

Tréninkový plán

V tomto .pdf se dozvíš vše ohledně cvičení s jawdefinery.

Pokud chceš rovnou přejít na pratickou část, přejdi na stranu 23.

Dříve chci ještě zmínit pár důležitých studií, které vysvětlují, proč je vůbec důležité svaly cvičit. Zejména dokazují tzv. evoluční aspekt atraktivity a tedy vysvětlují, co jsou vůbec atraktivní znaky obličeje.

Studie o sebevědomí

Každému dali vyplnit dotazník s jednou jednoduchou otázkou:

Jak moc se cítíš sebevědomý?

Odpovědi byly na stupnici od 1 do 10

1 - nejméně sebevědomý

10 - nejvíce sebevědomý

Poté, co muži sebe-ohodnotili své sebevědomí, každému muži vyfotili tvář a vytvořili jednu 242 slidovou prezentaci.

Tu následně poslali 100 ženám a ptali se jen na jednu věc:

Jak vám přijde daný muž atraktivní?

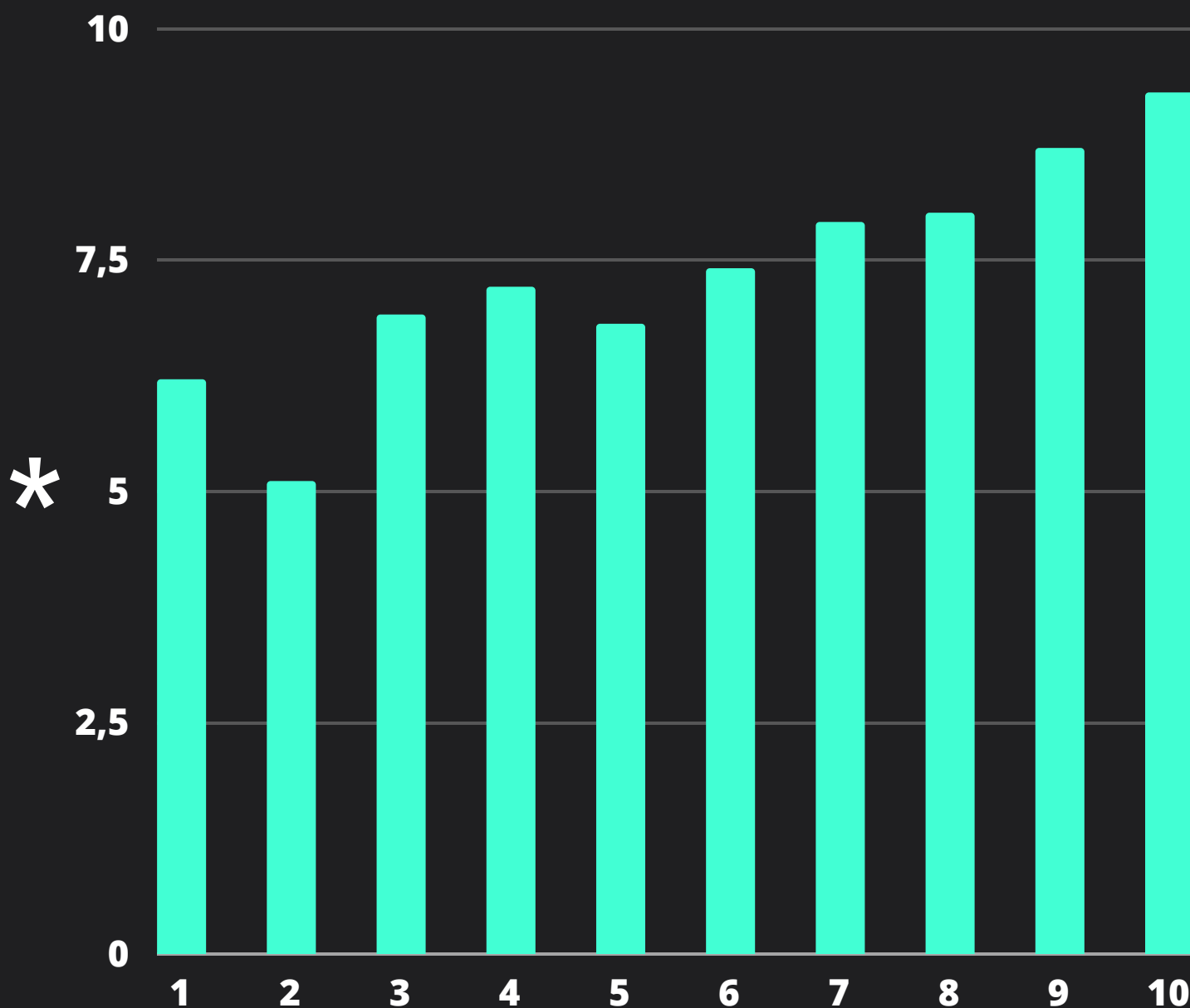
Odpovědi byly opět na škále od 1 do 10

1 - nejméně sebevědomí

10 - nejvíce sebevědomí

Nutno podotknout, že ženy nevěděly žádné info o tom, jak se muži hodnotili z pohledu sebevědomí. Tato dvojitě zaslepená studie dopadla opravdu zajímavě, a ty možná už i tušíš jako:

Ať se líbí, tady jsou výsledky v grafech:



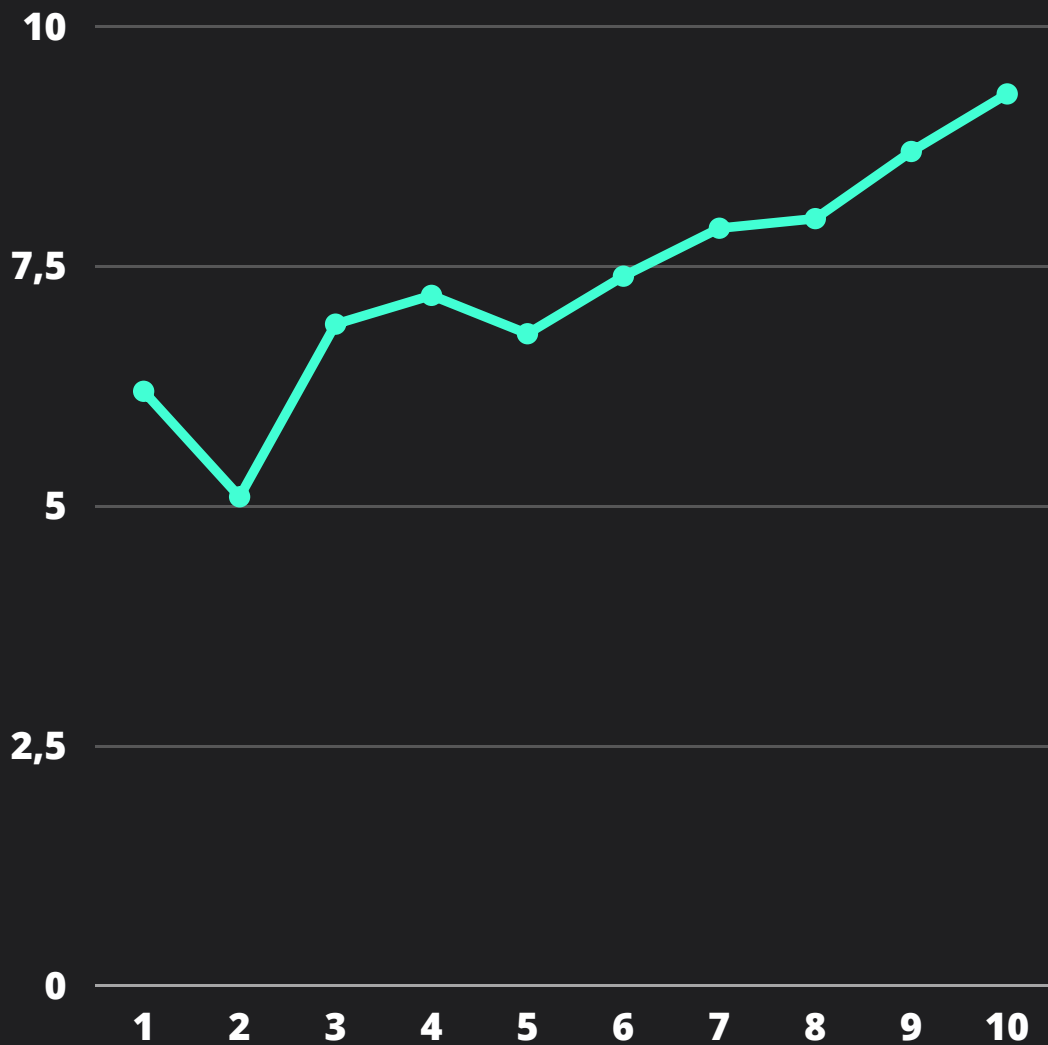
Míra sebevědomí - určeno samým sebou

Hodnocení sebevědomí od 1 - 10

*** Míra atraktivity mužských tváří podle průzkumu žen**

Hodnocení fotek mužských tváří od 1 - 10

Tentýž graf pouze v čárovém provedení:



Vidět jasnou korelaci mezi vlastním hodnocením sebevědomí, tzn. jak moc se cítím sebevědomě a mezi atraktivitou obličeje určenou ženami ve stupnici od 1 do 10.

Znamená to, že sebevědomí je úzce propojeno s atraktivitou.

I když mi tato studie velmi hodně napověděla, vyznívá mi z ní jedna otázka:

Jsou hezcí muži atraktivní nebo jsou sebevědomí nebo jsou sebevědomí nebo jsou atraktivní?

Něco jako vejce a slepice. Co bylo časně? Sebevědomí nebo atraktivnost?

Když jsem se však zamyslel, jsem zjistil, že tato studie s tím počítala. Proto ženy posuzovaly jen fotky a ne muže živě. Sebevědomí totiž z fotky tváře nevyčítáš. Z postoje a artikulace už ano. Proto byl přece celý průzkum prováděn online!

Je tedy jasné, že nejprve byla atraktivnost, pak až to sebevědomí.

Zjistili jsem tedy, že k tomu abychom byli sebevědomí musíme být atraktivní (není to 100% pravidlo ale směřování):

Čím více jsi atraktivní - tím více jsi sebevědomý

Možná si řekneš, že vždyť to je jasné.

Opravdu?

Mají atraktivní lidé větší šanci zaměstnat se?

Studie z roku 2003 zveřejněná v prestižním časopise *Social Behavior & Personality*, adresuje zajímavou věc.

Vybírají si zaměstnavatelé při pohovoru krásnějších lidí?

Resp. hraje vzhled roli při výběru zaměstnání, nebo jsou prokázány schopnosti a znalosti. Jediné co záleží při výběru nového zaměstnance.

Lidi požádali, aby si vybrali z 9 zájemců o zaměstnání. Všichni měli velmi podobné resumé, tedy schopnosti dělat danou práci. Ke každému byla přilepená i fotka. Celé to bylo uděláno tak, aby se dotázaní lidé nedozvěděli, o co ve studii zjišťuje.

Výsledek?

Lidé s více atraktivní tváří byli výrazně více vybíráni do zaměstnání než ti s méně. Platilo to pro ženy, ale také pro muže. (1)

Pozdější studie z roku 2008 zjistila podobný výsledek. Neatraktivní lidé měli menší pravděpodobnost zavolání zpátky na další pohovor, resp. menší šanci dostat se do úzkého výběru zájemců o zaměstnání. Vědci ve studii zhodnotili, že:

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

(diskriminace na základě vzhledu existuje i v moderním světě) (2)

Jsou atraktivní lidé více oblíbený ve školním prostředí?

Cílem bylo zjistit, zda atraktivní vzezření koreluje, a tedy souvisí s lepšími známkami u žáků - u holek ale i kluků.

Co zjistili?

*"Tento dokument ukázal, že atraktivita obličejů studentů **ovlivňuje** akademické výsledky, když se hodiny konají osobně. Když se vzdělávání po vypuknutí pandemie přesunulo na internet, kde přestal hrát aspekt vzezření roli, známky se zhoršily,"*

Tento efekt byl viděn zejména v hodinách s velkou mírou učitel - žák interakce. Platil pro obě pohlaví a tak jako vědci ve studii shrnuli:

"Poslední zjištění naznačuje, že zejména pro muže může být krása atributem zvyšujícím produktivitu a výsledky" (3)

Toto jsou opravdu hodnotné informace! Atraktivní vzhled není jen něco, co ti zajistí balení holek. Může rozhodnout o tvém zaměstnání, o tom jaké budeš mít známky a zejména s tím, co z tohoto celého vychází. - jak se budou k tobě ostatní chovat.

Co jsou atraktivní znaky obličeje?

Rozdělili je do tří kategorií:

(vycházejí z uznávané studie (5))

1. Symetrie obličeje

Jak přesně je tvoje tvář symetrická z pohledu zepředu? Symetrie obličeje je jeden z nejdůležitějších aspektů atraktivity. Možná si však neumíš úplně představit, jak vlastně vypadá asymetrická a symetrická tvář.



Mám se vůbec ptát, který ti přijde atraktivnější?

Jak jsem rychle zjistil, s tímto znakem je jeden problém. Do velké míry nelze ovlivnit. Souvisí totiž nejvíc ze všech znaků s genetikou.

Z této informace jsem byl i já zklamaný. Hledal jsem však dál a řeknu ti jen tolik, že opravdu se nemusíš bát. Tento znak tvoří jen menší část finálního obrazu atraktivnosti obličeje.

Výzkum totiž ukazuje, že zejména 3. skupina znaků je daleko důležitější a zároveň snadněji dosažitelná. Nebudu však předbíhat.

2. Kolor pleti

(nemyslí se rasové zbarvení)

Jaký odstín máš pleti (nemyslí se rasové zbarvení). Jemně oranžová, svítivá pleť, která vypadá zdravě je více atraktivní než bledá až zmodralá pleť.

I proto se lidé opalují a chodí do solárka. Chtějí získat ten vším známý „tan“, který jejich pleť barevně sjednotí a ztmaví. Pleť lze zbarvit na atraktivnější barvu i jídlem. Množství studií poukazuje hlavně na velké množství karotenoidů ve stravě. (6)

Chci však upozornit, že tento znak není zdaleka nejdůležitější, konkrétně se ukazuje, že jeho důležitost je poměrně menší než symetrie obličeje a výrazně menší než znak poslední.

Poslední bod ti možná bude znít triviálně, ale nenech se oklamat. Říkám to z vlastní zkušenosti. Je to ta naprosto nejdůležitější věc, pochopíš proč.

3. Předvídatelnost pohlaví

Tzn. jak moc vypadáš jako muž nebo jak moc vypadáš jako žena. S tímto bodem úzce souvisí druhotné pohlavní znaky. Dává to velmi jednoduchý smysl.

Mužům se prostě líbí žensky vypadající ženy, a ženám se líbí mužně vypadající muži.

Schválně, zamyslel ses někdy proč si vlastně ženy zvýrazňují některé části těla? Růžují si rty, zvětšují řasy, zvedají prsa, zvýrazňují lícní kosti nebo schovávají ochlupení?

I když to tak možná nevypadá, dělají to přesně kvůli tomu. Pro zdůraznění svých druhotných pohlavních znaků a tím pádem vlastně svého pohlaví.

Zaujal mě však zvláštní fakt. O ženských znacích se všude hodně mluví. Existuje pro ně spousta produktů, přípravků, zákroků... avšak na ty mužské se vlastně dost zapomíná.

Je jich samozřejmě více - velikost nosu, vzdálenost očí, poměr vzdálenosti úst - nosu - očí, avšak všechny hrají jen vedlejší roli. Ten jeden samostatný, nejdůležitější znak je:

Šířka sáňky.

Velikost čelisti je nejvýraznější znak poukazující na mužské pohlaví a tím pádem nejatraktivnější rys na tváři muže.

Širokou čelist a vystouplé žvýkácí svaly vnímají ženy asi tak jako muži vnímají velký zadek a prsa. Je to opravdu nejpodstatnější aspekt mužského obličejce a hovoří o tom nespočet studií:

"Zjistili, že ženy upřednostňují velké čelisti u mužů. "Mužské" rysy, jako je velká čelist a výrazný hřeben obočí, jsou spolehlivě spojeny s hodnocením dominance ve fotografických, identitových a kompozitních pobídkách." (7)

"Zvýšení maskulinity tvaru obličeje u členů skupiny zvýšilo hodnocení vnímané dominance a maskulinity, ale snížené hodnocení vnímané vroucnosti a emocionality." (8)

„Opak byl pravdou s výrazností čelisti, která byla z hlediska vnímání důležitější při připisování mužnosti mužským tvářím než ženským.

Jinými slovy, účastníci aktuálního vzorku považovali vzhled tloušťky obočí a výraznost čelisti za nejdůležitější při určování celkové atraktivity a za důležitější znak než barva očí." (9)

Žvýkáci svaly

Je to sval jako každý jiný a není třeba ho podceňovat. Díky příčně pruhovaným svalům je schopen kontrakce, vyčerpání a regenerace. Přesně jako biceps, quadriceps či hrudník.

Jawdefiner je navržen na míru, aby cílil tyto svaly bezpečně (nepředstavuje riziko pro změnu polohy kostí), ale zároveň aby způsobil maximální kontrakci při každém opakování.

Přesně tak jako např. hrudník, jawline je třeba cvičit pravidelně. Není to ale úplně všechno. Když chceš, aby tvé svaly byly jasněji definovány, vyrýsovány, je třeba snížit tělesný tuk na co nejmenší hodnotu.

Proto radím - čím vyrýsovanější si, tím budeš spíše vidět výsledky i na tváři.

Už doufám chápeš, jak důležité je vypadat co nejatraktivněji jak je pro tebe dosažitelné a také to, že jsme našli způsob jak.

Našli jsme produkt kterým toho dosáhneš.

Možná se však ptáš jak vlastně cvičit?

Jen tak to mám žvýkat?

**At' se líbí tady je
podrobný postup:**

Jak cvičit s jawdefinery

Cvičení s jawdefinery je velmi specifická aktivita, která vyžaduje správný postup a techniku.

Tento postup tréninků jsme zkonstruovali po řadě reakcí od zákazníků, spoustu testování a porovnávání mnoha technik s dosaženými výsledky.

Každé cvičení začíná se zahřívací sérií, kdy se s nejměkčím jawdefinerem cvičí 10 až 25 opakování, - pomalu a kontrolovaně dokud necítíš zahřátí žvýkacích svalů.

Až následně můžeš pokračovat samotným tréninkem.

- 1.** Vlož si jeden z jawdefinerů mezi zadní zuby (židle), na jedné ze stran úst. Otoč jawdefinery tak, aby se strany s dírkami dotýkaly zubů.
- 2.** Začni žvýkat pomalu a kontrolovaně s tvrdostí, se kterou zvládneš 5 až 10 opakování.
- 3.** Vyměň strany a odcvič stejnou sérii i na druhé straně úst
- 4.** Dej si pauzu - 15 až 60 sekund
- 5.** Vezmi si jawdefiner měkčí tvrdosti a vlož si jej opět na jednu stranu úst. Odcvič rychlejší sérii s 15 až 25 opakováními.

6. Vyměň strany a odvič stejnou sérii i na druhé straně úst





7. Dej si pauzu - 15 až 60 sekund

Gratulujeme! Právě si udělal jedno tréninkové kolo

Každý trénink by měl obsahovat alespoň 1, avšak maximálně 5 takových kol.

Každý trénink by měl trvat 5 až 15 min.

Rozdělení na série s větším množstvím opakování (měkčí tvrdost jawdefinerů) a menším množstvím opakování (tvrdší tvrdost jawdefinerů), slouží k co nejlepšímu zacílení žvýkacích svalů. Je to nejefektivnější způsob, který svaly zesílí i zvýrazní.

-  Doporučuje se při cvičení mít zavřená ústa, pro lepší kontrolu nad žvýkáním
-  jawdefinery není nutné při žvýkání mačkat úplně. Síla žvýkání má být jen taková, abys cítil zapojení svalů a aby ti nezpůsobovala nepříjemný pocit nebo bolest.
-  Pokud budeš v kterémkoli bodě cvičebního procesu cítit bolest svalů, čelisti, migrény, bolesti hlavy aj., ihned přestaň se cvičením a dej si alespoň týdenní až dvoutýdenní pauzu. Nezapomeň, že zdraví je vždy přednější než krása!
-  Nepoužívej produkty na jiných zubech než zadních židlích. Používání na očních zubech může rychleji opotřebovat produkty.

Poctivě trénuj několik měsíců a sleduj svůj progres. Když ti určitá tvrdost přijde nepostačující, přejdi na větší. Vždy když řadiš větší tvrdost, začni s ní cvičit postupně a lehce.

Zapojení žvýkacích svalů je opravdu přirozená aktivita.

Přesto však většina lidí s jawdefinery nikdy necvičila a proto je třeba při prvním cvičení dodržet určité kroky:

Rady pro první cvičení

- Cvič pouze s menší tvrdostí a zároveň menší počet opakování

- **Necvič více než 5 minut denně nebo více než 2 kola tréninku**
- **Necvič více než 10 opakování v jedné sérii**
- **Jawdefinery se při žvýkání nesnaž mačkat úplně - stačí je žvýkat jen částečně**
- **Necvič do úplného selhání svalu (stav kdy bys už nezvládl dát žádné další opakování)**

Po pár prvních trénincích, můžeš přejít na standardní postup cvičení rozděleného na kola, tak jak píšu výše.

I když to možná zní složitě, cvičení s jawdefinery není raketová věda. Je však třeba se vždy držet daného postupu pro dosažení nejlepších výsledků.

Pokud chodíš do fitka možná sis všiml podobného rozdělení typu cvičení, jaké je i při cvičení jiných svalů:

Cvičení s menší tvrdostí - více opakování

Cvičení s větší tvrdostí - menší počet opakování

Tímto způsobem člověk nejlépe zacílí na celou škálu svalového vyčerpání a žvýkací svaly se tím pádem zvětší i zesílí.

① Při cvičení s menší tvrdostí – větší počet opakování, doporučujeme výlučně používat tvrdost Extra Soft / Soft. (Pro velmi pokročilé může být i Medium)

① Při cvičení s větší tvrdostí - menší počet opakování doporučujeme používat tvrdost Medium nebo Hard (dle stupně pokročilosti)

Trénuj každý druhý den podle tréninku popsaného výše. Necvič více dní za sebou, potřebuješ dát svým svalům i čas na regeneraci.

Dovolím si tvrdit, že se jedná o nejefektivnější způsob cvičení žvýkacích svalů. Cíluje totiž svalovou hypertrofií na základě dvou hlavních technik:

1. Vyčerpání svalu pod vysokým počtem opakování s menší tvrdostí

Tento způsob cvičení má několik velmi důležitých výhod, proto jej není třeba z tréninků vynechávat.

Jedná se zejména o čas pod svalovým kontrakcí, resp. celkový čas při kterém je sval zatížen stimulací. U této techniky je tento čas řádově větší (díky většímu počtu opakování).

Druhá důležitá věc je metabolický stres, který vzniká při delší námaze svalu – sval při kontrakci potřebuje energii a některé z meziproduktů při tomto procesu, zapříčiňují tento fenomén. Jde například o laktát. Metabolický stres cítíme jako pálení při cvičení a přispívá k růstu svalu.

2. Vyčerpání svalu pod nízkým počtem opakování s větší tvrdostí

Tato technika má také mnoho výhod. Jedná se zejména o:

Větší nábor svalových vláken. Cvičení s větší tvrdostí a menším počtem opakování zapojí celkově více svalových vláken, což stimuluje silnější odpověď svalu na zátěž.

Druhá výhoda této techniky je intenzita samotného cvičení, která je řádově větší. Cvičení s větší tvrdostí totiž zajistí bližší přiblížení se k maximální silové kapacitě. Opět mluvíme o důležitém aspektu progresu samotného svalu.

Tak jak je v postupu cvičení popsáno, nejlepší cvičení a tím pádem nejlepší výsledky, člověk dosáhne při kombinaci obou technik.

Bylo by opravdu nelogické vynechat jednu z technik a tím pádem se připravit o některé způsoby svalové zátěže.

Fu...doufám, že jsi to se mnou překousal, nebo skorej přežil? xD

Doufám, že už víš jak přesně cvičit, teď už musíš mít jen vytrvalost a disciplínu. Pokud chodíš do fitka tak dobře víš, jaký je to pocit. Musíš být vytrvalý, disciplinovaný a mít jasný cvičební plán.

Tak jak máš rozdělené různé svalové partie na různé dny v týdnu, chtěl bych ti i já nabídnout podrobný cvičební plán, rozdělený na tři měsíce tréninků.

Všechny typy tréninků jsou barevně rozlišeny a vysvětleny pod tabulkou v legendě, tak aby si všemu chápal.

Podrobný cvičební plán

Pokud se ti nechce řešit speciální trénigový plán, můžeš ho klidně vynechat a jít jen podle samotného tréninku, popsaného výše.


Myslím tím to, že v každém tréninku zapojíš i sérii s menším počtem opakování (tvrdší jawdefiner) i sérii s větším počtem opakování (měkčí jawdefiner)

Tréninkový plán, rozdělený na jednotlivé typy sérií, je ještě poněkud více propracovaný způsob cvičení. Je to jen na tobě, tady je:

Týdny	Dny						
	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
1. týden	1. trénink				2. trénink		
2. týden	1. trénink		2. trénink		3. trénink		
3. týden	1. trénink			2. trénink		3. trénink	
4. týden		1. trénink		2. trénink			3. trénink
5. týden			1. trénink		2. trénink		3. trénink
6. týden		1. trénink		2. trénink		3. trénink	
7. týden		1. trénink			2. trénink		
8. týden	1. trénink		2. trénink		3. trénink		
9. týden	1. trénink			2. trénink		3. trénink	
10. týden		1. trénink		2. trénink			3. trénink
11. týden			1. trénink		2. trénink		3. trénink
12. týden		1. trénink		2. trénink		3. trénink	
13. týden		1. trénink			2. trénink		

 prvotní tréninky zmíněné v Radách pro první cvičení

 tréninky zaměřené na Vyčerpání svalu pod vysokým počtem opakování s menší tvrdostí

 regenerační tréninky - jen zahřívací série zmíněná výše

 tréninky zaměřené na Vyčerpání svalu pod nízkým počtem opakování s větší tvrdostí

Během celého procesu buď vnímavý, jestli ti určitá tvrdost už náhodou není nedostatečná. Pokud ano, zařaď tvrdší, tak jak jsem to popsal výše.

Zařazování silnějších tvrdostí je důležitější, než si myslíš. Pokud bys stále cvičil např. jen se Softem, je to něco jako kdybys ve fitku stále cvičil biceps jen s pětikilovými činkami. Necháp mě špatně. Na začátku jsou opravdu velmi důležité. Jen díky nim se totiž dostanete na větší hmotnosti. Ale netřeba při nich stagnovat příliš dlouho. Totéž platí is jawdefinery.

Progressive overload je totiž jednou z nejdůležitějších věcí pro budování svalové hmoty.

Naši zákazníci, kteří začínají se Softem (správně), se setkávají s potřebou zařadit tvrdost Medium průměrně mezi třemi až šesti týdny. Potřeba zařadit tvrdost Hard se průměrně odhaduje mezi 8 až 11 týdny. Jde ovšem jen o odhad, nenaplnění těchto upgradů v tvrdostech nemusí znamenat nesprávné cvičení!

Po dodržení tohoto postupu můžeš začít celý proces znovu (bez prvotních tréninků) a nabírat ještě další progres.



Pokud budeš v kterémkoli bodě cvičebního procesu cítit bolest svalů, čelisti, migrény, bolesti hlavy aj., ihned přestaň se cvičením a dej si alespoň týdenní až dvoutýdenní pauzu. Nezapomeň, že zdraví je vždy přednější než krása!

Pokud bys měl nějaké doplňující dotazy, klidně piš:

info@jawdefiner.cz

Přeji hodně sil!

JAWdefiner

©

jawdefiner.cz