

## JE DOBRÉ MÍT JASNO, ČEHO A JAK CHCEME DOSÁHNOUT

V srpnovém čísle Aminostar newsletteru vám přinášíme rozhovor s **Kateřinou Procházkovou - Karbusovou**, významnou představitelkou českého sportovního aerobiku devadesátých let.

**Paní Procházková, máte velmi bohaté zkušenosti se sportem a především se sportovním aerobikem. Seznamte nás prosím na úvod s Vaší sportovní kariérou a Vašimi největšími úspěchy.**

Sportovní kariéru odstartovalo mé první Mistrovství ČR ve sportovním aerobiku v roce 1997, kde jsem se umístila na 3. místě, vedle hvězd aerobiku Olgy Šípkové a Katky Dobešové. V letech 1998 a 1999 jsem byla Mistryní republiky a poté následovala účast na ME a MS i Open závodů po celém světě. Podařilo se mi získat několik dobrých umístění, jako např. vítězství na Grand Prix v Dánsku, na mistrovství světa i Evropy jsem se pak probojovala do finálové šestky. Na Mistrovství ČR 2000 jsem obsadila druhé místo a koncem stejného roku jsem závodní kariéru ukončila.

**Mnoho lidí a převážně žen se domnívá, že právě sportovní aerobik je ten nejlepší sport na redukci hmotnosti. Je tomu skutečně tak?**

Sportovní aerobik je především sportovní disciplína, která není určena široké veřejnosti. Finální produkt sportovního aerobiku je 2 minutová sestava nabitá silovými prvky, skoky a efektními choreografickými změnami. Zátěž, která při cvičení takové sestavy vzniká, je anaerobní a s odbouráváním tuku nemá moc společného. Jiné je to samozřejmě s různými typy lekcí komerčního aerobiku.

**Jaká jsou Vaše doporučení těm, kteří nejsou spokojeni se svojí postavou**

**a rozhodli se redukovat hmotnost a/ nebo nabrat svalovou hmotu?**

To by bylo asi na dlouhé povídání, ale optimální je samozřejmě zvýšení fyzické aktivity a snížení kalorického příjmu při zachování všech důležitých živin. Protože se však nejedná o jednoduchou problematiku, doporučuji začátečnickům využít pomoci osobního trenéra.

**Jak mohou těmto lidem pomoci různé suplementy z oblasti sportovní výživy? Máte s nimi nějaké osobní zkušenosti? Považujete je za dobré pomocníky?**

Nejsem v tomto směru žádný velký odborník, ale suplementy jsem používala v soutěžní přípravě i nyní a jsem přesvědčena, že mi opravdu pomáhali a pomáhají. Co se týče redukce hmotnosti, doporučuji sice užívání vhodných doplňků stravy, nicméně až ve chvíli, kdy má člověk naprosto jasno, čeho a jakým způsobem chce dosáhnout. Mám na mysli lidi, kteří si myslí, že mohou pomocí nějakých „zázračných“ dietních doplňků kompenzovat různé prohřešky v životě, což samozřejmě nefunguje.

**A na závěr se opět vraťme k Vašemu sportu – jak vlastně probíhá příprava na vrcholný výkon ve sportovním aerobiku, jaký je roční cyklus v tomto sportu a prozradíte nám některé druhy tréninků, které jste měla nejraději?**

Příprava na soutěž je poměrně složitá, začíná se výběrem hudby, následuje tvor-



ba vlastní choreografie a její učení, což je opravdu náročné, protože tempo je velmi rychlé a je potřeba skloubit všechny silové prvky, skoky, flexibilitu... a samozřejmě se hodnotí i estetická stránka a showmanship. Tomu všemu předchází dlouhodobý nácvik jednotlivých prvků.

**A které fáze jste měla nejraději?**

Asi samotný nácvik choreografie, který probíhal často v zahraničí (Itálie, Finsko), na to opravdu ráda vzpomínám...

**Přejeme hodně štěstí a děkujeme za rozhovor.**

Aminostar team

## VÝROBKY AMINOSTAR ZVÝŠÍ VÁŠ SPORTOVNÍ POTENCIÁL

Vhodné doplňky, přijaté v pravý čas a ve správném množství – to je kromě tréninku a životosprávy důležitý nástroj ke sportovním úspěchům. U řady sportů, a to i kondičně pěstovaných, jde především o posílení regenerace svalů, nárůst svalové síly, zvýšení účinnosti tréninku a zkrácení doby odpočinku mezi tréninky.



### Anabolizmus

Anabolizmem se rozumí schopnost těla utvořit svalovou tkáň jako reakci na přetěžování svalů systematickým tréninkem. Takto vytvořená svalová vlákna zvětšují průřez svalu a tedy jeho sílu. Kromě tréninku, tedy přetěžování vláken, musíme mít ještě k dispozici stavební kameny svalové hmoty (proteiny, peptidy, aminokyseliny) i přirozené stimulanty anabolických dějů jako testosteron, růstový hormon, růstový faktor IGF-1, insulin, tyroxin a další hormony a růstové iniciátory.

Úlohu stavebních kamenů svalové tkáně plní proteiny, jako například **ROX CFM Nitro professional**, **ROX 68** a **ROX 78**. Vhodné jsou dále **World No.1**, **CFM Whey Protein Isolate**, **100% Whey Protein**, **Ultra Whey Protein**, **Night Effective Proteins**, **Whey Protein Actions**, větvené aminokyseliny **BCAA Max Protect** a **Extra** a volné aminokyseliny (**Amino 2300**, **Egg Amino 4000**, **L-Arginin Pure**). Podporu vnitřní stimulace anabolických procesů plní např. **HMB**, **Anabolic Booster**, **Tribumax**, **Tribulus Terrestris**, **ZMA**, **Nitric Oxide** a **Nitric Oxide Expander**.

### Dusíková bilance

Je dána poměrem příjmu a vylučování bílkovin, poměrem jejich využití a ztrát. Syntéza a odbourávání (degradace) bílkovin probíhají nepřetržitě vedle sebe a za normálních okolností jsou v rovnováze. Nedochozí ani ke ztrátě, ani k nárůstu hladiny bílkovin v organismu. Jestliže však proteosyntéza (anabolizmus) převládne nad degradací bílkovin (katabolizmus), výsledek celkové bilance bílkovin v organismu je kladný a znamená přírůstek proteinů v těle. Je-li tomu naopak, je výsledek záporný a bílkoviny se z těla vytrácejí.

O glutaminu (ve výrobcích **L-Glutamine** a **L-Glutamine tablety**) je známo, že brzdí odbourávání svalových bílkovin, podněcované katabolickým hormonem kortizolem, a povzbuzuje tvorbu růstového hormonu a insulinu. Také některé směsi aminokyselin plní úlohu stimulantů svalového růstu (např. **Stimulant růstového hormonu**).

### Zvyšování účinnosti tréninku

Trvání a intenzita vašeho tréninku jsou vyjádřením jeho účinnosti. Jestliže nemáte v průběhu tréninku dost energie, vytrvalosti a chybí vám soustředění, jen stěží můžete trénink považovat za účinný. I tady mohou suplementy sehrát významnou roli a zvýšit jak aktuální hladinu energie (zdroje sacharidů v doprovodu bílkovin např. **MacroMass Gain**, **Ultra Mass 35**, **Whey Gainer Actions**, **Vitargo 100% Pure**, **D-Ribose**, **IontStar Sport Sirup**, **tyčinky Müsli Galaxy**, pro vytrvalce jsou určeny sacharidy zejména z výrobků řady **Xpower** jako **Carbogel XT**, **Recovery**, **NoCramp**, **Non-stop Driver**, **Triple Layer Energy Bar**), tak vytrvalost (**Inosin**, **L-Carnitine kapsle**, **CarniXplode**, výrobky s **L-Carnitinem**) a koncentraci na trénink nebo výkon (**100% Taurine**).



### Regenerace a ochrana proti stresu

představuje schopnost těla obnovovat sílu mezi sériemi cviků a jednotlivými tréninky. Jejím smyslem je zajistit tělu odpočinek před dalším výkonem, a to co v nejkratší době. Regenerace je také rozhodující pro svalový růst. Jsou určité přípravky, které mají silný vliv na zkrácení doby odpočinku i na svalový růst. Omezují pocity stresu z náročného cvičení, ať již jsou založeny na doplnění minerálních látek a vitamínů (**Multi Mega Sport**, **One Daily**, **Multiminerál + Vitamín D3**, **Vitamín C500 a C1000**), antioxidantů (**BiAstin**, **Coenzyme Q10**) nebo chrupavkotvorných látek (**Bone-Star Sport**, **Liquid** a **Gelatine**), regenerujících a chránících kloubní spojení proti přetěžování.

### Co užívat před a během tréninku

Příklad. Tady jsou některá osvědčená pravidla:

**A.** Zvyšte denní příjem bílkovin na 2 g/kg tělesné hmotnosti (koncentrovanými zdroji bílkovin jako **ROX CFM Nitro professional**, **ROX 78**, **ROX 68**, **World No.1**, **CFM Whey Protein Isolate**, **100% Whey Protein**, **Ultra Whey Protein**, **Night Effective Proteins**, **Whey Protein Actions**)

**B.** Nejezte nikdy těsně před tréninkem, zejména ne sacharidy, abyste zbytečně nevyvolali předčasné uvolnění insulinu.

**C.** 0,5 hod před tréninkem si vezměte **BCAA Extra** nebo při tréninku na zvýšení vytrvalosti (při dynamickém vytrvalostním nebo rýsovacím cvičení) **L-Carnitine** nebo **Trans CGT**.

**D.** Ihned po tréninku přijměte dávku **L-Glutaminu** k podpoře účinku insulinu, růstového hormonu a testosteronu a posílení imunity, která se může intenzivním cvičením oslabit.

Tato suplementace způsobí, že aminokyseliny se co nejdříve dostanou do svalových buněk,

uvolní se insulin a hladina růstového hormonu zůstane zachována.

### Co užívat po tréninku

Asi 30 min po tréninku si vezměte sacharidy s bílkovinami ve formě koktejlu, tj. nějaký gainer např. **MacroMass Gain** nebo **Ultra-Mass 35**. O 1,5 hodiny později snězte jedno menší vyvážené jídlo, které obsahuje jak bílkoviny (maso), tak sacharidy (rýže) s vlákninou (zelenina).

Protože syntéza bílkovin se zintenzivňuje v průběhu několika hodin po cvičení (až do 36 hod), je důležité, abyste se v průběhu této periody neustále udržovali v anabolizmu. Nemůžete si dovolit zůstat více než 3 hodiny bez přísunu bílkovin, jinak dojde ke katabolizmu. Nejlepší je, když hlavní jídla s vysokým obsahem proteinů prokládáte hydrolyzátem ze syrovátkových bílkovin, doplněným **L-Glutaminem**. Totéž platí i o nočním odpočinku, kdy nemůžete zůstat bez bílkovin, abyste se vyhnuli nočním katabolickým dějům. Proto si vezměte 1 hodinu před odchodem na lůžko ještě **Night Effective Proteins**, což zaručí, že se první čtyři hodiny spánku nevychýlíte z anabolizmu. Abyste zabránili počínajícímu katabolizmu po probuzení, nezapomeňte si hned vzít bílkoviny (např. **Ultra Whey Protein**) a teprve potom posnídejte jako obvykle. Pokud se v noci sami od sebe jednou či dvakrát probouzí, je to ta nevhodnější příležitost, abyste si přitom vzali 20-30 g lehce stravitelných bílkovin v podobě proteinového nápoje (např. **Whey Protein Actions 65**). Zabrání to katabolizmu a usnadní další spánek.



### Kreatin

Poslední výzkumy ukazují, že suplementační kreatin působí nejen na zvýšení přirozeného obsahu lidského kreatinu ve svalu zejména během cvičení, ale působí také proti únavě, zlepšuje regeneraci (tím, že urychluje resyntézu kreatinfosfátu ve svalech) a zvyšuje stupeň protažení svalových vláken během velmi intenzivního cvičení. Přípravky s obsahem kreatinu také zvyšují silový výkon a výbušnost. A konečně kreatin může také významně působit na nárůst tělesné hmotnosti, i když v prvních několika týdnech jde spíše o zvýšení obsahu vody v těle.

Kreatin se užívá 2krát denně (např. nalačno ráno a 1 hod před tréninkem), a to buď samostatně v kapslích (**KreaGenic**, **Kre-Alkaly**) zapitý džusem, nebo spolu s jednoduchými cukry v roztoku (např. **Kre-Alkaly Liquid**), aby se snadněji pohltil. Obvykle se po dobu prvních 5-10 dní dávka zdvojnásobí (syťící perioda), potom se dávkování snižuje na

obvyklé dvě dávky denně. V případě přípravku **Trans CGT** užívejte dávku 30 min před a 1 hod po tréninku.

### Stimulanty metabolismu

Rada výzkumů prokázala, že kofein a jemu příbuzné stimulanty jako guaranin nebo synefrin mají blahodárný vliv na dlouhotrvající vytrvalostní výkon. Současně ale také omezují únavu i při kratších intenzivních výkonech, jakými je např. cvičení s činkami v posilovně nebo sprinty. Často se používají v kombinaci s rostlinnými výtažky a karnitinem jako „zahřívací“ směs, účinná na odbourávání tuků a rýsování (**Fat Burner Thermogenic**, **Synefrine Plus**, **Fat Elimination**, **GTI**, **Xpower Non-stop Driver**). Ukazuje se však, že kofein působí pouze na osoby, které jej nepřijímají stále. Jen ti, kteří nepijí pravidelně nápoje s obsahem kofeinu, mohou využívat jeho výhod při cvičení.

Samotný kofein (v přípravku **Caffeine Active**) také podporuje smrtitelnost svalových vláken, a tím zvyšuje jejich pracovní výkon. Zlepšuje vytrvalostní parametry tréninku při intenzitě těsně pod maximem. Shrňme, že u osob, které nejsou zvyklé na pravidelné dávky kofeinu, působí kofeinová stimulace před tréninkem zvýšení výkonu a podporuje anabolické účinky cvičení, stravování a další suplementace.

Největší úspěch vám přinese pravidelné střídání suplementačních cyklů a postupů, protože organismus se po čase vždy adapтуje a přestává reagovat na původní suplementaci, kterou vnímá za určitou dobu jako stereotypní.

Ing. Ivan Mach, CSC.

**SOUTĚŽ - JAK VÁM VÝROBKY AMINOSTAR® POMOHLY PŘI DOSAHOVÁNÍ VAŠICH CÍLŮ?** zúčastněte se také - více informací o soutěži se dozvíte na [www.aminostar.com](http://www.aminostar.com)

## BoneStar mne vrátil zpět na tenisový kurt



Před 3 roky jsem nedobrovolně musel nechat svého milovaného sportu, tenisu, a to ze zdravotních důvodů, silné bolesti kolena - artróza. Tenis jsem omezeně hrál dále, ale musel jsem vždy před hrou použít silné prášky proti bolesti, což z dlouhodobého hlediska nebylo řešením. Ztráta hraní tenisu pro mne znamenala mimo jiné i ztrátu celoživotního koníčka a výborné relaxace. Byl jsem z toho hodně nevrlý. Ale ejhle. Před půl rokem mně bylo mou dcerou Katkou doporučeno, ať vyzkouším přípravek kloubní výživy od firmy Aminostar s.r.o. **Bonestar Gelatine**. Řekl jsem si budiž, když mne to neublíží, nic se ne-

stane. Byl jsem ale velmi mile překvapen. Po 3 měsících užívání mě koleno přestalo postupně bolet a já jsem se radostně vrátil na tenisové kurty. Nyní již hraji své oblíbené tenisové veteránské turnaje a setkávám se se svými přáteli od tenisu. Dále jsem zařadil do své tenisové výbavy pro pitný režim **Iontstar Sport sirup** a **BCAA Extra** pro ochranu svalové hmoty. Tyto prostředky doporučuji i svým známým. Závěrem děkuji vaší firmě Aminostar za vaše produkty, které pomáhají nám seniorům dále provozovat své oblíbené sporty.

S pozdravem Miloš Vipler