

Lenka Červená Bořutová je majsterkou sveta vo fitnese 2008 a je významnou športovkyňou v tejto disciplíne. My vám Lenku bližšie predstavíme a zároveň ju poprosíme o pár tipov, ako získať krásnu postavu. Ako skúsená športovkyňa iste vie, ako udržovať maximálnu fyzickú a ako sa starať o to najcennejšie, čo máme, o naše zdravie a našu dobrú kondíciu.

Lenka, začneme od začiatku. Ako ste sa dostali k fitnessu a prečo práve tento šport?

Skôr ako som sa začala venovať fitnessu, desať rokov som sa venovala športovej gymnastike, čo je skutočne úžasný výcvik do života ako po psychickej, tak samozrejme aj po fyzickej stránke. V pätnástich rokoch som utrpela úraz a to bolo práve obdobie, keď mi to nešlo. Nebola som s trénerom psychicky práve „zladená“ a boli tu aj ďalšie iné veci. Kamarátka, ktorá so mnou cvičila gymnastiku, skončila dva roky predo mnou a začala sa práve venovať fitnessu. Takže od nej som vedela, čo je to za šport, o čo v ňom ide atď. Zo dňa na deň som teda nechala gymnastiku. Bolo to niekedy v lete a hneď na jeseň som pretekala v kulturistike, a potom aj vo fitnes.

Čo považujete za svoje najväčšie úspechy? Ktoré vám urobili najväčšiu radosť?

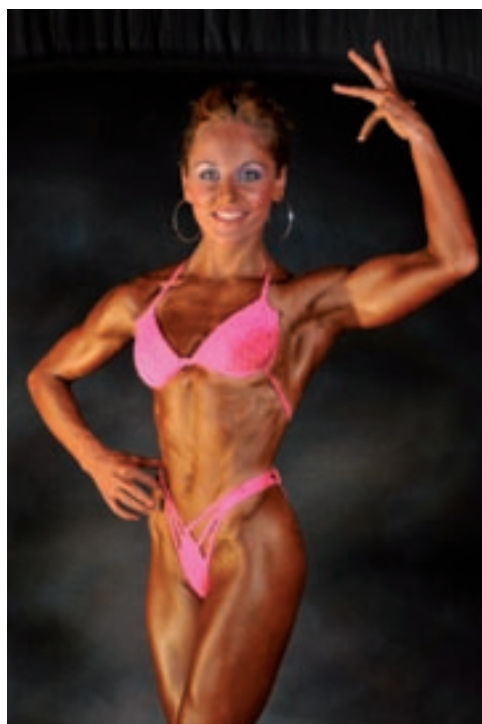
Jeden z najväčších úspechov, bez ktorého by neboli tie konkrétne, je, že celých desať rokov mi bolo dopriate ostošeť pretekať (ako jarné, tak jesenné sezóny bez prestávky). To sa len tak niekomu nepodarí, napríklad pre choroby, iné problémy atď. Avšak to, že skutočne plačete od radosti z úspechu, to sa mi stalo na dvoch pretekoch za tých iks rokov, čo už pretekám.

Majsterka sveta vo fitnes LENKA ČERVENÁ BOŘUTOVÁ

Tiež ste si mysleli, že fitnes je to isté ako kulturistika? Omyl. Zatiaľ čo kulturisti budujú až do extrémnej svojej muskulatúry, ktorú potom predvedú na prehládke v niekoľkých pózach, vo fitnese treba ukázať, ako svaly pracujú. Ide o postavu, ale aj o zostavu.

Keď som pretekala 2. sezónu, tak ma čakala ťažká úloha. Obhájiť titul na MČR v juniorkách a zároveň pretekať so ženami, kde som predtým skončila na 3. mieste. Prečo bolo ťažké obhájiť titul? Vzťahy medzi mojím trénerom, štátnymi trénermi a niektorými rozhodcami neboli ružové a títo ľudia nám robili napriek. Výsledok v oboch kategóriách – 1. miesto! Nemohla som tomu s trénerom uveriť! Ako tréner hovorí: „Človek musí byť tak dobrý, že aj keď ho „škrábnou“, tak je stále najlepší!“ No a druhý, rovnako silný zážitok bol potom o niekoľko rokov neskôr, keď po niekoľkých druhých miestach na MS a ME a niekoľkých zmarených nomináciách („vďaka“ ľudským vzťahom) na tieto šampionáty, som získala vysnený titul na MS v juniorkách. Potom je tu, samozrejme, množstvo ďalších úspechov, ktoré ma tešia, od titulu na MS v kategórii žien až po vlnajúcu súťaž Miss a Mr. fitness na Žofíne. Ešte pred tromi rokmi by som neverila, že to niekedy vyhrám.

Bol pre vás niektorý súťažný výsledok prekvapujúci? Myslíš tým, že ste sama cítili, že nie ste úplne vo forme a nakoniec vás výsledky prekvapili?



Uvedomujem si, že tento pocit som skutočne raz zažila. Asi pred tri a pol rokmi, keď moja pretekárska forma nebola taká, ako by som si predstavovala a sama by som sa nedala na tak vysoké umiestnenie, ktoré mi prisúdili rozhodcovia. Mala som potom výčitky, že som tak nemala dopadnúť, že nerozhodli spravodlivo.

Ako ovplyvnil šport váš súkromný život?

Ako športovec som mala (stále mám a asi aj naďalej budem mať) súkromný život trochu odlišný od väčšiny ľudí. Od malička bol môj život rozdelený hlavne medzi školu a gymnastiku. Takže taký ten klasický detský život išiel mimo mňa. V podstate mi to ani neprekážalo, lebo som si to nevedomovala. Brala som to tak, ako to išlo. Viem, že ma rodičia nikdy nemuseli do niečoho nútiť napríklad že by som nechcela ísť na tréning, alebo že by som chcela so športovaním skončiť. Po gymnastike to pokračovalo vo fitnesu. V každom prípade cítim a som presvedčená, že šport ovplyvnil môj život vcelku pozitívne. Teraz, keď „mám rozum“, môžem popremýšľať, či ľutujem, či ma mrzí, že som si neužívala ako každé druhé dieťa či dospievajúci človek. Ale skutočne to neľutujem! Nebyť športu, tak klasický život by ma nenaučil, čo práve šport! Po všetkých stránkach! Nebola by som ako človek tam, kde som a nemyslím tým len úspechy v športe. No a to veľmi podstatné je, že mi šport pomohol v jednej z najdôležitejších vecí v živote. Prihral mi do cesty tiež jedného športovca a super človeka – môjho manžela Dávida.

Čo výživa? Ako skúsená športovkyňa viete, že výživa a profesionálny šport idú veľmi dobre dohromady, resp. nejde to už jedno bez druhého.

Presne tak! Žiadny športovec sa bez adekvátnej výživy nezaobíde. Bez kvalitnej športovej výživy sa športovec môže fyzicky a psychicky snažiť akokoľvek, ale bohužiaľ, je mu to nanič. Takže športovec pokiaľ má výkonnosť rásť, tak bez správnej výživy a regenerácie si akurát kope hrob a devastuje sa!

Čo vás najviac motivuje k vrcholnému výkonu?

Pri samotnom preteku je to určite publikum,

aby som sa mu predviedla, predviedla to, ako to najlepšie viem a pobavila ho. No a potom manžel a rodina, ktorá mi fandí buď na pretekoch, alebo doma. Chcem, aby mohli byť na mňa pyšní.

Myslíte, že existuje všeobecné odporúčanie, ako sa motivovať? Aký jedálny lístok by ste odporúčali ženám, ktoré túžia po vypracovanej, pevnej postave?

Každého motivuje niečo iné, ale konkrétne pri fitnese určite funguje ako hlavná motivácia, čo si budeme nahovárať, proste pekné, vypracované telo. Je to jednoduché. Pravidelne jesť, všetko s mierou, a športovať. A pokiaľ to aj napriek tomu nezaúčinkuje, tak nechcem priamo povedať, aby sa na to vykašľali, ale pri všetkých športoch platí, že človek nemôže robiť hocikjaký šport. Každý

človek má genetické predpoklady na určitý šport a to nezmení. Ja, aj keby som čo ako chcela, tak pri mojej výške 155 cm skákať do výšky by som síce mohla, ale skôr by som latku podbiehala, ako preskakovala. Tým chcem povedať, že nie každá žena dosiahne vypracovanú postavu, aj keby trebárs čarovala (beriem to po tej pretekárskej stránke).

Aký tréning je najvhodnejší pre ženy formujúce celú postavu?

Hlavne s prívlastkom PRAVIDELNÝ. Bez pravidelnosti by sme nedosiahli nič, to hádam každý uzná. Dôležité je, aby žena nebola zameraná len na jednu pohybovú aktivitu. Máloktorá aktivita „zamestnáva celé telo“. Takže aj PESTROŠŤ je namieste. Samozrejme, zo

začiatku je vhodné začať posilňovanie s váhou vlastného tela plus, samozrejme, treba aj stroje a činky, gumičky a postupne to striedať s rôznymi pohybovými aktivitami. To je však len všeobecná rada, inak je to potom o individuálnom prístupe a prispôbení. Hlavne sa musí zapojiť mozog a človek by mal vnímať svoje telo!

Ďakujeme za rozhovor a želáme veľa pekných úspechov!

Aminostar tím

Pomáhajte svojmu telu víťaziť

Keď chcete to najlepšie auto, asi sa rozhodnete pre Mercedes. Ak si chcete kúpiť tú najúčinnejšiu suplementačnú formulu (zmes suplementov), o ktorej niet pochyb, že vás zaručene vo vytrvalostnom tréningu podporí, mali by ste sa rozhodnúť pre také prípravky, ktoré obsahujú:

- vstrebávajúce sa aminokyseliny (glutamín, leucín, izoleucín, valín a taurín),
 - stimulatory výkonu a regenerácie (karnitín, taurín, kofeín, guaranín),
 - stimulatory metabolizmu (chróm, vitamín B6).
- Všetky tieto látky nájdete v jednotlivých prípravkoch radu Xpower, ale v odôvodnených prípadoch sa dá nimi suplementovať samostatne.

Metabolický zázrak?

V kostrovom svalstve sa spaľuje na energiu nielen svalový sacharid – glykogén, ale pri vytrvalostnej námahe, napr. pri behu aj niektoré aminokyseliny. Sú to rozvetvené aminokyseliny valín, leucín, izoleucín, ďalej glutamín a ďalšie. Preto sú tak dôležité? Pretože svaly bežca látky nevyužívajú len aby ich odbúraval na energiu, ale aj ako surovinu na tzv. glukoneogénu (na obnovu sacharidu glukózy, spotrebovanej vo forme krvného cukru pri vytrvalostnom behu) a na regeneráciu svalstva po výkone. Z nich je z chemického hľadiska glutamín na



syntézu glukózy najvhodnejší (jeho molekula je podobná glukóze). Patrí medzi aminokyseliny, ktoré vo svaloch a v krvi nájdeme najčastejšie. Zo všetkých aminokyselín v tele, viazaných priamo vo svaloch, tvoria molekuly glutamínu celých 60%! Jeho užívaním sa hladina glukózy v krvi ani po veľkej bežeckej záťaži príliš nezmení a inzulín sa neuvolní v návaloch (vlnách) ako pri prijímaní rýchlych sacharidov, užívaných na doplnenie energie po výkone. Na jednej strane sa teda užívaním glutamínu vyhnete tzv. inzulínovým šokom z porcií sacharidov, na strane druhej aj bez vyčerpaných sacharidov, spotrebovaných napr. po dlhšom behu, nechýba svalom glukóza. Nie je to pre bežcov a ďalších vytrvalostných športovcov vynikajúca správa?

Koľko glutamínu?

Za preukázateľne účinnú sa považuje denná dávka glutamínu minimálne 0,3 g/kg telesnej hmotnosti (t.j. 24 g glutamínu pre bežca vážiaceho 80 kg). Toľko glutamínu však napr. Xpower Recovery XT v jednej dávke neobsahuje. Preto sa počas náročnejších tréningových cyklov či v súťažnom období oplatí suplementovať glutamínom samostatne. Veď urýchľuje obnovu zásob glykogénu vo svaloch, keď ich vyčerpáme pri intenzívnom tréningu a chceme svaly pred ďalším výkonom čo najlepšie zregenerovať. To je veľmi dôležité najmä pre nadšených bežcov, u ktorých je pre zvyšovanie športového výkonu a ladenie formy nutná účinná regenerácia po tréningu. Jej súčasťou je naplňovanie svalov nevyhnutnou glykogénovou rezervou. Ďalšou vlastnosťou „záračného“ glutamínu je jeho schopnosť ovplyvňovať proteosyntézu – obnovu svalových bielkovín. Dokáže totiž účinne zastavovať štiepenie bielkovín kostrového

(pokračovanie na ďalšej strane)

(pokračovanie zo str. 2)



svalstva, keď pre toto nežiaduce odbúravanie vzniknú pri vyčerpávajúcom behu podmienky. Nič nevie bežca tak potrapiť ako náhla infekcia. Ukazuje sa, že významným aktivátorom obranyschopnosti môže byť popri vitamíne C či zinku ešte glutamín. Považuje sa totiž za „potravu“ pre lymfocyty (biele krvinky) a makrofágy, ktoré v tele bojujú proti infekciám a pomáhajú chrániť bunky pred vniknutím zákerných bakteriálnych votrelcov. Namáhavá séria bežeckých pretekov či dokonca stavy pretrénovania predstavujú

situácie, keď je imunita športovca oslabená. Napr. u bežcov, ktorí 2 hodiny po maratónskom behu dostali dávku glutamínu, sa prejavila infekcia horných ciest dýchacích len v 19 % prípadov, zatiaľ čo u bežcov, ktorým sa namiesto glutamínu podávalo placebo (neúčinná náhrada), v 51 % prípadov.

Rozvetvení pomocníci

Aj vetvené esenciálne aminokyseliny BCAA, ako sa označujú leucín, izoleucín, valín, hrajú ako špecifické doplnky stravy, podobne ako glutamín, pri behu i ďalších vytrvalostných športoch svoju rolu. Predovšetkým preto, že športovcov chránia pred poškodzovaním svalových vlákien v dôsledku preťaženia svalov pri náročných intenzívnych behoch, napr. pri šprintoch (ich počet v priezere svalového pletenca po extrémnej námahe klesne) alebo po vyčerpaní glykogénu pri vytrvalostnom behu. Tieto aminokyseliny ľahko uvoľňujú energiu pre veľmi intenzívny beh a pôsobia aj ako poistka proti vyčerpaniu glykogénu pri vytrvalostnom behu.

Podobne ako glutamín (60 %) tvoria aj BCAA



základ všetkých kostrových svalov (najmenej z 33 %) a dokonca výrazne zvyšujú hladinu rastového hormónu vo svaloch (až o 25 %). Hlavná zložka BCAA - aminokyselina leucín sa v prostredí ďalších aminokyselín chová ako anabolická látka. Pôsobí ako pumpa, ktorá ženie syntézu bielkovín dopredu, čo má význam najmä pre regeneráciu svalstva. BCAA redukujú až o 50 % katabolický a stresový hormón kortizón, rozkladajúci svalové vlákna a uvoľňujúci svalové, telu vlastné vetvené aminokyseliny zo svalov. Dokonca preukázateľne

(pokračovanie na ďalšej strane)

Predstavujeme IontStar Sport Sirup

Všeobecne sú iontové nápoje svojím špecifickým zložením určené na dopĺňovanie tekutín a energie pri náročných fyzických výkonoch. Určené sú všetkým športovcom a fyzicky pracujúcim ľuďom. IontStar Sport Sirup je v určitom smere univerzálny nápoj, ktorý sa dá použiť pred výkonom, počas výkonu, ale aj na regeneráciu. Vlastným zložením ide o výnimočný nápoj. Vyrába sa podľa receptúry, ktorá vychádza z dlhoročného výskumu optimálnej výživy a pitného režimu v športe. Energizujúci účinok je zabezpečený prísunom cukrov, a to tých, ktoré sa rýchle vstrebávajú. Preto pôsobia rýchlo pri dodávaní okamžitej energie. Obsiahnuté sú aj cukry, ktoré sa vstrebávajú pomalšie a pôsobia dlhodobejšie. Keď to teda zhrnieme, má tento nápoj rýchly štartovací aj dlhodobý efekt na doplnenie energie pri športovom výkone a tým aj dlhšiu účinnosť. Ďalším zdrojom potrebnej energie a „pomocníkom“ pri odbúravaní tukov je L-Carnitin, ktorý uľahčuje využitie podkožného tuku. IontStar je navyše obohatený o komplex minerálov, ako sú vápnik, horčík, draslík a sodík, ktoré chránia telo pred nepriaznivými svalovými

křičmi a udržiavajú správnu iontovú rovnováhu v tele v priebehu výkonu. Draslík je tiež dôležitý pre správnu rehydratáciu organizmu počas námahy a chróm podporuje metabolizmus organizmu. Výrobok je navyše obohatený o dôležité aminokyseliny L-glycín a L-glutamín stimulujúce váš výkon. Tento nápoj sa dá kombinovať s inými produktmi bez toho, aby sa znížili ich účinky či vyvolali nežiaduce účinky. Dodáva sa v mnohých lahodných príchutiach. IONTSTAR SPORT SIRUP je oproti iným nápojom hypotonický. To znamená, že koncentrácia minerálov v nápoji je o niečo nižšia než v bunkových tekutinách organizmu. Hypotonický roztok bude teda vplyvom osmózy prenikať do bunky, aby sa vyrovnala koncentrácia v bunke a jej okolí, ktoré bude sčasti tvoriť prijatý hypotonický nápoj. Vďaka tomu dôjde k odovzdaniu energetických a výživových látok oveľa rýchlejšie. Toto sú teda dôvody, prečo treba pri každej fyzickej záťaži dodržiavať pitný režim.



Balenie:
500 ml, 1000 ml
Príchute:

ananás-mango, biely grep, citrón, čierna ríbezľa, jablko, jahoda, multivitamín, modré hrozno, pink grep, pomaranč, višňa

(pokračovanie zo str. 3)

redukujú hromadenie únavej kyseliny mliečnej (laktátu) vo svaloch a posilňujú mentálne funkcie, pretože blokujú vstup aminokyseliny tryptofán do mozgu, z ktorého by sa tam vytvoril únavový hormón serotonín. Preto by ste 30 minút pred behom mali užiť 1 – 1,5 g BCAA buď vo forme žuvacích tabliet, kapsúl, alebo koktailu.

Taurín

je neprehliadnuteľnou ingredienciou vo väčšine prípravkov na povzbudenie, napr. Xpower NonStop Driver či Xpower Carbogel XT. Zvyšuje silu, vytrvalosť, sústredenie, koncentráciu a koordináciu pri behu a posilňuje regeneračné procesy po bežecskom tréningu. O hladine svalového taurínu počas intenzívneho behu sa vie, že klesá, takže jeho dopĺňovanie logicky zabraňuje nástupu únavy pri behaní. A ešte k tomu sa podľa štúdií zdá, že aminokyselina taurín podporuje vstrebávanie vody do buniek, čím chráni telo športovca pred dehydratáciou a zefektívňuje pitný režim bežca. Užíva sa 1 gram taurínu pred tréningom a 1 gram po tréningu, a to obvyčajne 30 – 60 minút pred a bezprostredne po behu.



Chró

je biogénna minerálna látka, ktorá má v organizme nezastupiteľnú úlohu. Podporuje totiž funkciu hormónu inzulín, ktorému v tele pomáha stabilizovať hladinu glukózy v krvi, aby toto elementárne palivo (krvný cukor) nechýbalo žiadnemu z tkanív namáhaných pri behu (mozog, svaly). Je to minerálna látka s

významnými antidiabetickými účinkami, ktorá zlepšuje vstrebávanie sacharidov do svalov, pretože súčasne zvyšuje citlivosť svalov na inzulín. Vďaka tomuto mechanizmu sa svaly lepšie zásobujú energiou a my sa na chróm môžeme pozeráť aj ako na významný stimulujúci metabolický faktor. Je príjemné, že po nasýtení tela chrómom sa otupí chuť na sladké, ktorá často vzniká práve ako dôsledok zvýšeného dopytu športovca po „rýchlej“ energii. Napr. v prípravku L-Carnitine 25 000 + Chromium nájdete v jednej dávke celých 200 mikrogramov chrómu a 8 mg vitamínu B6, stimulujúceho metabolizmus sacharidov.

Preto je ponuka Aminostaru tak široká, aby sa športovcom otvárali najrôznejšie varianty suplementácie, ktoré sa ponúkajú na vyskúšanie. Buďme preto v suplementácii čo najviac flexibilní, pretože jej účinky sú, ako je známe, veľmi individuálne.

Ing. Ivan Mach, CSc

Slovníček pojmov: Pitný režim

Keby sme sa vám teraz snažili dať presné odporúčanie, ako správne dodržiavať pitný režim a napísali by sme, že 2 litre tekutín sú dostačujúce, určite by sme nehovorili pravdu. Akékoľvek „všeobecné odporúčanie pre všetkých“ znamená totiž dosť nepresné odporúčanie. Často nájdete na internete odporúčanie 2, 5 l denne, 3 l denne a pod. Je však predsa jasné, že množstvo potrebných tekutín je u každého individuálne. Závisí totiž od váhy človeka, jeho zdravotného stavu a fyzickej záťaže. Základné pravidlo teda je: pokiaľ netrpíte nijakou závažnejšou chorobou a nevystavujete sa zvýšenej fyzickej záťaži, stačí vám približne 30 ml na 1 kg váhy. Teda - ak vážite 80 kg, potrebujete cca 2,4 litra tekutín denne. Správna otázka, ktorá by mala zaznieť, je: a keď športujeme? O koľko zvýšiť príjem tekutín? Pri športovaní sa potením z tela stráca približne až 1 liter vody za hodinu (záleží od dĺžky, intenzity pohybu a teploty prostredia). V priebehu jednej hodiny fyzickej aktivity sa odporúča vypiť celkom asi 0,8 l tekutiny v menších dávkach. Vhodné

je tiež dostatočne zavodiť organizmus už pred cvičením, pretože nedostatok tekutín má neblahý vplyv na zdravie a samotný výkon jedinca. Pre veľmi aktívnych ľudí, ktorí podávajú veľké fyzické výkony, je vhodné použitie iontových nápojov. Okrem toho je vhodné dodržiavať nasledujúce pravidlá. Dodržujte pravidelný príjem tekutín, a to po celý deň. Nečakajte na pocit smädu a udržiavajte rovnováhu v príjme tekutín. Pred cvičením dodajte telu optimálne množstvo sodíka, vápnika a horčíka, napríklad formou kvalitného iontového nápoja. Pri cvičení dopĺňajte tekutiny asi každých 10 minút. V nasledujúcich 2 hodinách po cvičení potrebuje vaše telo približne ¾ litra minerálky alebo iontového nápoja, ktoré mu dodajú vodu aj stratené minerály.

