

Lednová příprava Pavla Floriána v Portugalsku

Za přípravou na druhou polovinu sezóny se vydal Pavel Florián, náš badmintonový reprezentant, současný mistr ČR ve smíšené čtyřhře (s Martinou Benešovou) a třetí ve dvouhře mužů, na pyrenejský poloostrov. Proč, to se dozvíte v následujícím článku.

Nebylo to kvůli teplejšímu počasí (a nutno podotknout, že teploty okolo 15°C nad nulou jsou na badmintonový trénink oproti mrazivému počasí u nás více než přijatelné), jak by si mohl kdekdo myslet, ale jednoduše kvůli o něco lepšímu sparingu než doma a částečně také kvůli změně prostředí.

Portugalské „studentské“ město Coimbra bylo mou poslední zahraniční tréninkovou štací před tím, než jsem šel v květnu na operaci s kolenem. Po dohodě s mým trenérem jsem se prakticky bezprostředně poté, co kontrolní vyšetření potvrdilo stoprocentní zdraví operovaného kloubu, vydal tím samým směrem.

I když jsem letos kvůli zranění byl nucen vynechat letní přípravu a začínal poprvé pozvolna trénovat až začátkem září, měly tréninky v průběhu prosince již v podstatě normální charakter a trénovali jsme dvakrát denně.

I tak před odletem na jih Evropy přišlo poměrně velké váhání, zdali v momentě, kdy mohu poprvé s klidnou hlavou trénovat na plný plyn, začít přípravu doma, nebo v zahraničí. Nakonec dostalo prostor Portugalsko a třítydenní příprava mimo ČR.

Trénuji zde v tříčlenné skupině společně s domácími hráči Nuno Santosem a José Silvou. Tréninky vede portugalský reprezentační trenér, Ind Tom John. Rozhodnutí letět trénovat zrovna sem, ovlivnila i jeho přítomnost. S mým trenérem Radkem Votavou jsme totiž věděli, že díky němu o mě bude dobře postaráno tréninkově i co se zázemí týče.

Příprava probíhá ve dvou až třech fázích. Ranní trénink bývá kondiční, zaměřený na pohyb a rychlost. Druhá, dopolední fáze, je už buďto herní, nebo třikrát v týdnu chodíme do posilovny. Posilovací fáze vždy končí ještě odrazovým tréninkem. Ten je sice docela náročný, ale zrovna při něm není nouze o vtipné momenty. Zejména při návratu některých pohybových vzorců :-). Odpolední trénink už je ryze badmintonový. Přibližně ve stejné míře se střídají tréninky ve trojicích (nácviky různých kombinací) a zápasy. Večer je pak čas na regeneraci v bazénu nebo jednoduše volno. K lepšímu zvládnutí tréninkové zátěže mi pomáhají i energetické gely a tyčinky od Aminostaru. Bez nich bych to tady chvillemi zvládal jen těžce. Někdy totiž potřebuji velmi rychle doplnit energii, nebo zahnat hlad, a tak



je skvělé, že mám tento problém vyřešený. Jak dobrou volbou byla příprava tady, to se teprve ukáže. Sice je směřovaná až na turnaje v průběhu sezóny, každopádně leccos by mohlo napovědět už i mistrovství České republiky jednotlivců, které se uskuteční o posledním lednovém víkendu v Praze - Radotíně.

Do toho však zbývá ještě několik dní. Ty proto využiji k poctivému tréninku a určitě načerpám i trochu energie z paprsků lednového sluníčka, které tady hřeje o poznání více než u nás.

Pavel Florián, www.pavelflorian.cz

Rozhovor s Tomášem Procházkou

Tomáš Procházka je významnou osobností českého naturálního sportu. V tomto odvětví se pohybuje již několik let a již nějakou dobu působí jako prezident České společnosti pro naturální sport. Přinášíme Vám zajímavý rozhovor, který Vám nejen přiblíží současnou situaci v naturální kulturistice, ale také napoví něco o zákoutí pořádání významných sportovních soutěží. Snad nám i sám Tomáš prozradí nějaké tipy, jak se udržet po celý rok v dobré kondici.

Tomáši, rádi bychom to vzali od podlahy a začali tebou. Pohybuješ se v naturální kulturistice už

dlouho. Můžeš nám říct, jak ses vůbec dostal k tomuto sportu a hlavně k „prezidentování“? V prostředí posilování a fitness se pohybuji již téměř 20 let. Samotný vznik ČSNS byl ve své době logickým vyústěním velmi neutěšeného postavení kulturistů, kteří se připravovali opravdu naturálně a mnoha svým soupeřům byli tehdy spíše k smíchu pro svůj „naivní“ postoj. Posledním a hlavním podnětem pro vznik ČSNS pak bylo osobní setkání a pomoc Petera Vonse, který v té době již několik let úspěšně řídil obdobnou společnost na Slovensku. Byla to má osobní iniciativa a proto ani nebylo možné, aby v tu chvíli společnost vedl

někdo jiný. Jsem velmi rád, že lidé, kteří se hned v prvních týdnech nebáli k naturálům veřejně přihlásit a pomáhali mi při vzniku ČSNS, jsou dodnes členy našeho sboru rozhodčích, ať už se jedná o manžele Jankovy z Chomutova, Romana Sklenáře z Hořic, nebo např. Ing. Ivana Macha.

Co si může laik pod pojmem Česká společnost pro naturální sport představit a jak dlouho už funguje?

ČSNS je občanské sdružení, které bylo zaregistrováno na Ministerstvu vnitra ČR v lednu roku 2005 a jejím hlavním zaměřením je osvětová

...pokračování na další straně

...dokončení ze strany 1

činnost zaměřená na boj proti dopingům a drogám a zároveň na pořádání sportovních a kulturních akcí. Od té doby jsme již uspořádali 10 mezinárodních soutěží v naturální kulturistice, ke které se později přidalo i několik různě zaměřených kategorií Fitness žen.

Kdybys zhodnotil vývoj naturální kulturistiky za posledních 5 let, vidíš nějaké zlepšení, posun nebo naopak došlo v některých směrech ke zhoršení třeba co se týče popularity?

Naturální kulturistika prošla za těch 5 let velmi rychlým vývojem, díky kterému se stala naprosto plnohodnotnou alternativou, se kterou se zkrátka musí počítat. Ještě se nám např. nestalo, že bychom neměli vyšší počet registrovaných členů než v předchozím roce. Stejnou radost nám dělá i nárůst popularity mezi veřejností, což se projevuje i stále vzrůstajícím počtem diváků na našich soutěžích, nemluví o rekordní sledovanosti posledních online přenosů. Tyto aspekty ale úzce souvisí i s naší usilovnou prací v oblasti mezinárodních vztahů, která postupně přináší své ovoce.

Bez jakékoli státní podpory jste uspořádali již 10 mezinárodních soutěží, které jsou vždy na velmi dobré organizační úrovni. Jaký je Váš cíl co se týče pořádání dalších soutěží, popř. jiné Vaše cíle?

V průběhu posledních let jsme pořádali minimálně 2 soutěže ročně, často ve velmi nadstandardních společenských prostorách (Hotel Thermal Karlovy Vary, Kongresové centrum Praha atd.) a navíc absolvovali množství závodů v různých zemích Evropy i v USA či Kanadě. Díky tomu jsme poznali, že se můžeme v tomto směru bez obav s kýmkoli srovnávat. Pokud by nebyl problém ve finančním zabezpečení a vydržel pohromadě náš skvělý pořadatelský tým, který se sešel např. na ME v Karlových Varech, nebál bych se pořádání jakékoli soutěže v naturální kulturistice. Je pravda, že jeden sen jako pořadatel mám, ale i ten by mohl být časem díky poslednímu vývoji událostí splnitelný...

S tím souvisí finance. Jak je pro Vás náročné finančně a organizačně zabezpečit soutěže i chod společnosti ?

Náklady na chod naší společnosti se nedají dost dobře vyčíslit, neboť veškerou práci, která je potřeba k pořádání soutěží a dalších akcí, tvorbě a aktualizaci internetových stránek, registraci závodníků atd. děláme všichni zdarma, stejně jako pak na soutěžích naši rozhodčí, pořadatelé atd.



Naším cílem je vždy získat pokud možno dostatek finančních i dalších prostředků pro zajištění potřebných prostor, cen pro závodníky, medializace a dalších věcí, potřebných pro pořádání jednotlivých soutěží. V této oblasti samozřejmě nemohu pominout naprosto rozhodující historickou zásluhu majitele f. REDOT REALITY Ferdinanda Kutnera a f. AMINOSTAR, kteří jsou dlouhodobě našimi největšími reklamními partnery a bez nichž by se činnost ČSNS v posledních letech nemohla takto rozvinout.

Jde podle tebe sportovní výživa a doplňky stravy ruku v ruce s naturální kulturistikou?

Toto je nesporně zajímavá otázka. Je to už dlouho, kdy jsme s našimi spolupracovníky v oblasti výživy, Ing. Ivanem Machem, MUDr. Romanem Sýkorou, Davidem Slevinským atd. poprvé narazili na smělou myšlenku, že naturální kulturisté jsou vlastně ideálním zdrojem informací pro výrobce doplňků výživy. Důvod je jednoduchý, málokterý sportovec užívá tolik doplňků stravy jako kulturista a pouze u těch, kteří se připravují naturálně, je možné objektivně hodnotit např. účinnost jednotlivých doplňků. Jsme proto rádi, že se v tomto směru velmi slibně rozvíjí i spolupráce některých našich úspěšných závodníků s f. Aminostar.

Jak se Vám spolupracuje s Aminostarem? Trvá spolupráce už dlouho?

Spolupráce s firmou AMINOSTAR se postupně rozvíjí již od začátku roku 2007, od roku 2008 je pak tato firma generálním partnerem ČSNS o.s., což samo o sobě vypovídá o vynikající úrovni

našich vztahů. Jak jsem již zmiňoval, rozšiřuje se postupně naše spolupráce i do dalších oblastí, např. prostřednictvím Aminostar Professional Teamu, jehož členy jsou naše nejlepší fitnesska Lenka Červená-Bořutová, nebo naturální kulturisté Erik Tóth (SK), Pavel Brožek, Jan Čaha a Jan Louda.

Aminostar často sponzoruje i výhry na soutěžích v naturální kulturistice. Poskytuje věcné ceny - doplňky sportovní výživy do soutěží. Myslíš, že soutěžící ocení takovou výhru?

Ceny na soutěžích jsou časté téma rozhovorů mezi závodníky. Ti si chtějí samozřejmě ze soutěže přivést zejména něco na památku, k čemuž slouží poháry, medaile a diplomy. Věcné ceny v podobě doplňků výživy jsou pro ně nesporně příjemnou a zaslouženou nadstavbou, i když si většina soutěžících možná ani neuvědomuje, že poskytnout každému finalistovi balíček při dnešním počtu kategorií a závodníků znamená ohromné náklady. Je pravda, že kdybychom pořádali soutěže pro 20-30 závodníků, mohli bychom být podstatně velkorysejší, ale u našich 70-80 účastníků to není možné. Idea naturální kulturistiky je navíc založena i na tom, že se jedná o sport pro podstatně širší okruh lidí, než např. kulturistika sportovní. Mým cílem do budoucna je ale snaha o vytvoření co nejlepších podmínek pro závodníky a k tomu věcné ceny jednoznačně patří.

Z pohledu tebe jako zkušeného sportovce: jak moc je důležitá kvalitní sportovní výživa?

Kvalitní výživa má pro sportovce, zvláště pro kulturisty, naprosto zásadní význam. Dodat tělu při běžném pracovním a tréninkovém vytížení dostatečné množství bílkovin a dalších živin pouze z přirozené stravy je časově téměř nemožné a proto jsou pro ně stejně nezbytné i některé základní doplňky výživy.

Co bys mohl doporučit začátečníkům, kteří by chtěli něco dokázat právě v naturální kulturistice?

Začátečníkům bych v první řadě doporučil, aby se nebáli a nečekali na to, až budou „dost dobří“, aby se mohli postavit na pódium mezi závodníky. Soutěže v naturální kulturistice jsou tou nejlepší příležitostí i pro toho, kdo ještě nemá špičkovou výkonnost. Zažili jsme mockrát, jak naši diváci spolu s moderátorem podpořili slabšího závodníka a ten se objevil za půl roku znovu, ovšem v mnohem lepší formě. Naopak čekání na to, až budete jako ti nejlepší, aby jste se vedle nich postavili, většinu zájemců postupně odradí, zvláště v případech,

...pokračování na další straně

že ve svém okolí nemají žádnou osobnost, která by je v jejich snažení podpořila. Jako ukázkový příklad mohu uvést město České Budějovice, kde působí náš špičkový závodník a trenér Jiří Exner. Ten každý rok přivede na soutěže naturálů několik nových závodníků a z těch prvních jsou dnes již medailisté z Mistrovství ČR, z některých dokonce i Mistři světa.



Jsou nějaká úskalí, která tento sport přináší a může se jim začátečník vyhnout.

Často se setkávám s tím, že mladí, začínající sportovci čerpají informace o tréninku a stravě výhradně na internetových serverech, nebo v kulturistických časopisech a vůbec si neuvědomují, že kopírují tréninky závodníků, jejichž regenerace a další procesy v těle jsou výrazně ovlivněny používáním různých dopingových látek. I to

je jedním z důvodů, proč se chceme v tomto roce zaměřit na lepší informovanost v různých oblastech, souvisejících s přípravou naturálního kulturisty. Plánujeme různé semináře, setkání a pokud se vše podaří, poprvé i předsoutěžní soustředění pro všechny zájemce.

Určitě jsi už hodně pro naturální kulturistiku udělal. Když se podíváš zpátky, najdeš něco co bys rád vrátil zpět a udělal třeba jinak ?

Přestože občas některé věci nevyjdou podle mých představ, už jen kvůli té spoustě skvělých lidí, které jsem díky naturální kulturistice poznal, bych nic měnit nechtěl.

Co naopak považuješ za svůj největší úspěch?

Povedené soutěže či jiné pracovní záležitosti jsou příjemné, ale nejdůležitější je samozřejmě zdraví a pohoda lidí okolo mě, bez kterých bych se těmto činnostem nemohl věnovat. Osobní prioritou je pak zejména to, aby se naše rodina pokud možno bez komplikací letos v květnu rozrostla o další malou fitnessku...

Mockrát děkujeme za odpovědi a přejeme mnoho úspěchů!

Aminostar Team

Složení koktejlů ve světle výzkumu

Když cvičíte, je zásadní dodávat do těla živiny v optimálním poměru a ve správný čas. Nejenom sacharidy, ale i bílkoviny zvyšují výdrž při cvičení a regeneraci po tréninku. Jedna z těchto dvou složek tedy není „lepší“ či účinnější než druhá. K optimálnímu výkonu potřebujeme obě! Sacharidy jsou základním zdrojem energie pro pracující svaly. Konzumace nápoje obsahujícího 6-8 % sacharidů a běžné elektrolyty (ionty) během sportovního výkonu zvyšuje vytrvalost a snižuje únavu. Nejnovější výzkumy ukázaly, že příjem malého množství bílkovin se sacharidy je ještě vhodnější. Podle International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism vědci zjistili, že nápoj obsahující sacharidy a bílkoviny zvýší výkonnost sportovce více než nápoj obsahující jen sacharidy. Tento kombinovaný nápoj byl konzumován těsně před tréninkem a poté každých 20 minut v průběhu cvičení. Výsledky byly úžasné - skupina konzumující sacharidy a bílkoviny měla o 36 % resp. 112 % vyšší výkon, než skupina

pokračování na další straně...

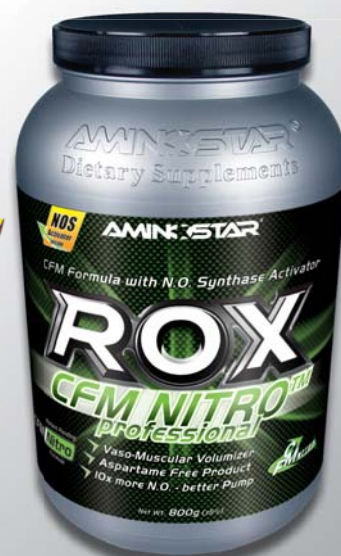
Představujeme ROX CFM Nitro Professional

Nová dimenze svalového růstu

Je tady revoluce v růstu svalů. Vaše svaly mohou nyní vypadat ještě lépe, objemněji a kolegové v posilovně Vám budou závidět ještě více.

Dokonale fungující směs napumpuje Vaše svaly do cíleného objemu. ROX CFM NITRO představuje čistý syrovátkový protein vyrobený unikátním procesem Cross-flow Microfiltration (CFM®), který je založen na technologicky vyspělém procesu mnohonásobné filtrace směřující k účinnému odstranění tuků, cholesterolu a laktózy a zanechává pouze čistě přírodní a nechemickým způsobem získaný proteinový izolát té nejvyšší kvality. Obsažený NOS aktivátor funguje takovým způsobem, že téměř přímo vidíte, jak jsou vaše svaly napumpované a zvětšují svůj objem. Zvyšuje až desetinásobně hladinu oxidu dusnatého uvnitř cév a kapilár a stavební a regenerační látky jsou tak pumpovány přímo do svalů, bez nutnosti užívat další stimulanty.

Revoluční patentovaná formulace nejkvalitnějšího syrovátkového CFM izolátu ve spojení s Nitric Oxide Synthase aktivátorem (hydrolyzovaný syrovátkový izolát CFM Nitro) je novou výzvou pro Vás a jistotou pro Váš rychlý svalový růst. Navíc neobsahuje aspartam, ale je slazen sukralózou.



Hmotnost:
800 g a 10x 25 g

Příchutě:
čokoláda, nugát-karamel

...dokončení ze strany 3

přijímající pouze sacharidy resp. skupina, které bylo podávané neúčinné placebo.

I když jsou pro silové sportovce důležité zejména bílkoviny, nemyslete si, že pro štíhlé běžce jsou vhodné pouze sacharidy. Siloví sportovci potřebují sacharidy také, protože zvyšují výkon a zabraňují úbytku svalového glykogenu, ke kterému při silovém tréninku normálně dochází.

A jak je to se složením koktejlů podávaných po tréninku? Holandské vědci tentokrát testovali vliv podávání potravinového nápoje na hormonální změny v těle. Jednotlivé testované nápoje obsahovaly: jen sacharidy (1,2 g/kg/hod) nebo sacharidy + hydrolyzát bílkovin (0,2 g/kg/hod a 0,4 g/kg/hod). Tyto nápoje byly po vyčerpání glykogenu podávány osmi cyklistům s různými stravovacími návyky každých 30 minut. Nápoje obsahující 0,2 g a 0,4 g bílkovin měly výrazně vyšší vliv na tvorbu inzulínu než čistě sacharidový nápoj. Dalším zjištěním bylo, že se v přítomnosti bílkovin urychlila obnova glykogenových zásob až o 100 %.

V další studii cyklisté intenzivně šlapali na kole po dobu 2,5 hodiny, až došlo k úplnému vyčerpání jejich glykogenových zásob. Suplementovali ihned



po tréninku a ještě pak za dvě hodiny podle následujícího rozpisu:

Skupina 1: jídlo obsahující 80 g sacharidů, 28 g bílkovin, 6 g tuku

Skupina 2: jídlo obsahující 108 g sacharidů, 6 g tuku

Skupina 3: jídlo obsahující 80 g sacharidů, 6 g tuku

Každý sportovec byl otestován, jak reaguje na všechna tři jídla. Po čtyřech hodinách regenerace bylo zjištěno, že skupina 1 načerpala nejvyšší množství glykogenu. Nejzajímavější byl rozdíl mezi skupinami 1 a 2, které měly stejný kalorický

příjem. I když jediným rozdílem bylo, že první skupina konzumovala ještě bílkoviny kromě sacharidů, výsledek byl pozitivní. Sníst zhruba 500 kcal po tréninku a poté ještě jednou za další dvě hodiny ve formě kombinace sacharidů, bílkovin a malého množství tuku se tedy zdá optimální.

Také další studie porovnávala konzumaci sacharido-proteinového nápoje (53 g sacharidů, 14 g bílkovin, 1,5 g tuku, přidané vitamíny, minerály a aminokyseliny) a jiného sportovního nápoje (21 g sacharidů, 0 g bílkovin, 0 g tuku) těsně po ukončení tréninku a poté ještě ve stejném množství po dvou hodinách. U skupiny konzumující sacharidy a bílkoviny bylo zjištěno oddálení únavy o 55 % a o 128 % větší množství uloženého glykogenu. Mnoho dalších studií také dospělo k podobným výsledkům.

Nyní je jasné, že k dokonalé regeneraci je zapotřebí kombinace sacharidů a bílkovin. Hydratační nápoje na trhu jsou dobré jen k jedinému - k hydrataci. Z hlediska svalové regenerace a zvyšování výkonu tedy nemají zdaleka takový význam jako gainery, obsahující jak sacharidy, tak bílkoviny.

Ing. Ivan Mach, CSc.

Slovníček pojmů: Proteiny

O nezbytnosti proteinů pro správnou funkci zatěžovaného organismu ví mnozí z nás. Horší už je to s orientací v nabídce proteinových přípravků na našem trhu. Abychom Vám výběr co nejvíce usnadnili, přinášíme Vám stručný přehled, jaké proteiny a z jakých zdrojů lze pořídit a co vlastně znamenají některé názvy, které se na první pohled mohou zdát nesrozumitelnými.

Proteiny dělíme dle obsahu proteinu, mléčného tuku a laktózy na:

- a) koncentráty – obsahují do 90% syrovátkových bílkovin
- b) izoláty – obsahují nad 90% bílkovin a méně jak 1% laktózy a tuku

Zdroje proteinů mohou být jak rostlinného, tak živočišného původu. K nejvíce používaným se řadí vejce a mléko.

Vaječný protein se v silových sportech používá již velmi dlouhou dobu. Jeho aminokyselinové spektrum je velmi dobré a výroba je vcelku jednoduchá. Nevýhodou může být horší stravitelnost a v případě žádné úpravy i horší chuť.

Právě kvůli chuti se přidává do proteinových přípravků jen ve velmi malé míře.

Mléko obsahuje vysoké procento bílkovin kasein a v menším množství také syrovátkové bílkoviny. Sirovátkový protein je poměrně náročný na výrobu. Než se dostane k zákazníkovi ve formě proteinové přípravky, musí surová syrovátka projít dalším zpracováním. Nejznámějším technologickým procesem je v tomto případě CFM (cross flow microfiltration) nebo-li metoda několikanásobné filtrace, při které nedochází k poškození obsažené struktury proteinů. Kasein se získává z kravského mléka v čisté práškové podobě. Nevýhodou je horší stravitelnost a pro mnohé je kasein alergenem.

Z rostlinných zdrojů jmenujme sojový protein. Správným výrobním procesem je možné získat až 90% protein, který ač plnohodnotný je hůře stravitelný než protein syrovátkový.

Zdrojů proteinů může být samozřejmě více, pro Vaše potřeby však uvádíme ty nejdůležitější a nejpoužívanější. Až čas ukáže, zda moder-

ní věda dokáže najít ten dokonalý protein, který bude lehce stravitelný a jehož výsledky v silových sportech budou ještě lepší než se stávajícími produkty.

