně a mám dojem že mé tělo stagnuje na začátku to bylo celkem fajn ale ted si nevím rady jak poračovat aby jsem ještě něco nabral můžeš mi něco poradit díky moc.

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

---

# **RE: Dotaz** — **Musculus** 2016-03-31 17:46

Nenapsal jsi žádné použitelné informace, ze kterých by bylo možné cokoli vyvodit a případně doporučit. Pokud chceš poradit, pošli mi co nejpodrobnější informace o sobě, tréninku a hlavním cíli přímo na mou e-mailovou adresu...

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

---