

E-BOOK – NEUROTYPY BASIC

# SPOZNAJ SVOJ NEUROTYP

NEUROLOGICKÝ PROFIL ČLOVEKA



— **ft** —

**„Každý je génius,  
no ak súdite rybu  
podľa jej  
schopnosti šplhať  
sa po stromoch,  
prežije celý svoj  
život vo viere, že  
je hlúpa.“**

- Albert Einstein



# PILIERE NEUROTYPINGU

---

## ÚČEL

### Účelom neurotypingu je:

Porozumieť vlastnej individualite a tomu, čím sa líšite od ostatných. Vďaka kombinácii rôznych génov vznikajú rôzne **NEUROTYPY** alebo typy osobnosti. Každý neurotyp má silné aj slabé stránky osobnosti, a individuálne potreby z hľadiska tréningu (napr. že hodí sa pre nich iný typ tréningu), stravy, suplementácie a životného štýlu.

Pokiaľ nerešpektujeme svoje individuálne potreby, stáva sa neurotyp nevyrovnaným a prejavujú sa jeho nedostatky, hlavne v oblasti medziľudských vzťahov, životnej spokojnosti, psychickej výkonnosti a neskôr aj celkového zdravia. Váš profil určuje rovnováha **NEUROTRANSMITTEROV**.

## CIEĽ

### Cieľom neurotypingu je zistiť:

Ako dobre budete tolerovať tréningy s vysokou intenzitou. Koľko objemu dokážete zvládnuť. Akú budete mať potrebu robiť variácie v tréningu. Ako rýchlo sa učíte nové pohyby / pohybové vzory. Čo vás najviac motivuje v gyme. Ako rýchlo / pomaly by ste mali trénovať. Aký druh tréningových techník môžete použiť. V akej intenzite trénovať. Aký optimálny čas nechávať svaly pod napätím. Aké rozloženie makronutrientov bude pre vás najvhodnejšie. Ktorý stravovací postup vám bude najviac vyhovovať. Akú zvoliť diétu - ako pracovať s kalorickým deficitom. / a či vôbec. Akú tréningu. Aké doplnky hormónov /

Sacharidy - kedy / koľko zvoliť stravu v okolí výživy pre optimalizáciu neurotransmitterov. Aké



doplňky výživy neužívať. Aké doplnky výživy v okolí tréningu.

# NEUROTRANSMITTERY

**Vašu osobnosť vo veľkej miere ovplyvňujú chemikálie v mozgu, inak nazývané NEUROTRANSMITTERY.**

Neurotransmitery ovládajú v podstate každú telesnú funkciu. Či už to, ako sa cítite, reguláciu hormónov, zvládanie stresu - všetko je kontrolované neurotransmitermi. Naše telá dostávajú správy z mozgu a pripravujú nás na to, čo sa očakáva (prepájajú náš psychický svet s telom a následne vonkajším svetom, a na druhej strane potom vonkajší svet s našim). Neurotransmitery ovplyvňujú to, koľko máme mentálnej energie, ako dobre sa cítíme, či máme dobrú náladu, či sme zrelaxovaní alebo v strese, agresívni alebo úzkostliví, motivovaní alebo apatickí. A veľa ďalšieho.

<b>EXCITAČNÉ</b>	<b>INHIBIČNÉ</b>	<b>MODULAČNÉ</b>
<b>NEUROTRANSMITTERY</b>	<b>NEUROTRANSMITTERY</b>	<b>NEUROTRANSMITTERY</b>
<b>Dopamín</b>	<b>Acetylcholín</b>	<b>GABA</b>
<b>Adrenalín</b>		<b>Serotonín</b>
<b>Glutamát</b>		

**Dopamín** – kontrola motorických funkcií, správania sa, nálady, vnímania a endokrinných funkcií

**Noradrenalín** – kontrola nálady, spánku a prebúdzania sa, ostražitosť

**Glutamát** – účasť v procesoch učenia a pamäti

**Acetylcholín** – ovplyvňuje motorickú aktivitu, učenie, krátkodobú pamäť, prenos bolesti

**GABA** – upokojuje celý organizmus po fyzickej a psychickej stránke

**Serotonín** – spánok, príjem

potravu, úzkosť, agresivita,



sexuálna aktivita, nálada, vracanie, kontrola telesnej teploty

## SPOZNAJ SVOJ NEUROTYP

---

Každý z nás je individualita, každý sme iný, naša osobnosť je vytváraná všetkým, čo sa nám v živote stalo a rovnako našou výchovou. Neurotyping je spôsob, ktorý nám pomôže zistiť aký štýl cvičenia je pre nás najvhodnejší. Neurotyping prvýkrát predstavil Christian Thibaudeau a u nás je známy ako neurologický profil športovca. Podľa neurotypingu rozdeľujeme cvičencov do piatich skupín, kde každému je odporúčaný iný spôsob zaťaženia a pre každého sú charakteristické iné poznávacie vlastnosti. Je potrebné vziať na vedomie, že nie je potrebné dosiahnuť zhodu so všetkými uvedenými vlastnosťami, ale stačí dosiahnuť väčšinu.

### 5 TYPOV:



# NEUROTYP



## 1A

### Osobnostné predpoklady a charakteristika:

- Má rád výzvy a je súťaživý
- Zvláda stres veľmi dobre, vyniká pod tlakom
- Môže sa sústrediť naraz iba na jednu vec, často je zábudlivý
- Extrovert, na verejnosti sa cíti vo svojej koži
- Veľmi kludný v pokoji, ale môže rýchlo stratiť náladu
- Rád sa konfrontuje, je mu jedno, čo si o ňom myslia ostatní
- Žiadna úzkosť
- Vždy hľadá nové vzrušenie
- Výrazný, hlasitý, dominantný, sebavedomý, extrovert, je rád stredobodom pozornosti, súťaživý, cieľavedomý, sebecký, málo empatický

### NEUROTRANSMITTERY:

- ✓ Nízka hladina: DOPAMÍN  
ACETYLCHOLÍN
- ✓ Vysoká hladina: SEROTONÍN  
GABA

### Tréning:

- Tohto športovca môžeme opísať ako atléta s brutálnou silou
- Uprednostňuje komplexné a základné cviky, ako napríklad drepy, benchpress, mŕtve ťahy, tlaky nad hlavou, snatch, clean and jerk apod.
- Má rád tvrdú ťažkú prácu, tréning strongmanov, powerliftingu atď.
- Toleruje veľké množstvo neurologickej práce a veľmi nízke množstvo svalovej práce
- Nie je prirodzene nadaný vo vytrvalostných športoch, najmä preto, že ho to nudí
- Potrebuje dlhé pauzy medzi sériami

### Strava:

- Tomuto neurologickému typu lepšie sedí strava s nižším podielom sacharidov, viac tukov a stredné až vysoké množstvo bielkovín
- Vyhýbať by sa mali jedlám s vysokým obsahom cukru, ktoré môžu nadmerne stimulovať receptory dopamínu a viesť k návyku
- Jedia pre potešenie, veci musia dobre chutiť. Nerobí im príliš dobre typická kulturistická strava



# NEUROTYP



## 1B

### Osobnostné predpoklady a charakteristika:

- Dobrá pamäť, dobrí na multitasking
- Rodení lídri / vodcovia, klasickí „alfa samci“, nerešpektujú vyššie authority
- Milujú adrenalín, vždy hľadajú ďalšie vzrušenie
- Zvládajú stres veľmi dobre
- Cítia sa dobre na verejnosti
- Vysoká zručnosť. Môžu si dať dlhé mesiace pauzu v precvičovaní určitých skills a napriek tomu nestratia nič zo svojich schopností
- dominantný, sebavedomý, extrovert, rád stredobodom pozornosti, líder, súťaživý, cieľavedomý, málo empatický, nadaný, učenlivý

### Tréning:

- Tohto športovca môžeme opísať slovom výbušný
- Učí sa nové športy veľmi rýchlo, dobrý vo všetkom, čoho sa dotkne, tento typ má najlepšiu genetickú predispozíciu na to, aby sa stal svetovým športovcom
- Skvelý v tímových športoch alebo iných športoch ako CrossFit, atletika, gymnastika
- Prirodzene vyniká výbušnými a silovými pohybmi
- Stále potrebuje vysokú intenzitu tréningu, ale dokáže tolerovať oveľa väčší objem ako typ 1A, môžu byť aj kratšie doby odpočinku
- Vysoká zručnosť. Môže si dať dlhé mesiace pauzu v precvičovaní určitých skills a napriek tomu nestratí nič zo svojich schopností

### NEUROTRANSMITTERY:

- ✓ Nízka hladina: DOPAMÍN
- ✓ Vysoká hladina: SEROTONÍN  
ACETYLCHOLÍN

### Strava:

- Tomuto neurologickému typu lepšie sedí strava s nižším podielom sacharidov, viac tukov a stredné až vysoké množstvo bielkovín
- Vyhýbať by sa mali jedlám s vysokým obsahom cukru, ktoré môžu nadmerne stimulovať receptory dopamínu a viesť k návyku
- Príprava jedla je pre nich stratou času, takže potrebujú jednoduché jedlá, ktoré sa rýchlo a ľahko pripravujú
- Žiadne sacharidy pred cvičením (pretože majú upokojujúci účinok a tento typ sa musí zosilniť),



# NEUROTYP



## 2A

### Osobnostné predpoklady a charakteristika:

- Chcú sa ľuďom zavďačiť
- Potrebujú uznanie od druhých, preto sú veľmi sociálni a empaticí
- Nízke sebavedomie
- Slovo, ktoré opisuje túto osobu, je variácia
- Potrebujú byť niekde zaradení
- Dobré čítajú iných ľudí
- Zle zvládajú prácu pod tlakom
- Nie sú prirodzene nadaní športovci, ale vyrovnávajú to tvrdou prácou
- Vyžadujú veľa rozmanitosti, v oblasti tréningu a výživy, ako aj v živote všeobecne
- Skvelí pri riešení konfliktov, „tichý vodca“, nie však ako skutočný líder
- meniaci svoju osobnosť, prudký, emocionálny,
- depresívny, aktívny, zábavný, vďačný, empatický,
- nedôverčivý, dobrý radca, chce sa zavďačiť

### NEUROTRANSMITTERY:

- ✓ Nízka hladina: ADRENALÍN
- ✓ Vysoká hladina: SEROTONÍN  
GABA

### Tréning:

- Slová, ktoré opisujú tento typ – tréningová variácia
- Funguje naňho všetko, ale iba na určitý čas, potreba variácií
- Skvelý tímový športovec
- Daný pohyb potrebuje dokonale nacvičiť, aby v ňom dosiahol pokrok (nízky level zručnosti)
- Potrebuje veľké množstvo zahrievacích cvičení a sérií
- Ľahko získa nadšenie pre nový druh cviku / stroja, pretože to znamená variáciu

### Strava:

- Rovnako ako v prípade tréningu, aj v stravovaní vyžaduje variáciu a rozmanitosť, všetko funguje iba určitý čas
- Tomuto neurologickému typu lepšie sedí strava so stredným množstvom sacharidov
- Sú náchylní k podvádaniu, pretože jedlo je pre nich odmenou - dobrý tréning odmeňujú nezdravým jedlom





# NEUROTYP



## 2B

### Osobnostné predpoklady a charakteristika:

- Rád pomáhajú ľuďom
- Záleží im na názore ostatných
- Slovo, ktoré ich popisuje, je prepojenie
- Potrebujú sa cítiť prepojení s ľuďmi
- Má nižšie sebavedomie
- Menej priateľov, ale za to pár veľmi blízkych
- Potrebujú cítiť mind muscle connection (napumpovanie)
- Viac introvertní, vyhýbajú sa veľkým davom
- Dobrí pri seba pozorovaní, sú uvedomelí
- Nie sú dobrí pod tlakom
- emocionálny, introvert, menej sebavedomý, potreba dobre vyzerieť, empatický, vedia sa obetovať, vďačný, chcú sa zavďačiť, dobrý radca

### Tréning:

- Slová, ktoré opisujú tento typ – tréningové prepojenie
- Preferuje klasický kulturistický tréning pred ťažkou silovou prácou, výbušnými pohybmi alebo zvládnutím určitej zručnosti
- Potrebuje kontrolované tempo pri cvičení, aby každý cvik správne cítil
- Môže sa ľahko stať frustrovaným v tréningu, ak robí príliš veľa komplexných cvikov a necíti pumpu
- Potrebuje trénovať rýchlo (s krátkymi prestávkami)
- Silnejším sa stáva popri naberaní svalov

### NEUROTRANSMITTERY:

- ✓ Nízka hladina: G A B A
- ✓ Vysoká hladina: G L U T A M Á T

### Strava:

- Najviac bude sedieť typická kulturistická strava
- Stredné až vyššie množstvo sacharidov
- Sacharidy pred tréningom by nemali chýbať
- Sú náchylní k podvádžaniu, pretože jedlo je pre nich odmenou
- Mali by sa vyhýbať cheat jedlám

# NEUROTYP



## 3

### Osobnostné predpoklady a charakteristika:

- Slovo, ktoré opisuje túto osobu, je bezpečie
- Môžu tolerovať najmenšie množstvo stresu a intenzity, pretože majú prirodzene vysokú hladinu kortizolu
- Veľmi introvertní, často hanbliví
- Prosperujú na jasne danej štruktúre a rutine, pretože im dáva pocit bezpečia
- Nekonfliktní a nerád sa konfrontujú
- Milujú plánovanie, veľmi dobrí organizátori;| nenávidia ak sa plány menia na poslednú chvíľu, pretože to spôsobí, že sa úroveň ich stresu ešte zvýši
- Snažia sa vyhnúť akémukoľvek riziku (v živote aj cvičení)
- Tendencia byť perfekcionista
- Nemajú radi zmeny
- Zle znášajú kritiku
- introvert, úzkostlivý, hanblivý, kľudný, poriadny, tajnostkár, sústredený, detailista, perfekcionista, trpezlivý, stereotypný, vyhýba sa riziku, nekonfliktný

### NEUROTRANSMITTERY:

- ✓ Nízka hladina: DOPAMÍN  
SEROTONÍN
- ✓ Vysoká hladina: ADRENALÍN

### Tréning:

- Naklonený skôr vytrvalostným športom, majú upokojujúci účinok na nervový systém a znižuje ich vysoký kortizol
- Nie sú súťaživí
- Nepáči sa im variácia v tréningu
- Zo všetkých typov najťažšie buduje svalovú hmotu
- Pristupuje k tréningu konzervatívnejšie s malým pridávaním hmotnosti a veľkým dôrazom na techniku
- Nemá rád kontaktné športy, bojové umenia, adrenalínové športy alebo extrémne športy
- Stratí motiváciu náhlou zmenou plánov

### Strava:

- Tento neurologický typ potrebuje v každom jedle malé množstvo sacharidov
- Pri nízkom množstve sacharidov môžu prežívať symptómy podobné depesiám
- Sacharidy potrebujú tiež kvôli produkcii kortizolu
- Lepšie fungujú na niekoľkých malých dávkach sacharidov po celý deň (namiesto veľkých jednorázových dávok)
- Zle fungujú pri veľkých kalorických deficitoch



**AK SI MYSLÍTE, ŽE PODĽA TÝCHTO CHARAKTERISTÍK VIETE DO  
KTOREJ SKUPINY PATRÍTE, ALEBO AK SA JEDNODUCHO CHCETE**

**O KAŽDOM NEUROTYPY DOZVEDIEŤ VIAC, KÚPTE SI E-BOOK**

**NEUROTYPY – SPECIAL NA WEBE**

**[WWW.FITNESSTERAPIA.SK/NEUROTYPY/E-BOOKY](http://WWW.FITNESSTERAPIA.SK/NEUROTYPY/E-BOOKY), KDE SA**

**DOZVIETE BLIŽŠIE INFORMÁCIE**

**AK SI NIE STE ISTÍ, URČITE VYSKÚŠAJTE NEUROTYPY – TEST,  
KTORÝ VÁM NA ZÁKLADE 200 OTÁZOK PRESNE UKÁŽE, KU  
KTORÉMU NEUROTYPY PATRÍTE A ZÍSKATE PRÍSTUP K 30-  
STRANOVEJ STRATÉGII PRESNE PRE VÁŠ DANÝ TYP. NÁJDETE NA**

**[WWW.FITNESSTERAPIA.SK/NEUROTYPY/NEUROTYPY-TEST](http://WWW.FITNESSTERAPIA.SK/NEUROTYPY/NEUROTYPY-TEST)**

