TVŮJ PRŮVODCE TRÉNINKEM HÝŽDÍ

The ultimate glute guide

Srozumitelná technika, postupné zvyšování zátěže a regenerace. Součástí je také suplementační plán.

Technika | Trénink | Suplementace

ÚVOD

Jak průvodce používat

Pro koho průvodce je

- **Začátečnice** (do cca 6 měsíců pravidelného cvičení): drž se spodní hranice objemu, soustřeď se na techniku.
- **Pokročilejší**: pracuj s horní hranicí objemu, přidávej intenzitu a sleduj progresi.
- **V posilovně i doma**: u každého cviku najdeš variantu, kterou zvládneš s gumou, jednoručkami nebo vlastní vahou.
- **Čas**: trénink trvá zhruba 45–60 minut, 2–3× týdně.

JAK HÝŽDĚ ROSTOU: 4 PRINCIPY

Mechanické napětí

Hýždě rostou, když je svaly pořádně zatížené v celém rozsahu pohybu. Proto jsou základem těžké cviky s kontrolovanou technikou.

Dostatečný objem

Potřebuješ dost pracovních sérií týdně, ale ne zbytečně moc. Víc není vždy lépe.

Postupná progrese

Aby sval rostl, musí dostávat postupně větší výzvu: víc opakování, vyšší váha nebo lepší kontrola.

Jídlo, spánek, regenerace

Svaly rostou v klidu. Bez dostatku bílkovin, jídla a spánku se výsledky zastaví, ať je plán sebelepší.