

# AMINOSTAR MAGAZINE

## BEAT YOUR LIMITS

11 | 2010

## JAN CAHA

najúspešnejší naturálny kulturista v kategórii mužov za rok 2009 a člen Aminostar Profesional Teamu.

### Získajte maximálnu silu

Téma mesiaca november str. č. 3 a 4

## “Veľmi mi pomáha podpora firmy AMINOSTAR”,

hovorí naturálny kulturista a člen Aminostar Profesional Teamu - Jan Caha. Práve tohto športovca sme si vybrali na rozhovor o aktuálnej príprave na súťaže v naturálnej kulturistike.

**Honzo, v minulom roku si sa stal najúspešnejším naturálnym kulturistom v kategórii mužov aj napriek tomu, že si bol stále v juniorskom veku. Môžeš nám priblížiť svoje vlnajúce výsledky?**

Vlani som všetko smeroval na jesennú sezónu, v ktorej som nastúpil na pohárovej súťaži v Přerove a na európskom šampionáte, ktorý bol v spolupráci so spoločnosťou Aminostar úspešne usporiadaný v Karlových Varoch. Na súťaži v Přerove som štartoval v kategórii mužov nad 180 cm a získal som tretie miesto, v Karlových Varoch som štartoval v kategórii mužov i juniorov. Toto mi umožňovalo medzinárodné pravidlá. Súťaž juniorov som vyhral a získal titul majstra Európy, v kategórii mužov som

skončil tretí.

### Prečo si sa rozhodol práve pre naturálnu kulturistiku?

Predtým som pretekal v športovej kulturistike, ktorá ma však stále viac odrádzala dopingovými prípadmi pretekárov aj funkcionárov. Po dorasteneckej kategórii, ktorá ma zbavila ružových okuliarov pri nazeraní na tento šport, som pochopil, že jediným smerom, ktorý má budúcnosť u športovcov i v športovej spoločnosti, je naturálna kulturistika, ktorá je dlhodobou udržateľným trendom v kulturistike. Na tomto mieste patrí veľké po-

**Pokračovanie na strane číslo 2.**

## Aktuality

### AMINOSTAR ŠPRINTPOLOM 2010

Už po šiesty krát sa v Stráňavách pri Žiline konal tradičný pretek MTB časovky Šprintpolom, tento krát s menom Aminostar v názve preteku. Trať dĺžky 6900 metrov a prevýšením 521 m si prešlo takmer 200 pretekárov, ktorí takto ukončili cyklistickú sezónu tohto roku. Okrem slušnej účasti sa vydarilo aj počasie, takže záver sezóny vyšiel výborne. Sme radi, že aj Aminostar sa podieľal na tomto preteku a pre všetkých pretekárov zabezpečil pitný režim a občerstvenie. Výsledky a fotografie z preteku si môžete pozrieť na stránke [www.cyklopozitiv.sk](http://www.cyklopozitiv.sk).

### ŽILINSKÉ VEŽE BEH DO NEBA

Presne 152 bežcov a bežkýň si prišlo zmerať sily s najvyššou stavbou Žiliny, ktorá stojí pri parku na Bôriku. Budova Amfiteátru privítala viac než 300 nadšencov disciplíny v behu do schodov. Užšia svetová špička, ale aj úplní hobbisti prišli na 1. ročník otvorených majstrovstiev Slovenska vybehnúť v čo najrýchlejšom čase 375 schodov. Nešlo o nič výnimočné - 23 poschodí - ale tí, čo to zabežali by to mohli rozprávať. Okrem štyroch základných kategórií sa bežalo aj v špeciálnej kategórii Karneval, kde bežal strom, múmia, opica, dva psy, Homer Simpson, slimák, starénka a samozrejme najlepšia maska - horolezecká expedícia v zložení 5 bežcov naviazaných na jednom lane ako sestrička, zjazdár, horolezec, modelka a snowboardista. Tešíme sa, že aj Aminostar mohol byť súčasťou takéhoto podujatia a blahozeláme všetkým pretekárom, nielen víťazom, ktorí sa podujali na zdolanie budovy Amfiteátra. Fotodokumentáciu aj celkové výsledky preteku si môžete pozrieť na [www.salora.sk](http://www.salora.sk).

ďakovanie Tomášovi Procházkovi, ktorý svojím neúnavným bojom za naturálny šport je takým českým Joe Weiderom naturálnej kulturistiky.

**Tento rok sa opäť pripravuješ na jesenné súťaže. Prezradíš nám, prečo si neštaroval na jar, aké preteky ťa čakajú a čo považuješ za vrchol prípravy?**

Tento rok som sa skutočne zamerlal až na jesennú sezónu; na jar som končil vysokoškolské štúdium na MU v Brne, kde som študoval športovú výživu a nedokázal by som sa teda naplno pripravovať na súťaže. Na jeseň ma čakajú 3 súťaže. Tou prvou bude tradičný Aminostar Natural Cup 2010, ktorý sa stal neodmysliteľnou súčasťou jesenného kalendára súťaží v ČR. Tento rok ho usporiadajú v Mikulove 30. októbra 2010. O týždeň neskôr sa v USA stretne spoločne s českým tímom s tými najlepšimi „naturálmi“ z celého sveta na súťaži Natural Universe. O ďalší týždeň neskôr zakončím sezónu na najvyššej naturálnej súťaži Natural Olympia, ktorá sa koná v Nevade. Na všetkých súťažiach sa chcem prezentovať v čo najlepšej forme, ale vrchol plánujem na prvú americkú súťaž, teda Natural Universe.

**Si teda tesne pred štartom sezóny. Ako sa zmenila tvoja príprava z hľadiska tréningu?**

Trénovať sa snažím naplno. Môžem povedať, že som pred pretekmi nikdy necvičil tak intenzívne a nepoužíval som ani také váhy ako tento rok. Toto zlepšenie pripisujem kvalitnej silovej príprave v období letných prázdnin, kvalitnej strave a suplementácii. V posledných fázach prípravy som pridal aj v aeróbnej aktivite, ktorú si dávam v rozmedzí 1 - 1,5 hod. denne. Posilňovňu navštevujem dvoj alebo jednofázovo 6 dní v týždni.

**Vyštuďoval si športovú výživu, menil si niečo aj v nej v nadväznosti na novozískané vedomosti?**

V každej príprave niečo mením. V tej tohtoročnej viac dbám na dostatočný príjem bielkovín, už sa nesnažím len zredukovať tuk za cenu straty tuku aj svalov, ale snažím sa o plánovitú redukciu tuku s maximálnym zachovaním svalstva. Samozrejme, celkom to nejde, ale urobil som v tomto smere pokrok. V diéte prijímam tiež viac sacharidov, ako tomu bolo v minulých rokoch. Skôr pridám na aeróbnej aktivite, ako by som príliš redukoval sacharidy. Som na klasických sacharidových vlnách od 100 do 450 g za deň. Dbám aj na príjem zdravých tukov v podobe rýb a orechov.



**Môžeš nám opísať svoju suplementáciu?**

V tejto oblasti mi veľmi výrazne pomáha sponzorská výpomoc spoločnosti Aminostar, celú prípravu absolvujem na jej špičkových produktoch, ktoré mi úplne vyhovujú. Vy-užívam predovšetkým ich aminokyselinové prípravky, spaľovače tuku a stimulanty. Používam aj multivitamíny a minerálne látky.

**Ukážka suplementačného plánu (posledný mesiac pred súťažou):**

<b>Po prebudení (pred aeróbnym tréningom):</b>
L-Arginine Extra Pure, BCAA Extreme Pure, Synephrine Plus
<b>Po aeróbnom tréningu:</b>
L-Glutamine (kapsuly), BCAA
<b>S raňajkami:</b>
Multi Mega Sport, TribuMax
<b>Pred posilňovacím tréningom (predpoludním):</b>
BCAA Extreme Pure, Fat Burner Thermogenic, Inosine
<b>Po posilňovacom tréningu (predpoludním):</b>
BCAA Extreme Pure, L-Glutamin Caps, VitC 500
<b>Pred posilňovacím tréningom (popoludní):</b>
BCAA Extreme Pure, Synephrine, Inosine
<b>Po posilňovacom tréningu (popoludní):</b>
BCAA Extreme Pure, L-Glutamine (kapsuly)
<b>Pred spaním:</b>
ZMA, TribuMax, L-Arginine Extra Pure, L-Glutamine (kapsuly)

**Kto ti pomáha v príprave na súťaž?**

Ako som už zdôraznil, veľmi mi pomáha podpora od spoločnosti Aminostar, ktorá zabezpečuje môjmu organizmu kvalitnú regeneráciu, ochranu svalovej hmoty a stratu tuku. Veľký podiel na výsledkoch má tiež moja rodina a priateľka; neúnavne ma podporujú v tomto športe. Priateľka mi dokonca robí sparringpartnerku v posilňovni.

Ďakujeme za rozhovor.

Aminostar Team



Výživové doplnky

V predsúťažnej suplementácii uprednostňujem tieto výrobky firmy Aminostar: **BCAA Extreme Pure, L-Arginine, TribuMax, L-Glutamin, TribuMax, ZMA, Synephrine Plus, Inosin, Vitamin C**

# TÉMA MESIACA NOVEMBER: ZÍSKAJTE MAXIMÁLNU SILU AKO ZÍSKAŤ SVALOVÚ HMOTU, SILU A PODPORIŤ JEJ ĎALŠÍ NÁRAST

Jesenné sychravé počasie je ideálnym časom na nástup do posilňovne a je žičlivé k novej vlne silových prírastkov. Skončilo obdobie, keď ste väčšinu svojho voľného času trávil skôr vonku na ihrisku, na bicykli alebo v bazéne a užívali si teplých dní (aj keď, bohužiaľ, tento rok veľmi daždivých). Zima sa postupne hlási o nadvládu a nastáva tak doba, keď budete svoje kroky znova smerovať do posilňovni či fitnesscentier. Nastal čas, keď mnohí z vás budú opäť viac myslieť na svoju svalovú hmotu, silu a svalové objemy.

Práve na svalovú hmotu, silu a podporu jej prírastku sa zameriame v tejto téme mesiaca. Nájdete v nej odporúčanie, ako pomocou tréningu a vhodnej stravy, včítane potrebných suplementov, dosiahnuť uvedený cieľ. Začneme teda od začiatku – silovým tréningom.

## TRÉNING

Prevažná väčšina z vás pravdepodobne v posilňovni skúsila rôzne modifikácie klasickej silovej prípravy alebo populárne metódy ako Ivanov, HST, Korte a rôzne iné. Pravý „profesionálny“ tréning v silovom období zažil zrejme málokto z bežných návštevníkov posilňovni. Pokiaľ patríte medzi tých, ktorí tréningové metódy silovej prípravy študovali pozorne, jedno vám určite neuniklo: tréningové váhy a jednotlivé opakovania s nimi. Silový tréning je založený na vysokých váhach, predstavujúcich 90 – 100 % vášho maxima v cviku. S týmito váhami odvediete sériu, ktorá by však nemala trvať do zlyhania a v ktorej by ste mali urobiť 1 – 3 opakovania. Nie viac, aby sa jednak vaša centrálna nervová sústava nevyčerpala, a súčasne, aby naopak, vaše svaly zostali vyčerpané len na úrovni ATP. Pri silových tréningoch je vhodné klásť veľký dôraz na základné cviky, teda nie kladky, stroje, gúmy a pod., ale čisté voľné váhy. Vašou doménou sa teda stanú cviky, ako napríklad

klad drepy, mŕtve ťahy, benchpress, tlaky v stoži s veľkou činkou a zhyby. Tieto cviky by mali tvoriť základ vášho snaženia v posilňovni.

Dôležité je tiež vedieť, ako zaťažovať jednotlivé partie. Úplne vám postačí, keď budete zo začiatku zaťažovať celé telo len raz týždenne v troch tréningoch, t.j. každú svalovú partiu raz za týždeň. Napríklad, ak je svalová hmota celého tela rozdelená do troch častí (A, B, C), tak každú časť cvičiť raz týždenne (pondelok A, streda B, piatok C atď.). Kvôli podrobnejšiemu opisu silových plánov vás odkážem na odbornú literatúru zaoberajúcu sa silovým tréningom (knihy od PaDr. Petra Tlapáka, CSc., alebo odborné články v Muscle&Fitness).

## STRAVA

Váš jedálny lístok je práve tak dôležitý ako vhodný tréning. Mnohokrát je dokonca rozhodujúcim činiteľom medzi úspechom a neúspechom. V prípade silového tréningu zameraného na rast objemu svalovej hmoty a sily ide v podstate o klasickejšiu objemovú stravu. Odporúčame konzumovať dostatok energie na pokrytie potrieb tela za účelom svalového rastu, reparácie a obnovovania tkanív. Rovnako tak potrebujete vysoký príjem bielkovín,

**Pokračovanie na strane číslo 4.**

# Poznajte prednosti BCAA od Aminostar

BCAA, vetvené esenciálne aminokyseliny (L-leucín, L-izoleucín a L-valín) sú známe predovšetkým tým, že pomáhajú chrániť bielkoviny svalov pred rozpadom a výrazne pomáhajú skracovať dobu regenerácie po výkone. Ich prínosy pre náš organizmus však týmto nekončia. Pozitíva plynúce zo suplementácie BCAA:

- BCAA chránia pred poškodením svalových vlákien v dôsledku preťaženia svalov pri intenzívnych silových výkonoch;
- tiež chránia svalstvo vytrvalostných športovcov v prípade, keď ich výkon vedie k vyčerpaniu glykogénu;
- BCAA ľahko uvoľňujú energiu jednak pre veľmi intenzívny výkon, a pôsobia aj ako poistka proti vyčerpaniu glykogénu pri vytrvalostnej aktivite;
- zvyšujú hladinu rastového hormónu vo svaloch, a to až o 25 %;
- aminokyselina L-leucín, ktorá je súčasťou BCAA, sa chová ako anabolická látka a „ženie“ dopredu syntézu bielkovín (pozitívny vplyv na regeneráciu);
- BCAA až o 50 % redukovujú katabolický a stresový hormón kortizón, ktorý rozkladá svalové vlákna;
- BCAA preukázateľne redukovujú hromadenie laktátu počas intenzívneho výkonu;
- BCAA blokujú vstup aminokyseliny tryptofán do mozgu a tak zabraňujú vzniku únavaového hormónu - serotonínu.

Pretože sa tieto aminokyseliny zaraďujú medzi esenciálne, a telo si ich vytvorí samo nedokáže, treba ich prijímať potravou. Vo všeobecnosti odporúčame užívať zhruba 30 minút pred výkonom 1 – 1,5 g BCAA a rovnaké množstvo tiež ihneď po výkone.

V portfóliu Aminostar si môžete vybrať z niekoľkých aminokyselinových prípravkov.

**BCAA Extreme Pure** vám ponúka zvýšený obsah L-leucínu na ešte vyšší prírastok svalovej hmoty. Ak sa BCAA Extreme Pure použije po výkone, pomáha pôsobiť proti katabolizmu (rozkladu) svalov a efektívne pôsobí na obnovu poškodeného a vyčerpaného tkaniva. BCAA Extreme Pure ponúkame v balení po 120 a 300 kapsúl.

**BCAA Powder** ponúka uvedené esenciálne aminokyseliny v práškovej podobe. Zahrnuje zvýšený obsah L-leucínu a tiež vitamín B6, ktoré podporujú rast a zdravie svalových tkanív. BCAA Powder pomáha pri ochrane a raste svalovej hmoty a urýchlení regenerácie po fyzickom výkone. BCAA Powder je k dispozícii v 300 g balení v pomarančovej príchuťi.

Pre tých z vás, ktorí uprednostňujú skôr tekutú formu, je pripravený **BCAA Extra**, ktorý je vhodný na nárast svalovej hmoty, obnovenie síl a urýchlenie regenerácie po fyzickom výkone. Tekutá forma prípravku zabezpečuje rýchlejšie vstrebávanie a tým aj dodanie potrebných živín do svalovej hmoty. Vybrať si môžete zo štyroch príchuťi (citrón, pomaranč, višňa a broskyňa) v balení 500 alebo 1 000 ml.

**Jedna dôležitá rada na záver.** Zabudnite na to, že BCAA aminokyseliny sú určené len pre silové športy. Obľúbe sa tešia aj u vytrvalostných športovcov. Aminokyseliny v týchto prípravkoch pomáhajú dlhšie zotrvať v záťaži, čím zvyšujú kvalitu a intenzitu tréningu, chránia bielkoviny svalov pred rozpadom a podporujú posilnenie a regeneráciu svalov po fyzickom výkone. Vďaka tomu budete rýchlejšie a kvalitnejšie pripravení na ďalšiu tréningovú jednotku. Viac informácií o jednotlivých produktoch nájdete na [www.aminostar.sk](http://www.aminostar.sk).



Výživové doplnky

ktoré požadované anabolické pochody (anabolizmus = tvorba svalovej hmoty) v našom organizme pokryjú. Vhodnou dávkou sú 2 g bielkovín na jeden kilogram telesnej hmotnosti (v prípade 80 kg športovca je to 160 g bielkovín denne). Aby ste túto potrebu zabezpečili, je vhodné užívať vysoko biologicky hodnotné proteíny, teda predovšetkým, alebo výhradne živočíšne. Tu však hrozí, že spoločne s kvalitnými bielkovinami prijmete aj veľké množstvo živočíšneho tuku. Súčasne je pri veľkom množstve týchto potravín problém s pomerne náročným strávením tejto potravy a tým aj nadmerným zaťažovaním tráviaceho ústrojenstva. Preto je vhodné odporúčané množstvo bielkovín dodať telu prostredníctvom dobre stráviteľných proteínových koktailov, ktoré navyše neobsahujú žiadne nezdravé tuky. Vhodným pomocníkom pri náraste svalovej hmoty a sily je **Aminostar Whey Protein Actions 85** (vysoké percento bielkovín s obsahom najkvalitnejšieho CFM proteínu, veľmi dobrá schopnosť vstrebávania), **Aminostar World No. 1** (najkvalitnejší proteínový produkt, najčistejší a najkvalitnejší zdroj proteínového izolátu vyrobeného metódou iónovej výmeny), **CFM Whey Protein Isolate** (vysoko kvalitný, veľmi dobre sa vstrebávajúci, a tak ihneď využiteľný proteín) alebo proteíny z radu ROX - **ROX CFM Nitro Professional** (revolučná patentovaná formulácia najkvalitnejšieho srvátkového CFM izolátu v spojení s Nitric Oxide Synthase aktivátorom) a **ROX 78** (hydrolyzovaný - čiastočne predrávený srvátkový proteín na veľmi rýchle vstrebávanie živín do svalov).

Okrem bielkovín je samozrejماً aj dostatočná (ale nie prehnaná) konzumácia komplexných sacharidov (t.j. sacharidov prevažne so stredným alebo nízkym glykemickým indexom) a nenasýtených tukov. Jednoduché cukry sú vhodné len v čase ihneď po tréningu, keď nám pomôžu s rýchlejšou a kvalitnejšou regeneráciou svalovej hmoty. V tomto prípade jednoznačne volíme **Whey Gainer Actions** alebo **GainStar**.

#### SUPLEMENTÁCIA

Okrem už spomínaných doplnkov stravy, ktorých poslaním je, ako napovedá označenie, dopĺňať bežnú stravu, je tu jeden dôležitý pomocník, ktorý môže vaše snaženie po-

sunúť značne dopredu. Týmto suplementom je kreatín. Kreatín si stále drží svoju prvú pozíciu medzi ergogennými látkami, ktoré podporujú športový výkon a svalový rast. Jeho najčistejšia a najefektívnejšia forma je v produkte **KreaGenic** (dvojito chránená molekula kreatínu), **KreaAlkaly** (stabilná forma kreatínu, ktorý sa nemení na nežiaduci kreatinín), **Creatine Monohydrate** alebo **CreaShock** s unikátnou CreaShock matrix. Aké sú teda hlavné výhody suplementácie kreatínom:

- ✓ **kreatín vedie k nárastu sily,**
- ✓ **vďaka kreatínu súčasne dochádza k nárastu aktívnej svalovej hmoty,**
- ✓ **kreatín odďaľuje svalové vyčerpanie o 10 - 20 %,**
- ✓ **znižuje počet sérií nutných na optimálnu stimuláciu svalu, t.j. menej práce prináša viac úžitku,**
- ✓ **až o 70 % znižuje množstvo kyseliny mliečnej,**
- ✓ **zmierňuje kyslíkový dlh, tzv. pozáťažový kyslík.**

Schém na príjem kreatínu a jeho dávkovanie je mnoho. Všeobecne sa odporúča nastúpiť tzv. zaťažovací fázu, ktorá trvá 1 týždeň, keď sa kreatínom doslova „pcháte“. V tejto fáze prijímate 30 g kreatínu denne. Potom nasleduje tzv. udrzovacia fáza, keď prijímate 5 - 10 g kreatínu denne, a to počas 4 - 6 týždňov. U mohutnejších športovcov je predpokladaná dávka až 20 - 25 g denne. Dôležité je celkovú dávku rozdeliť do niekoľkých subdávok. Prestup kreatínu do svalov podporuje inzulín, anabolický hormón regulujúci hladinu krvného cukru, preto by ste mali kreatín kombinovať s jednoduchým cukrom, najlepšie čistou dextrózou, D-glukózou, hrozňovým cukrom.

Sila a jej zisk nie je jednoduchá vec, musíte pritom premýšľať. Premýšľajte teda s podporou spoločnosti Aminostar a v zime si užívajte novú vlnu železa na osiach vašich čínek.



Výživové doplnky

# SLOVNÍČEK POJMŮV

#### BCAA-aminokyseliny s rozvetveným reťazcom

Skratka BCAA znamená „branched chain amino acids“ alebo aminokyseliny s rozvetveným reťazcom. Do skupiny aminokyselín s rozvetveným reťazcom patrí L-valín, L-leucín, L-izoleucín. Tieto aminokyseliny patria medzi esenciálne (nevyhnutné) a musíme ich do organizmu dodávať externe (stravou, suplementmi). Svalové bielkoviny vo svaloch tvoria z celých 35 % aminokyseliny s rozvetveným reťazcom, teda BCAA, preto má ich dopĺňovanie podstatný vplyv na rozvoj svalstva.

Aminokyseliny valín, leucín a izoleucín sa len veľmi málo metabolizujú v pečeni a môžu tak vo veľkom množstve pokračovať ďalej krvou až k perifériám (svaly a mozog). Tu sa prednostne využívajú ako palivo a pohotovú stavebnú jednotku. Sú tak rýchlym zdrojom pre výstavbu a obnovu svalového tkaniva.

Pri užívaní BCAA začnite s dávkou 500 - 3 000 mg denne. Postupne túto dávku zvyšujte až na 10 - 20 g/deň. Najvhodnejšou dobou na doplnenie BCAA je zhruba hodina pred tréningom a doba ihneď po tréningu, spoločne s jednoduchými sacharidmi, a to v dávke 5 - 10 g BCAA. Ďalšou vhodnou dobou na doplnenie je čas ihneď po prebudení (pred raňajkami). Dávka vyššia ako 20 g BCAA/deň môže spôsobiť tráviace ťažkosti.