

Tréningový plán

V tomto .pdfku sa dozvieš všetko ohľadom cvičenia s jawlinermi.

Ak chceš rovno presť na praktickú časť, prejdi na stranu 23.

Predtým chcem ešte spomenúť zopár dôležitých štúdií, ktoré vysvetľujú prečo je vôbec dôležité svaly cvičiť. Najmä dokazujú tzv. evolučný aspekt atraktivity a teda vysvetľujú, čo sú vôbec atraktívne znaky tváre.

Štúdia o sebavedomí

Každému dali vyplniť dotazník s jednou jednoduchou otázkou:

Ako veľmi sa cítiš sebavedomý?

Odpovede boli na škále od 1 do 10

1 - najmenej sebavedomý

10 - najviac sebavedomý

Po tom ako muži seba-ohodnotili svoje sebavedomie, každému mužovi odfotili tvár a vytvorili jednu 242 slidovú prezentáciu.

Tú následne poslali 100 ženám a pýtali sa len na jednu vec:

Ako vám príde daný muž atraktívny?

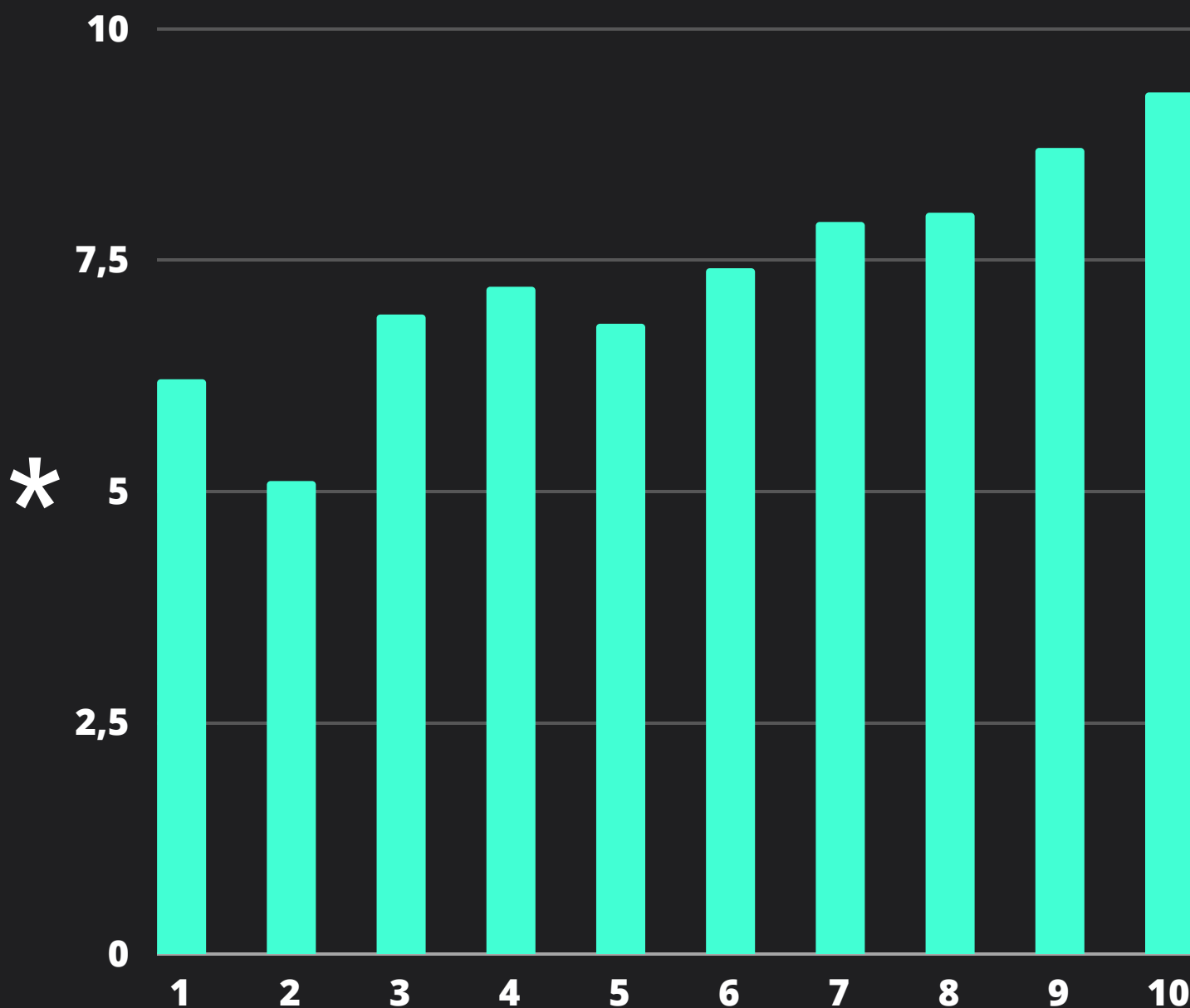
Odpovede boli opäť na škále od 1 do 10

1 - najmenej atraktívny

10 - najviac atraktívny

Treba podotknúť, že ženy nevedeli žiadne info o tom ako sa muži hodnotili z pohľadu sebavedomia. Táto dvojito zaslepená štúdia dopadla naozaj zaujímavo, a ty možno už aj tušíš ako:

Nech sa páči, tu sú výsledky v grafoch:



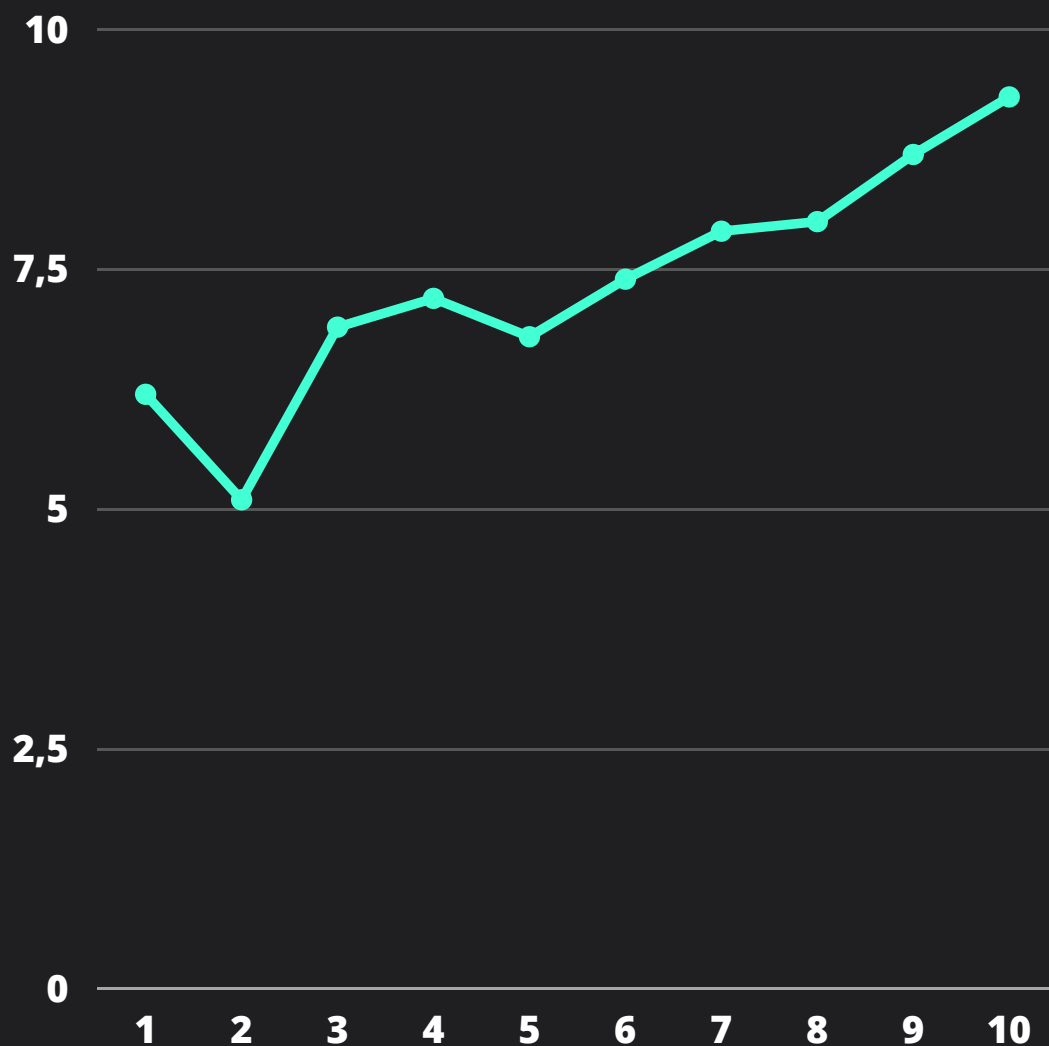
Miera sebavedomia - určené samím sebou

Hodnotenie sebavedomia od 1 - 10

*** Miera atraktivity mužských tvári podľa prieskumu žien**

Hodnotenie fotiek mužských tvári od 1 - 10

Ten istý graf len v čiarovom prevedení:



Vidieť jasnú koreláciu medzi vlastným hodnotením sebavedomia, tzn. ako veľmi sa cítim sebavedomo a medzi atraktivitou tváre určenou ženami v stupnici od 1 do 10.

Znamená to, že sebavedomie je úzko prepojené s atraktivitou.

Aj keď mi táto štúdia veľmi veľa napovedala, vyznieva mi z nej jedna otázka:

Sú pekní muži atraktívni lebo sú sebavedomí alebo sú sebavedomí lebo sú atraktívni?

Niečo ako vajce a sliepka. Čo bolo skorej? Sebavedomie alebo atraktívnosť?

Keď som sa však zamyslel, som zistil, že táto štúdia s tým počítala. Preto ženy posudzovali len fotky a nie mužov naživo. Sebavedomie totiž z fotky tváre nevyčítaš. Z postoja a artikulácie už áno. Preto bol predsa celý prieskum robený online!

**Je teda jasné, že najskôr bola
atraktívnosť, potom až to
sebavedomie.**

Zistili som teda, že na to aby sme boli
sebavedomí musíme byť atraktívny (nie je to
100% pravidlo ale smerovanie):

**Čím viac si atraktívny - tým viac si
sebavedomý**

Možno si povieš, že ved' to je jasné.

Naozaj?

Majú atraktívny ľudia väčšiu šancu zamestnať sa?

Štúdia z roku 2003 uverejnená v prestížnom časopise *Social Behavior & Personality*, adresuje zaujímavú vec.

Vyberajú si zamestnávateľa pri pohovore krajších ľudí?

Resp. hrá vzhľad rolu pri výbere zamestnania, alebo sú preukázané schopnosti a vedomosti. Jediné čo záleží pri výbere nového zamestnanca.

Ľudí požiadali, aby si vybrali z 9 záujemcov o zamestnanie. Všetci mali veľmi podobné resumé, čiže schopnosti robiť danú prácu. Ku každému bola prilepená aj fotka. Celé to bolo spravené tak aby sa opýtaný ľudia nedozvedeli, o čo v štúdiu zisťuje.

Výsledok?

Ľudia s viacej atraktívnou tvárou boli výrazné viac vyberaní do zamestnania ako tí s menej. Platilo to pre ženy, ale aj pre mužov. (1)

Neskoršia štúdia z roku 2008 zistila podobný výsledok. Neatraktívny ľudia mali menšiu pravdepodobnosť zavolania naspäť na ďalší pohovor, resp. menšiu šancu dostať sa do úzkeho výberu záujemcov o zamestnanie. Vedci v štúdii zhodnotili, že:

"Evidently, discrimination based on physical appearance exists in the modern world."

(diskriminácia na základe vzhľadu existuje aj v modernom svete) (2)

A teraz to najlepšie:

Sú atraktívny ľudia viacej obľúbený v školskom prostredí?

Cieľom bolo zistiť, či atraktívny výzor koreluje, a teda súvisí s lepšimi známkami u žiakov - u báb ale aj chalanov.

Čo zistili?

*"Tento dokument ukázal, že atraktivita tváre študentov **ovplyvňuje** akademické výsledky, keď sa hodiny konajú osobne. Keď sa vzdelávanie po vypuknutí pandémie presunulo na internet, kde prestal hrať aspekt výzoru rolu, známky sa zhoršili, "*

Tento efekt bol videný najmä na hodinách s veľkou mierou učiteľ - žiak interakcie. Platil pre obidve pohlavia a tak ako vedci v štúdiu zhrnuli:

*"Posledné zistenie naznačuje, že najmä pre **mužov** môže byť krása atribútom zvyšujúcim produktivitu a výsledky" (3)*

Toto sú naozaj hodnotné informácie! Atraktívny vzhľad nie je len niečo, čo ti zabezpečí balenie báb. Môže rozhodnúť o tvojom zamestnaní, o tom aké budeš mať známky a najmä s tým čo z tohto celého vychádza. - ako sa budú k tebe ostatní správať.

Čo sú atraktívne znaky tváre?

Rozdelili ich do troch kategórií:

(vychádzaju z uznávanej štúdie (5))

1. Symetria tváre

Ako presne je tvoja tvár symetrická z pohľadu spredu? Symetria tváre je jeden z najdôležitejších aspektov atraktivity. Možno si však nevieš úplne predstaviť ako vlastne vyzerá asymetrická a symetrická tvár.



Mám sa vôbec pýtať, ktorý ti príde atraktívnejší?

Ako som rýchlo zistil, s týmto znakom je jeden problém. Do veľkej miery nejde ovplyvniť. Súvisí totiž najviac zo všetkých znakov s genetikou.

Z tejto informácie som bol aj ja sklamaný. Hľadal som však ďalej a poviem ti len toľko, že naozaj sa nemusíš báť. Tento znak tvorí len menšiu časť finálneho obrazu atraktívnosti tváre.

Výskum totiž ukazuje, že najmä 3. skupina znakov je ďaleko dôležitejšia a zároveň jednoduchšie dosiahnuteľná. Nebudem však predbiehať.

2. Kolor pleti

(nemyslí sa rasové sfarbenie)

Aký odtieň máš pleti (nemyslí sa rasové sfarbenie). Jemne oranžová, svietivá pleť, ktorá vyzerá zdravo je viacej atraktívna ako bledá až zmodralá pleť.

Aj preto sa ľudia opaľujú a chodia do solárka. Chcú získať ten všetkým známy "tan", ktorý ich pleť farebne zjednotí a ztmaví. Pleť sa dá sfarbiť na atraktívnejšiu farbu aj jedlom. Množstvo štúdií poukazuje hlavne na veľké množstvo karotenoidov v strave. (6)

Chcem však upozorniť, že tento znak nie je ani zďaleka najdôležitejší, konkrétne sa ukazuje, že jeho dôležitosť je pomerne menšia ako symetria tváre a výrazne menšia ako znak posledný.

Posledný bod ti možno bude znieť triviálne ale nenechaj sa oklamať. Hovorím to z vlastnej skúsenosti. Je to tá úplne najdôležitejšia vec, pochopíš prečo.

3. Predvídateľnosť pohlavia

Tzn. ako veľmi vyzeráš ako muž alebo ako veľmi vyzeráš ako žena. S týmto bodom úzko súvisia druhotné pohlavné znaky. Dáva to veľmi jednoduchý zmysel.

Mužom sa proste páčia žensky vyzerajúce ženy, a ženám sa páčia mužne vyzerajúci muži.

Schválne, zamyslel si sa niekedy prečo si vlastne ženy zvýrazňujú niektoré časti tela? Rúžujú si pery, zväčšujú mihalnice, dvíhajú prsia, zvýrazňujú licne kosti alebo schovávajú ochlpenie?

Aj keď to tak možno nevyzerá, robia to presne kvôli tomu. Pre zdôraznenie svojich druhotných pohlavných znakov a tým pádom vlastne svojho pohlavia.

Zaujal ma však zvláštny fakt. O ženských znakoch sa všade dosť hovorí. Existuje pre ne množstvo produktov, prípravkov, zákrokov... avšak na tie mužské sa vlastne dosť zabúda.

Je ich samozrejme viacero - veľkosť nosa, vzdialenosť očí, pomer vzdialenosti úst - nosa - očí, avšak všetky hrajú len vedľajšiu úlohu. Ten jeden samostatný, najdôležitejší znak je:

Šírka sánky.

Veľkosť čeluste je **najvýraznejší** znak poukazujúci na mužské pohlavie a tým pádom najatraktívnejší črt na tvári muža.

Širokú čelusť a vystúpené žuvacie svaly vnímajú ženy asi tak ako muži vnímajú veľký zadok a prsia. Je to naozaj najpodstatnejší aspekt mužskej tváre a hovorí o tom nespočetne veľa štúdií:

"Zistili, že ženy uprednostňujú veľké čelúste u mužov. "Mužské" črty, ako je veľká čelúšť a výrazný hrebeň obočia, sú spoľahlivo spojené s hodnotením dominancie vo fotografických, identiových a kompozitných stimuloch." (7)

"Zvýšenie maskulinity tvaru tváre u členov skupiny zvýšilo hodnotenie vnímanej dominancie a maskulinity, ale znížené hodnotenie vnímanej vrúcności a emocionality." (8)

"Opak bol pravdou s výraznosťou čelústi, ktorá bola z hľadiska vnímania dôležitejšia pri pripisovaní mužnosti mužským tváram ako ženským.

Inými slovami, účastníci aktuálnej vzorky považovali vzhľad hrúbky obočia a výraznosť čelústi za najdôležitejšie pri určovaní celkovej atraktivity a za dôležitejší znak ako farba očí." (9)

Žuvacie svaly

Je to sval ako každý iný a netreba ho podceňovať. Vďaka priečne pruhovaným svalom je schopný kontrakcie, vyčerpania, a regenerácie. Presne ako biceps, quadriceps, či hrudník.

Jawliner je navrhnutý na mieru, aby cielil tieto svaly bezpečne (nepredstavuje riziko pre zmenu polohy kostí), ale zároveň aby spôsobil maximálnu kontrakciu pri každom opakovaní.

Presne tak ako napríklad hrudník, jawline je potrebné cvičiť pravidelne. Nie je to však úplne všetko. Keď chceš, aby tvoje svaly boli jasnejšie definované, vrysované, je potrebné znížiť telesný tuk na čo najmenšiu hodnotu.

Preto radím - čím vyrysovanejší si, tým budeš skôr vidieť výsledky aj na tvári.

Už dúfam chápeš aké dôležité je vyzerat' čo najatraktívnejšie ako je pre teba dosiahnuteľné a aj to, že sme našli spôsob ako.

Našli sme produkt ktorým to dosiahneš.

Možno sa však pýtaš ako vlastne cvičiť?

Len tak to mám žuť?

**Nech sa páči tu je
podrobný postup:**

Ako cvičiť s jawlinermi

Cvičenie s jawlinermi je veľmi špecifická aktivita, ktorá si vyžaduje správny postup a techniku.

Tento postup tréningov sme skonštruovali po množstve reakcií od zákazníkov, veľa testovania a porovnávaní mnohých techník s dosiahnutými výsledkami.

Každé cvičenie sa začína so zahrievacou sériou, kedy sa s najmäkším jawlinerom cvičí 10 až 25 opakovaní, - pomaly a kontrolovane pokým necítiš zahriatie žuvacích svalov.

Až následne môžeš pokračovať samotným tréningom.

- 1.** Vlož si jeden z jawlinerov medzi zadné zuby (stoličky), na jednej zo strán úst. Otoč jawlinery tak, aby sa strany s dierkami dotýkali zubov.
- 2.** Začni žuť pomaly a kontrolovane s tvrdosťou, s ktorou zvládneš 5 až 10 opakovaní.
- 3.** Vymeň strany a odcvič rovnakú sériu aj na druhej strane úst
- 4.** Daj si pauzu - 15 až 60 sekúnd
- 5.** Zober si jawliner mäkkšej tvrdosti a vlož si ho opäť na jednu stranu úst. Odcvič rýchlejšiu sériu s 15 až 25 opakovaniami.

6. Vymeň strany a odčvič rovnakú sériu aj na druhej strane úst





7. Daj si pauzu - 15 až 60 sekúnd

Gratulujeme! Práve si spravil jedno tréningové kolo

Každý tréning by mal obsahovať aspoň 1, avšak maximálne 5, takýchto kôl.

Každý tréning by mal trvať 5 až 15 min.

Rozdelenie na série s väčším množstvom opakovaní (mäkšia tvrdosť jawlinerov) a menším množstvom opakovaní (tvrdšia tvrdosť jawlinerov), slúži na čo najlepšie zacielenie žuvacích svalov. Je to najefektívnejší spôsob, ktorý svaly zosilní aj zvýrazní.

-  Odporúča sa pri cvičení mať zatvorené ústa, pre lepšiu kontrolu nad žutím
-  Jawlinery nie je nutné pri žutí stláčať úplne. Sila žutia má byť len taká aby si cítil zapojenie svalov a aby ti nespôsobovala nepríjemný pocit alebo bolesť.
-  Ak budeš v hociktorom bode cvičebného procesu cítiť bolesť svalov, čeľuste, migrény, bolesti hlavy a iné, ihneď prestaň s cvičením a daj si aspoň týždňovú až dvoj týždňovú pauzu. Nezabudni, že zdravie je vždy prednejšie ako krása!
-  Nepoužívaj produkty na iných zuboch ako zadných stoličkách. Používanie na očných zuboch môže rýchlejšie opotrebovať produkty.

Poctivo trénuj niekoľko mesiacov a sledujte svoj progres.

Keď ti určitá tvrdosť príde nepostačujúca, prejdi na tvrdšiu. Pri progrese sa snaž nemeniť samotný tréning, iba ho cvič s tvrdšími jawlinermi.

Zapojenie žuvacích svalov je naozaj prirodzená aktivita.

Napriek tomu však väčšina ľudí s jawlinermi nikdy necvičila a preto treba pri prvom cvičení dodržať určité kroky:

Rady pre prvé cvičenie

- Cvič iba s menšou tvrdosťou a zároveň menší počet opakovaní

- Necvič viac ako 5 minút denne alebo viac ako 2 kolá tréningu
- Necvič viac ako 10 opakovaní v jednej sérii
- Jawlinery sa pri žutí nesnaž stláčať úplne - stačí ich žuť iba čiastočne
- Necvič do úplného zlyhania svalu (stav kedy by si už nezvládol dať žiadne ďalšie opakovanie)

Po zopár prvých tréningoch, môžeš prejsť na štandardný postup cvičenia rozdeleného na kolá, tak ako píšem vyššie.

Aj keď to možno znie zložito, cvičenie s jawlinermi nie je raketová veda. Treba sa však vždy držať daného postupu pre dosiahnutie najlepších výsledkov.

Ak chodíš do fitka možno si si všimol podobné rozdelenie typu cvičenia, aké je aj pri cvičení iných svalov:

Cvičenie s menšou tvrdosťou - viac opakovaní

Cvičenie s väčšiou tvrdosťou - menší počet opakovaní

Týmto spôsobom človek najlepšie zacieli na celú škálu svalového vyčerpania a žuvacie svaly sa tým pádom zväčšia aj zosilnia.

Pri cvičení s menšou tvrdosťou - väčší počet opakovaní,

- ① odporúčame výlučne používať tvrdosť Extra Soft / Soft. (Pre veľmi pokročilých môže byť aj Medium)**

Pri cvičení s väčšiou tvrdosťou - menší počet opakovaní

- ① odporúčame používať tvrdosť Medium alebo Hard (podľa stupňa pokročilosti)**

Trénuj každý druhý deň podľa tréningu popísaného vyššie. Necvič viac dní za sebou, potrebuješ dať svojim svalom aj čas na regeneráciu.

Dovolím si tvrdiť, že sa jedná o najefektívnejší spôsob cvičenia žuvacích svalov. Zacieluje totiž svalovú hypertrofiu na základe dvoch hlavných techník:

1. Vyčerpanie svalu pod vysokým počtom opakovaní s menšou tvrdosťou

Tento spôsob cvičenia má niekoľko veľmi dôležitých výhod, preto ho netreba z tréningov vynechávať.

Ide najmä o čas pod svalovým kontrakciou, resp. celkový čas pri ktorom je sval zaťažený stimuláciou. Pri tejto technike je tento čas rádovo väčší (vd'aka väčšiemu počtu opakovaní).

Druhá dôležitá vec je metabolický stres, ktorý vzniká pri dlhšej námahe svalu - sval pri kontrakcii potrebuje energiu a niektoré z medziproduktov pri tomto procese, zapríčiňujú tento fenomén. Ide napr. o laktát. Metabolický stres cítime ako pálenie pri cvičení a prispieva k rastu svalu.

2. Vyčerpanie svalu pod nízkym počtom opakovaní s väčšou tvrdosťou

Táto technika má taktiež mnohé výhody. Ide najmä o:

Väčší nábor svalových vlákien. Cvičenie s väčšou tvrdosťou a menším počtom opakovaní, zapojí celkovo viac svalových vlákien, čo stimuluje silnejšiu odpoveď svalu na záťaž.

Druhá výhoda tejto techniky je intenzita samotného cvičenia, ktorá je rádovo väčšia. Cvičenie s väčšou tvrdosťou totiž zabezpečí bližšie priblíženie sa ku maximálnej silovej kapacite. Opäť hovoríme o dôležitom aspekte progresu samotného svalu.

Tak ako je v postupe cvičenia popísané, najlepšie cvičenie a tým pádom najlepšie výsledky, človek dosiahne pri kombinácii oboch techník.

Bolo by naozaj nelogické vynechať jednu z techník a tým pádom sa pripraviť o niektoré spôsoby svalovej záťaže.

Fu...dúfam, že si to so mnou prekúsals, alebo skorej prežul? xD

Dúfam, že už vieš ako presne cvičiť, teraz už musíš mať len vytrvalosť a disciplínu. Ak chodíš do fitka tak dobre vieš, aký je to pocit. Musíš byť vytrvalý, disciplinovaný a mať jasný cvičebný plán.

Tak ako máš rozdelené rôzne svalové partie na rôzne dni v týždni, chcel by som ti aj ja ponúknuť Podrobný cvičebný plán, rozdelený na tri mesiace tréningov.

Všetky typy tréningov sú farebne rozlíšené a vysvetlené pod tabuľkou v legende, tak aby si všetkému chápal.

Podrobný cvičebný plán

Ak sa ti nechce riešiť špeciálny tréningový plán, môžeš ho kludne vynechať a ísť len podľa samotného tréningu, opísaného vyššie.

Myslím tým to, že v každom tréningu zapojíš aj sériu s menším počtom opakovaní (tvrdší jawliner), aj sériu s väčším počtom opakovaní (mäkkší jawliner)

Tréningový plán, rozdelený na jednotlivé typy sérii, je ešte trocha viac prepracovaný spôsob cvičenia. Je to len na tebe, tu je:

Týždne	Dni						
	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
1. týždeň	1. tréning				2. tréning		
2. týždeň	1. tréning		2. tréning		3. tréning		
3. týždeň	1. tréning			2. tréning		3. tréning	
4. týždeň		1. tréning		2. tréning			3. tréning
5. týždeň			1. tréning		2. tréning		3. tréning
6. týždeň		1. tréning		2. tréning		3. tréning	
7. týždeň		1. tréning			2. tréning		
8. týždeň	1. tréning		2. tréning		3. tréning		
9. týždeň	1. tréning			2. tréning		3. tréning	
10. týždeň		1. tréning		2. tréning			3. tréning
11. týždeň			1. tréning		2. tréning		3. tréning
12. týždeň		1. tréning		2. tréning		3. tréning	
13. týždeň		1. tréning			2. tréning		

 prvotné tréningy spomenuté v Radách pre prvé cvičenie

 tréningy zamerané na Vyčerpanie svalu pod vysokým počtom opakovaní s menšou tvrdosťou

 regeneračné tréningy - len zahrievacia séria spomenutá vyššie

 tréningy zamerané na Vyčerpanie svalu pod nízkym počtom opakovaní s väčšou tvrdosťou

Počas celého procesu buď vnímavý, či ti určitá tvrdosť už náhodou nie je nedostatočná. Ak áno, zarad' tvrdšiu, tak ako som to popísal vyššie.

Zarad'ovanie silnejších tvrdostí je dôležitejšie ako si myslíš. Pokiaľ by si stále cvičil napr. len so Softom, je to niečo ako keby si vo fitku stále cvičil biceps len s päť-kilovými činkami. Necháp ma zle. Na začiatku sú naozaj veľmi dôležité. Len vďaka nim sa totiž dostaneš na väčšie hmotnosti. No netreba pri nich stagnovať príliš dlho. To isté platí aj s jawlinermi.

Progressive overload je totiž jedna z najdôležitejších vecí pre budovanie svalovej hmoty.

Naši zákazníci, ktorý začínajú so Softom (správne), sa stretávajú s potrebou zaradiť tvrdosť Medium priemerne medzi tromi až šiestimi týždňom. Potreba zaradiť tvrdosť Hard sa priemerne odhaduje medzi 8 až 11 týždňom. Ide však len o odhad, nenaplnenie týchto upgradov v tvrdostiach nemusí znamenať nesprávne cvičenie!

Po dodržaní tohto postupu môžeš začať celý proces od znova (bez prvotných tréningov) a naberať ešte ďalší progres.

Ak budeš v hociktorom bode cvičebné procesu cítiť bolesť svalov, čelúste, migrény, bolesti hlavy a iné, ihneď prestaň s cvičením a daj si aspoň týždňovú až dvoj týždňovú pauzu. Nezabudni, že zdravie je vždy prednejšie ako krása!

Ak by si mal nejaké doplňujúce
dotazy, kl'udne píš:

info@jawliner.sk

Prajem veľa síl!

JAWliner

©

jawliner.sk