

## Vážení členovia Prolife klubu!

Je tu nový rok a s ním prichádza aj naše poďakovanie za vernosť, ktorú ste prejavili značke Aminostar počas celého minulého roka. Ďakujeme za Vašu priazeň a za všetky nákupy zrealizované na webovej stránke [www.aminostar.sk](http://www.aminostar.sk).

Ceníme si Vaše postrehy a dotazy, ktoré ste nám zaslali a veríme, že aj pomocou našich produktov ste v minulom roku dosiahli výborné športové výsledky. Aj v tomto roku pre Vás pripravujeme produktové novinky a ďalšie aktivity, ktorými sa Vám chceme poďakovať za prejavenu vernosť.

Keďže máme novoročný čas, dovoľte aby sme Vám poprali predovšetkým úspešný štart v novom roku a veľa osobných, pracovných i športových úspechov.

Ďakujeme za Vašu celoročnú dôveru a veríme, že aj naďalej budete chudnúť a rásť spolu s nami.

*Váš Aminostar tím.*



# AKO TO ROBÍ ERIK TÓTH

Prinášame vám rozhovor s Erikom Tóthom, členom Aminostar Profesional Teamu a strieborným medailistom Aminostar Natural Cup v Českých Budějoviach.



**Pán Tóth, patrite medzi absolútnu špičku česko-slovenskej prírodnej kulturistiky. Aké ťažké je dostať sa na vrchol a potom sa na ňom udržať?**

Neprestajne treba opakovať, že svoj cieľ dosiahnete, len keď budete na tom pracovať naplno, s obrovskou sebakontrolou a nie menšou trepezlivosťou. Odkedy som začal súťažiť, ustavične ma to len ženie dopredu a stále si dávam latku vyššie a vyššie. Ozajstný športovec nikdy nebude spokojný so svojím výkonom a pri kulturistike je to tým viac pravda. „Je to dobré, no nie dosť dobré“. Takže konkrétna odpoveď na otázku, aké ťažké je dostať sa na vrchol, je veľmi ťažká.

Pravda, je veľa faktorov, ktoré podržia, posilnia človeka a posúvajú ho dopredu. Či už je to rada od skúsenejších borcov, povzbudenie od rodiny a kamarátov, alebo nejaké tie chybičky, z ktorých sa človek len učí. Dostať sa na špičku predstavuje množstvo práce, spomínanú sebakontrolu, trepezlivosť, odriekanie a vieru. Určiť si svoj cieľ a ísť za ním s nasadením. Športovec by si nikdy nemal povedať, že na to nemá, alebo že niečo nezvládne. Narušilo by mu to psychickú stabilitu a tým aj celú snahu dostať sa čo najvyššie. Ja som si povedal, že budem žiť pre šport. Robím to naplno a naplňa ma to. Dáva mi to energiu, aby som sa vedel stále zdokonaľovať. Tento životný

štýl sa mi páči a dosť známych či kamarátov mi prejavuje v tomto smere svoju sympatiu, fandia mi. Každá jedna vzdialenosť, ktorú zvládneme na jednom tréningu, či to je fakt len maličký krôčik, alebo veľký skok k cieľu, je cenná. Stále mám pred sebou to, koľko času, financií a „trápenia“ ma to stálo, aby som mohol byť tam, kam som sa dostal. Asi toto by bola odpoveď na druhú časť otázky, ktorá bola o udržaní sa na vrchole. Vážič si to, čo som dosiahol, občas sa otočiť späť, spomenúť si na ten kus práce a so vztýčenou hlavou sa pozeráť do budúcnosti, s pozitívnym prístupom sa prebojovať cez ďalšie prekážky.

**Koľko hodín týždenne trénujete a ako je vlastne poskladaný váš tréningový plán?**

V hodinách uviesť by to bolo nepresné. Skôr tu ide o samotný tréning, ktorý mám týždenne 11-krát. Teda 11 silových tréningov. K tomu si ešte dávam 2-krát plávanie a aspoň raz beh. Ak sa niekomu zdá byť veľa tých 11 tréningov, tak by som to trochu vysvetlil. Cvičím dvojfázovo. Každú veľkú svalovú partiu precvičujem 2-krát do týždňa, ale veľkú pozornosť venujem i menším svalom. Mám zvlášť tréningy na brucho, zadok, zadné ramena s trapézmi, ku ktorým zvyčajne potom pridám aj kardio. Samotný tréning mi trvá max. 50 - 55 minút. Ak nemám kombináciu dvoch svalových partií, tak mám

tréning 30 minút. Veľmi dôležitá je intenzita tréningu a stála koncentrácia. Ak by som predsa mal uviesť, koľko hodín potenia a namáhania strávim vo fitku a na plavárni, tak mi to vychádza na približne 14 hodín. Tréningový plán popíšem čo najjednoduchšie. Zvyčajne začínam týždeň s tréningom stehien, na večer si nechávam chrbát. Ďalší deň začínam s „brušákmi“ + kardio a večer hrudník. Tretí deň ráno mám ramená s tricepsom, večer lýtka biceps. Štvrtý deň si dávam ešte neprecvičené partie (lýtka, trapézy) + kardio a k tomu regeneračne plávanie, večer znova bombardujem stehná.

Je to dosť „husté“ a fakt odpočívam len toľko, aby sa daná svalová partia zregenerovala.

Doprajem si aj dosť spánku po rannej fáze. Takto to vyzerá pred súťažou. Mimo sezóny sa zmení len to, že počet tréningov znížim na 5 - 6. Niekedy si dám „dvojfázovku“, ale občas sú aj dni „úplne“ bez pohybu.

### **Dôležitou súčasťou prípravy je okrem tréningu kvalitná suplementácia. Aké doplnky výživy využívate a ktoré sa vám a v akom období osvedčili?**

Na prvé miesto určite dávam správne stravovanie, a tým za veľmi dôležitý faktor pokladám aj doplnky výživy. Za najdôležitejšie považujem bielkoviny, teda rýchle proteíny, ale aj kazeín, aminokyseliny – BCAA, glutamín (Aminostar 2300, BCAA Extreme Pure, L-Arginín). Určite je dobrý na „údržbu“ svalstva L-carnitine, v príprave ešte nejaký spaľovač a pre „napumpovanosť“ Aminostar Nitric Oxide. V „objemovke“ tiež dávam prednosť proteínom, napríklad teraz sa mi osvedčil Aminostar Rox 68, pravda, nemôžu chýbať gainery (chuťovo sa mi pozdával Aminostar Whey Gainer Actions vanilkový) a rôzne stimulanty na zvýšenie výkonov. Ďalej na regeneráciu – Kre-alkalyn, alebo Aminostar Caffeine Active. Nemalú pozornosť však musí športovec venovať svojim šľachám a kĺbom, ktoré pri každodennom namáhaní potrebujú látky na regeneráciu a posilnenie (BoneStar Sport).

Celkovo si myslím, že správna strava a primeraná suplementácia je to, čo kulturistu zdokonaľuje. Preto je dobré si všetko podľa svojich možností a potrieb rozdeliť, zadeliť.

### **Môžete nám načrtnúť váš suplementačný plán? Predpokladám, že je rôzny v závislosti od obdobia prípravy.**

Ako tak som už opísal, čo považujem za potrebné. Tak asi trošku to spresniť. Na suplementáciu si dávam najväčší pozor v príprave, to znamená 3 - 6 mesiacov pred súťažou. Počas dňa si dávam okolo 6 - 8 dávok proteínu, dvakrát určite po tréningu. Pred tréningami podľa odporúčaného časového

dávkovania (30 - 60 min. pred záťažou) si dávam Nitric Oxide, aminokyseliny, L-carnitine, Caffeine alebo nejaký volumizér a BCAA, po tréningu sú to znova aminokyseliny, BCAA, spomínaný proteín, glutamín a vitamín C. Pol hodinu pred spaním to môže byť L-Arginín, aminokyseliny, vitamín E, horčík a nočný proteín. V „objemovke“ to vyzerá oveľa jednoduchšie. Zvyčajne sa vtedy pokúšam držať množstvo bielkovín, takže sú to proteínové nápoje a takisto gainery. Na zvýšenie sily a svalového nárastu som si zvykol dať Kre-Alkalyn, ale aj inú formu kreatínu. Je však aj obdobie (mimosúťažné), keď úplne vypustím doplnky.

### **Čo by ste poradili mladým začínajúcim športovcom, pre ktorých ste vzorom? Ako majú začať, aby raz mohli kráčať vo vašich šľapajach?**

Sám trénujem ľudí rôznej vekovej kategórie. Najväčší rozdiel medzi mladými a dospelou generáciou je v trpezlivosti. Kým mladí chcú za úplne krátky čas vidieť a cítiť obrovské výsledky a zlepšenie, starší si s úplným pokojom a istotou kráčajú po ceste k „vrcholu“. Každý má svoj cieľ. Aby sme ho dosiahli, musíme dlho a tvrdo drieť. Ak si niekto zvolí tento šport, tak musí vedieť o ňom veľa a stále sa informovať. Či sú to rôzne časopisy, internet, ale aj z počutia od starších a dostatočne skúsených trénerov, kulturistov. Ak bude mladý človek ovládať teóriu, urobí obrovsky krok pre to, aby v praxi dosiahol maximálne výsledky. Preto by som odporúčal začiatočníkom, ale aj mierne pokročilým športovcom – sympatizantom tohto športu, aby si našli trénera – poprosili niekoho,

kto ich povedie po správnej ceste a dá im overené rady ohľadom stravovania, tréningu a správneho psychického nasadenia.

Tréner, ktorý stojí vedľa vás, vám pomôže nájsť energiu úplne na dne vašich schopností. Musíte sa naučiť drieť naplno a koncentrovať sa práve na to, čo robíte. Zapájať len tú svalovú partiu, ktorú chcete na danom tréningu „zničiť“. Mať pred sebou to, že „NIE“ a „NEVLÁDZEM“ neexistuje! So správnym prístupom a trpezlivosťou to bude len a len lepšie.

Človek však nie je motor. Svaly potrebujú čas, aby stále (optimálne) zatažovanie ich vytvarovalo na predstavaný rozmer a tvar. Veľké závažia nemusia vždy znamenať tú správnu cestu. Na druhej strane, pri nesprávne odhadnutých závažiach sa môže stať to najhoršie - poškodenie zdravia. Z možných vyskytnutých „defektov“ či nešťastných zranení sa budete oveľa ťažšie dostávať na vrchol. Nakoniec by som chcel dodať len toľko: športovec bude vždy nad „ostatnými“. Musí však správne uvažovať a v daných chvíľach sa správne rozhodovať, aby jeho vynaložené úsilie znamenalo čo najväčší a najlepší výsledok. A tým aj dobrý pocit z celého kolobehu. O tom je šport.

*„V zdravom tele, zdravý duch.“*

### **Želáme veľa šťastia a ďakujeme za rozhovor. Aminostar Team**



## VÝROBKY AMINOSTAR ZVÝŠIA VÁŠ ŠPORTOVÝ POTENCIÁL

Vhodné doplnky prijaté v pravý čas a v správnom množstve – to je okrem tréningu a životospriateľný nástroj na športové úspechy. Pri mnohých športoch, a to i kondične pestovaných, ide predovšetkým o posilnenie regenerácie svalov, prírastok svalovej sily, zvýšenie účinnosti tréningu a skrátenie doby odpočinku medzi tréningami.

### Anabolizmus

Anabolizmom sa rozumie schopnosť tela vytvoriť svalové tkanivo ako reakciu na preťažovanie svalovsystematickýmtréningom. Taktovytvorené svalové vlákna zväčšujú prierez svalu, a teda jeho silu. Okrem tréningu, teda preťažovania vlákien, musíme mať ešte k dispozícii stavebné kamene svalovej hmoty (proteíny, peptidy, aminokyseliny) i prirodzené stimulanty anabolických dejov ako testosterón, rastový hormón, rastový faktor IGF-1, inzulín, tyroxín a ďalšie hormóny a rastové iniciátory. Úlohu stavebných kameňov svalového tkaniva plnia proteíny, ako napríklad **ROX CFM Nitro professional, ROX 68 a ROX 78**. Ďalej sú vhodné **World No.1, CFM Whey Protein Isolate, 100% Whey Protein, Ultra Whey Protein, Night Effective Proteins, Whey Protein Actions, vetvené aminokyseliny BCAA Extra a voľné aminokyseliny (Amino 2300, Egg Amino 4000, L-Arginin Pure)**. Podporu vnútornej stimulácie anabolických procesov plní napr. **HMB, Anabolic Booster, Tribumax, Tribulus Terrestris, ZMA, Nitric Oxide a Nitric Oxide Expander**.

### Dusíková bilancia

Je daná pomerom príjmu a vylučovania bielkovín, pomerom ich využitia a strát. Syntéza a odbúravanie (degradácia) bielkovín prebiehajú nepretržite popri sebe a za normálnych okolností sú v rovnováhe. Nedochádza ani k strate, ani k nárastu hladiny bielkovín v organizme. Ak však proteosyntéza (anabolizmus) prevládne nad degradáciou bielkovín (katabolizmus), výsledok celkovej bilancie bielkovín v organizme je kladný a znamená prírastok proteínov v tele. Ak je to naopak, výsledok je záporný a bielkoviny sa z tela vytrácajú. O glutamíne (vo výrobkoch **L-Glutamine a L-Glutamine tablety**) je známe, že brzdí odbúravanie svalových bielkovín, podnecované katabolickým hormónom kortizolom, a povzbudzuje tvorbu

rastového hormónu a inzulínu. Aj niektoré zmesi aminokyselín plnia úlohu stimulantov svalového rastu (napr. Stimulant rastového hormónu).

### Zvyšovanie účinnosti tréningu

Trvanie a intenzita vášho tréningu sú vyjadrením jeho účinnosti. Ak nemáte v priebehu tréningu dost energie, vytrvalosti a chýba vám sústredenie, len ťažko môžete tréning považovať za účinný. Aj tu môžu suplementy zohrať významnú úlohu a zvýšiť ako aktuálnu hladinu energie (zdroje sacharidov v sprievode bielkovín, napr. **Whey Gainer Actions, Vitargo 100% Pure, IontStar Sport Sirup, tyčinky Müsli Galaxy**, pre vytrvalcov sú určené sacharidy predovšetkým z výrobkov radu **Xpower ako Carbogel XT, Recovery, NoCramp, Non-stop Driver, Triple Layer Energy Bar**), tak vytrvalosť (**Inosin, L-Carnitine kapsuly, CarniXplode**, výrobky s **L-Carnitinom**) a koncentráciu na tréning alebo výkon (**100% Taurine**).

### Regenerácia a ochrana proti stresu

Predstavuje schopnosť tela obnovovať silu medzi sériami cvikov a jednotlivými tréningami. Jej zmyslom je zabezpečiť telu odpočinok pred ďalším výkonom, a to v čo najkratšom čase. Regenerácia je tiež rozhodujúca pre svalový rast. Sú určité prípravky, ktoré majú veľký vplyv na skrátenie doby odpočinku i na svalový rast. Obmedzujú pocity stresu z náročného cvičenia, či už sú založené na doplnení minerálnych látok a vitamínov (**Multi Mega Sport, One Daily, Multiminerál + Vitamín D3, Vitamín C500 a C1000**), antioxidantov (**Coenzyme Q10**), alebo chrupavkotvorných látok (**BoneStar Sport, Liquid a Gelatine**), regenerujúcich a chrániacich kĺbové spojenia pred preťažovaním.

### Čo užívať pred a počas tréningu

Príklad. Tu sú niektoré osvedčené pravidlá:

- Zvýšte denný príjem bielkovín na 2 g/kg telesnej hmotnosti (koncentrovanými zdrojmi bielkovín ako **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**).
- Nejedzte nikdy tesne pred tréningom, najmä

nie sacharidy, aby ste zbytočne nevyvolali predčasné uvoľnenie inzulínu.

- 0,5 hod. pred tréningom si vezmite **BCAA Extra**, alebo počas tréningu na zvýšenie vytrvalosti (pri dynamickom vytrvalostnom alebo rysovacom cvičení) **L-Carnitine**.
- Ďalej po tréningu užite dávku **L-Glutaminu** na podporu účinku inzulínu, rastového hormónu a testosterónu a posilnenie imunity, ktorá sa môže intenzívnym cvičením oslabiť. Táto suplementácia spôsobí, že aminokyseliny sa čo najrýchlejšie dostanú do svalových buniek, uvoľní sa inzulín a hladina rastového hormónu zostane zachovaná.



## Čo užívať po tréningu

Asi 30 min. po tréningu si vezmite sacharidy s bielkovinami vo forme koktailu, t.j. nejaký gainer, napr. **Whey Gainer Actions**. O 1,5 hodiny neskôr zjedzte jedno menšie vyvážené jedlo, ktoré obsahuje ako bielkoviny (mäso), tak sacharidy (ryža) s vlákninou (zelenina). Pretože syntéza bielkovín sa zintenzívňuje v priebehu niekoľkých hodín po cvičení (až do 36 hod.), je dôležité, aby



ste sa v priebehu tejto periódy neustále udržovali v anabolizme. Nemôžete si dovoliť zostať viac ako 3 hodiny bez prísunu bielkovín, inak dôjde ku katabolizmu. Najlepšie je, keď hlavné jedlá s vysokým obsahom proteínov prekladáte hydrolyzátom zo srvátkových bielkovín, doplneným **L-Glutaminom**. To isté platí aj o nočnom odpočinku, kedy nemôžete zostať bez bielkovín, aby ste sa vyhli nočným katabolickým dejom. Preto užite 1 hodinu pred odchodom na lôžko ešte **Night Effective Proteins**, čo zaručí, že sa prvé štyri hodiny spánku nevychýlite z anabolizmu. Aby ste zabránili začínajúcemu katabolizmu po prebudení, nezabudnite si hneď vziať bielkoviny (napr. **Ultra Whey Protein**) a až potom sa naraňajkujte ako obvyčajne. Pokiaľ sa v noci sami od seba raz či dvakrát prebúdzate, je to tá najvhodnejšia príležitosť, aby ste si pritom vzali 20 – 30 g ľahko stráviteľných bielkovín v podobe proteínového nápoja (napr. **Whey Protein Actions 65**). Zabráni to katabolizmu a uľahčí ďalší spánok.

## Kreatín

Posledné výskumy ukazujú, že suplementačný kreatín pôsobí nielen na zvýšenie prirodzeného obsahu ľudského kreatínu vo svaloch najmä počas cvičenia, ale pôsobí aj proti únave, zlepšuje

regeneráciu (tým, že urýchľuje resyntézu kreatínfosfátu vo svaloch) a zvyšuje stupeň pretiahnutia svalových vlákien počas veľmi intenzívneho cvičenia. Prípravky s obsahom kreatínu zvyšujú aj silový výkon a výbušnosť. A konečne kreatín môže tiež významne pôsobiť na prírastok telesnej hmotnosti, aj keď prvých niekoľko týždňov ide skôr o zvýšenie obsahu vody v tele. Kreatín sa užíva 2-krát denne (napr. nalačno ráno a 1 hod. pred tréningom), v kapsulách

(**KreaGenic, Kre-Alkalyn**) zapitý džúsom alebo iným nápojom, aby sa ľahšie pohltil. Obvyčajne sa počas prvých 5 – 10 dní dávka zdvojnásobí (sytiaca perióda), potom sa dávkovanie znižuje na obvyklé dve dávky denne.

## Stimulanty metabolizmu

Rad výskumov potvrdil, že kofeín a jemu príbuzné stimulanty ako guaranín alebo synefrín majú blahodarný vplyv na dlhotrvajúci vytrvalostný výkon. Súčasne však tiež obmedzujú únavu aj pri kratších intenzívnych výkonoch, akými je napr. cvičenie s činkami v posilňovni alebo šprinty. Často sa používajú v kombinácii s rastlinnými výťažkami a karnitínom ako „zahrievacia“ zmes, účinná na odbúravanie tukov a rysovanie (**Fat Burner Thermogenic, Synefrine Plus, Fat Elimination, GTI, Xpower Non-stop Driver**). Ukazuje sa však, že kofeín pôsobí len na osoby, ktoré ho neužívajú stále. Len tí, ktorí nepijú pravidelne nápoje s obsahom kofeínu, môžu využívať jeho výhody pri cvičení. Samotný kofeín (v prípravku **Caffeine Active**) podporuje aj zmršťovaciu schopnosť svalových vlákien, a tým zvyšuje ich pracovný výkon. Zlepšuje vytrvalostné parametre tréningu pri intenzite tesne pod maximom. Zhrňme, že osobám, ktoré nie sú zvyknuté na pravidelné dávky kofeínu,



spôsobuje kofeínová stimulácia pred tréningom zvýšenie výkonu a podporuje anabolické účinky cvičenia, stravovania a ďalšej suplementácie. Najväčší úspech vám prinesie pravidelné striedanie suplementačných cyklov a postupov, pretože organizmus sa po čase vždy adaptuje a prestáva reagovať na pôvodnú suplementáciu, ktorú vníma po určitom čase ako stereotypnú.

Ing. Ivan Mach, CSc.