



Máloktoľ športovec vyčníva už v mladom veku spomedzi rovesníkov tak, aby sa o ňom začalo hovoriť ako o supertalente, obzvlášť ak hovoríme o kolektívnych športoch. Zázračné dieťa slovenskej hádzanej Martin Stráňovský, ktorý už krátko po dovŕšení svojej dvadsiatky okúsil, ako chutí veľká hádzaná, keď sa stal hráčom popredného európskeho klubu, španielskeho Ademar Leon, je toho príkladom. Prinášame vám rozhovor s hádzanárom, ktorého poprední európski tréneri označujú za najtalentovanejšieho hráča, aký sa vo svetovej hádzanej za posledné roky vyskytol.

Ako hodnotíš svoj pokrok od nášho minuloročného stretnutia?

Je tomu niečo viac ako rok, ako sme začali spolupracovať a práve sezóna 2008/2009 sa mi vydarila asi najviac z tých štyroch, čo som v španielskom klube Real Ademar Leon. Nielenže sa mi podarilo vyhrať ligový pohár (december 2008), ale som sa stal aj štvrtým najlepším strelcom ligy a prvým v klube. Celé obdobie v príprave som používal vaše výživové doplnky a myslím, že splnili svoj účel.

Kde by si vo svojej vlastnej hierarchii zaradil uplynulú sezónu?

Minulú sezónu 2008/2009 som odohral na svojom poste skoro celú sám. Tréner mi veril, tak ma staval na každý zápas plných 60 minút a ja som mu to vrátil dobrými výkonmi. Ako som už spomínal, vyhrali sme ligový pohár a zatiaľ to považujem za najväčší úspech od roku 2005, keď som podpísal zmluvu v Leone. Nakoniec sme skončili v lige na 5. mieste, ale výhra pohára nám zabezpečila vstup do Ligy majstrov.

Čo hovoríš na senzačný úspech slovenskej

ZÁZRAČNÉ DIEŤA SLOVENSKEJ HÁDZANEJ MARTIN STRÁŇOVSKÝ

reprezentácie na MS?

Na MS sme išli s malou dušičkou. Nespravilť hanbu, hrať tak, aby sa na to dalo pozeráť, aby sa v nás nesklamal slovenský fanúšik. Cieľ bol postúpiť zo skupiny, ale keby sa tak nestalo, nič by sa nebolo stalo. Vyhrali sme prvý zápas s Argentínou a myslím, že po tomto zápase stúplo naše sebavedomie a začali sme hrať oveľa lepšie, či už v útoku, alebo v obrane. Čakala nás Austrália. O súperovi sme veľa nevedeli, ale vedeli sme, že keď chceme postúpiť, treba zdolať aj tento tím. Podarilo sa. S olympijským víťazom, Francúzskom, sme nastúpili v zmiešanej zostave, lebo sme vedeli, že sú to favoriti a veľa šanci sme v tom zápase nemali. Nasledoval zápas s Maďarmi, s ktorými sme v minulosti odohrali veľmi vyrovnaný zápas. Stalo sa tak aj na MS v Chorvátsku. Uhrali sme remízu. Rozhodujúci zápas bol s Rumunmi - kto vyhrá, postupuje zo skupiny ďalej. Verili sme si, hrali sme veľmi dobre, aj keď úvod zápasu nám nevyšiel, podarilo sa a postúpili sme. Myslím, že už toto bol najväčší úspech slovenskej hádzanej. Dobrými výsledkami sme pokračovali aj v druhej skupine v Záhrebe. Výhru nad Kórejcami nikto nečakal. Nasledoval dobrý zápas proti Švédom, prehra len o gól, aj to sme mali v rukách posledný, vyrovňavajúci gól. Nepodarilo sa nám ho streliť a zavládol smútok. Turnaj sme dohrali prehrou proti Chorvátom a Nórom. 10. miesto na MS je určite jedným z najväčších úspechov slovenskej hádzanej. Som veľmi rád, že som pri tom mohol byť.

Ktorý zápas hodnotíš zo svojho pohľadu ako najvydarenejší?

Najvydarenejší zápas? Myslím, že ich bolo viac,

najmä všetky tie, čo sme povyhrávali, ale ten posledný v skupine s Rumunskom, to teda bolo niečo. Zavládla veľká eufória.

Ako hodnotíš atmosféru v slovenskom tíme?

Atmosféra v slovenskom tíme je stále skvelá. Nie je tam hráč, ktorý by sa povyšoval, sme všetci rovnakí. Nechýba nám vôbec nič. Vždy, keď sa stretne na zraze, všetci sa tešíme, že sa znovu vidíme a strávime spolu pár dní.

Začínajú náš národný tím registrovať vo zvýšenej miere aj v Španielsku?

Určite áno, najmä po MS, keďže sme skončili na 10. mieste a Španieli až za nami. Myslím, že na 13. mieste, lebo nepostúpili ani zo základnej skupiny. Hneď ako som prišiel späť do klubu, dávali mi otázky, ako je možné, že sme hrali tak dobre.

V Leone a celkovo v Španielsku si už dost dlho, neťahá ťa to na skusy zas do iných končín Európy?

V Španielsku sa cítim veľmi dobre. Leon je ako môj druhý domov a nemám v pláne nikam odísť. Určite je v Európe pár špičkových klubov, ale ja sa cítim skvele. Nič mi v Leone nechýba, hádzaná je tu prvý šport. Ľudia nás poznajú, tréner mi verí, hrávam skoro stále. Nemenil by som to za nič. Do Nemecka ma to neťahá, aj keď som mal viac ponúk. Neodišiel by som.

Áké je klubové zázemie?

Odkedy som v Leone, s klubom som nemal ani jeden problém. Nepoznám taký prípad, že by meškali s výplatami. Minulý rok nám zmenili prezidenta klubu. Ten starý tu už bol dlho a rozhodol sa skončiť. Prišiel nový, ale žiadnu



zmenu som si nevšimol. Všetko funguje, ako má v špičkovom klube.

Kto je momentálne (samozrejme okrem teba) najväčšia hviezda Leonu?

Ja vždy hovorím, že na rozdiel od Barcelony či Ciudado Real, my také hviezdy v tíme nemáme. Určite je vo svete známy náš brankár Mirko Alilovic, stredná spojka Švéd Dalibor Doder. Ako mňa tu ľudia v Leone poznajú každého môjho spoluhráča.

Doplnková výživa je neodmysliteľnou súčasťou života športovcov. Ako je to u teba?

Určite áno. Keďže som dostal možnosť spolupracovať s vami, veľmi rád by som vyskúšal každú jednu novinku, čo príde na trh. Vaše prípravky si len pochvaľujem. Veľa spoluhráčov v mužstve sa na moje prípravky pýtalo, tak som im o vás niečo prezradil. Najmä v príprave, keď je

väčšia záťaž na telo, sa mi doplnky výživy veľmi zídu.

Čo tvoje skúsenosti so značkou Aminostar? Ktoré produkty by si odporúčal nádejným hádzanárskym talentom?

Myslím, že s proteínom mám najlepšie skúsenosti, či už je to novinka ROX NITRO, alebo NIGHT PROTEIN. Dôležité sú pre mňa aminokyseliny, v poslednom čase si dávam pred záťažou aj dve tabletky INOSINU.

Čo by si odkázal mladým hráčom, ktorí v tebe vidia vzor a chceli by raz byť ako ich idol Martin Stráňovský? Je vôbec možné sa ešte dnes so skromných slovenských hádzanárskych podmienok dostať na vrchol, ako sa to podarilo tebe?

Neviem, či by som chcel nasmerovať odpoveď práve mladým hádzanárom, alebo skôr ľuďom, ktorí sa zaoberajú športom (hádzanou). Myslím

si totiž, že na Slovensku nie sú veľmi dobré podmienky, prostriedky, materiál, nové haly, aby v hádzanej vyrastalo veľa dobrých hádzanárov. Do hádzanej sa nedáva dosť peňazí. Od koho to závisí, naozaj neviem. Od štátu, mesta? Veľa závisí aj od tréningu. Aby mladý hráč rástol nielen fyzicky, ale aj psychicky, potrebuje trénera, ktorý mu venuje čas a trpezlivosť. No a mladému chlapcovi nemôže chýbať vôľa stále ísť za svojím snom. Neprestať ani v zlej chvíli, keď už vidí, že to nemá zmysel. Musí sa vzoprieť a tvrdo pokračovať ďalej.

Ďakujeme za rozhovor, Martin.
Váš Aminostar tím.

Zloženie koktailov vo svetle výskumu

Keď cvičíte, je zásadné dodávať telu živiny v optimálnom pomere a v správnom čase. Nielen sacharidy, ale aj bielkoviny zvyšujú výdrž pri cvičení a regeneráciu po tréningu. Jedna z týchto dvoch zložiek teda nie je „lepšia“ či účinnejšia ako druhá. **Na optimálny výkon potrebujeme obidve!**



Sacharidy sú základným zdrojom energie pre pracujúce svaly. Konzumácia nápoja obsahujúceho 6 – 8 % sacharidov a bežné elektrolyty (ionty) počas športového výkonu zvyšuje vytrvalosť a znižuje únavu. Najnovšie výskumy ukázali, že príjem malého množstva bielkovín so sacharidmi je ešte vhodnejší. Podľa International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism vedci zistili, že nápoj obsahujúci sacharidy a bielkoviny zvýši výkonnosť športovca viac ako nápoj obsahujúci len sacharidy. Tento kombinovaný nápoj sa konzumoval tesne pred tréningom a potom každých 20 minút v priebehu cvičenia. Výsledky

boli úžasné – skupina konzumujúca sacharidy a bielkoviny mala o 36 %, resp. 112 % vyšší výkon ako skupina prijímajúca len sacharidy, resp. skupina, ktorej sa podávalo neúčinné placebo. Aj keď sú pre silových športovcov dôležité predovšetkým bielkoviny, nemyslite si, že pre štíhlych bežcov sú vhodné len sacharidy. Siloví športovci tiež potrebujú sacharidy, pretože zvyšujú výkon a zabraňujú úbytku svalového glykogénu, ku ktorému pri silovom tréningu normálne dochádza.

A ako je to so zložením koktailov podávaných po tréningu? Holandskí vedci tento raz testovali vplyv podávania „potréningového“ nápoja na hormonálne zmeny v tele. Jednotlivé testované nápoje obsahovali len sacharidy (1,2 g/kg/hod) alebo sacharidy + hydrolyzát bielkoviny (0,2 g/kg/hod a 0,4 g/kg/hod). Tieto nápoje podávali po vyčerpaní glykogénu ôsmim cyklistom s rôznymi stravovacími návykmi každých 30 minút. Nápoje obsahujúce 0,2 g a 0,4 g bielkovín mali výrazne vyšší vplyv na tvorbu inzulínu než čisto sacharidový nápoj. Ďalším zistením bolo, že v prítomnosti bielkovín sa urýchlila obnova glykogénových zásob až o 100 %.

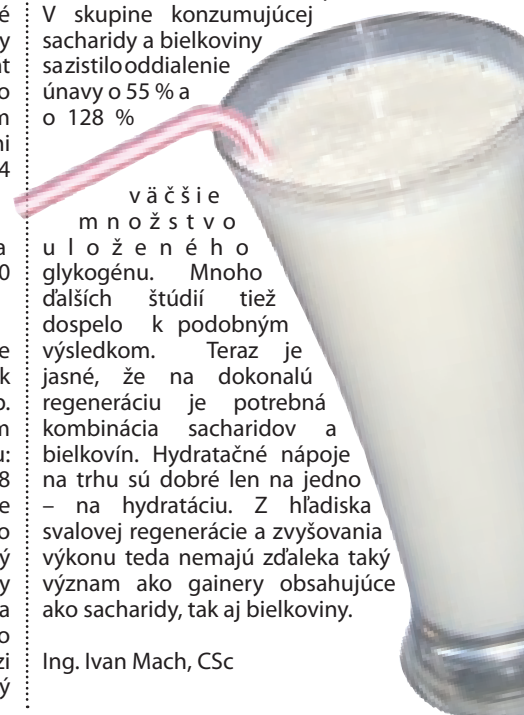
V ďalšej štúdií cyklisti intenzívne šliapali na bicykli 2,5 hodiny, až došlo k úplnému vyčerpaniu ich glykogénových zásob. Suplementovali ihneď po tréningu a ešte potom o dve hodiny podľa nasledujúceho rozpisu: skupina 1: jedlo obsahujúce 80 g sacharidov, 28 g bielkovín, 6 g tuku; skupina 2: jedlo obsahujúce 108 g sacharidov, 6 g tuku; skupina 3: jedlo obsahujúce 80 g sacharidov, 6 g tuku. Každý športovec bol otestovaný, ako reaguje na všetky tri jedlá. Po štyroch hodinách regenerácie sa zistilo, že skupina 1 načerpala najvyššie množstvo glykogénu. Najzaujímavejší bol rozdiel medzi skupinami 1 a 2, ktoré mali rovnaký kalorický

príjem. Aj keď jediným rozdielom bolo, že prvá skupina konzumovala ešte bielkoviny okrem sacharidov, výsledok bol pozitívny. Zjesť približne 500 kcal po tréningu a potom ešte raz o ďalšie dve hodiny vo forme kombinácie sacharidov, bielkovín a malého množstva tuku sa teda zdá byť optimálne.

Aj ďalšia štúdia porovnávala konzumáciu sacharido-proteínového nápoja (53 g sacharidov, 14 g bielkovín, 1,5 g tuku, pridané vitamíny, minerály a aminokyseliny) a iného športového nápoja (21 g sacharidov, 0 g bielkovín, 0 g tuku) tesne po skončení tréningu a potom ešte v rovnakom množstve po dvoch hodinách. V skupine konzumujúcej sacharidy a bielkoviny zazistilo oddialenie únavy o 55 % a o 128 %

v ä č š i e
m n o ž s t v o
u l o ž e n é h o
g l y k o g é n u . M n o h o
ď a ľ š i ě š t Ź d i í t i e Ź
d o s p e l o k p o d o b n ý m
v ý s l e d k o m . T e r a z j e
j a s n é , Ź e n a d o k o n a ľ u
r e g e n e r a c i Ź u j e p o t r e b n á
k o m b i n a c i a s a c h a r i d o v a
b i e l k o v i n . H y d r a t a c n é n á p o j e
n a t r h u s Ź d o b r é l e n n a j e d n o
– n a h y d r a t a c i Ź u . Z h ľ a d i s k a
s v a l o v e j r e g e n e r a c i e a z v y š o v a n i a
v ý k o n u t e d a n e m a j Ź d ě a k a t á k ý
v ý z n a m a k o g a i n e r y o b s a h Ź j Ź c e
a k o s a c h a r i d y , t a k a j b i e l k o v i n y .

Ing. Ivan Mach, CSc



Čo odhalila veda o výžive?

Pri chudnutí a rysovaní raňajajte radšej bielkoviny!

Zaujímavý pohľad na úlohu tzv. anglických raňajok obsahujúcich bielkoviny z vajok priniesol magazín International Journal of Obesity v r. 2008 pod titulkom – Vajička na raňajky podporujú chudnutie. Cieľom amerických autorov bolo overiť hypotézu, že raňajky bohaté na bielkoviny, napr. praženica, na rozdiel od cereálnych raňajok, napr. ovsených vločiek s jogurtom, sú pri nízkoenergetických diétach vhodnejšie, pretože sa s nimi lepšie chudne. Štúdie sa zúčastnilo 152 mužov a žien vo veku od 25 do 60 rokov s rôznou úrovňou Body Mass Indexu od 25 do 60 kg/m². Boli rozdelení do 4 skupín. V prvej skupine boli osoby, ktoré jedli cereálne raňajky a nízkoenergetickú diétu nedržali, v druhej boli osoby, ktoré

raňajkovali cereálne, ale držali diétu so zníženým obsahom energie (- 1 000 kcal/deň). V tretej skupine boli tí, ktorí jedli na raňajky dve vajička a nedržali žiadnu diétu a v poslednej skupine tí, ktorí boli na diéte (- 1 000 kcal/deň) a jedli na raňajky tiež dve vajička. A ako štúdia trvajúca 8 týždňov dopadla? Osoby, ktoré raňajkovali cereálne a držali diétu, mali jednoznačne horšie výsledky pri chudnutí ako tí, ktorí pri diéte raňajkovali vajička. Zhodili o 65 % menej hmotnosti, o 16 % menej tuku a ich výsledný BMI bol o 61 % vyšší než v skupine, ktorá jedla vajička a držala diétu. Medzi skupinami, ktoré diétu nedržali a raňajkovali rozdielne, neboli zistené v parametroch chudnutia žiadne významnejšie rozdiely. Ako tento

záver aplikovať na tých, ktorí sa rozhodli zhadzovať tuk a vyrýsovať svaly? Rada podložená vedeckým výskumom teda znie: raňajajte bielkoviny! Aby vás nezaťažoval cholesterol z vajok, dajte si ráno proteínový koktail doplnený menej koncentrovaným zdrojom energie, ako sú cereálie, napr. ovocím. Do koktailu si môžete nakrájať kúsky jahôd, banánu či kiwi. Zvlášť vhodný a chutný je na ráno krémový čokoládový proteínový koktail z Protein Delikatese, v ktorom je už ovocie namiešané, doplnený 2 – 3 tabletami vaječného hydrolyzátu Egg Amino 4000. JS Vander Wal, A Gupta, P Khosla and N V Dhurandhar: International Journal of Obesity (2008) 32, 1545–1551

(pokračovanie na str. 4)

Predstavujeme ROX CFM Nitro

Nová dimenzia svalového rastu

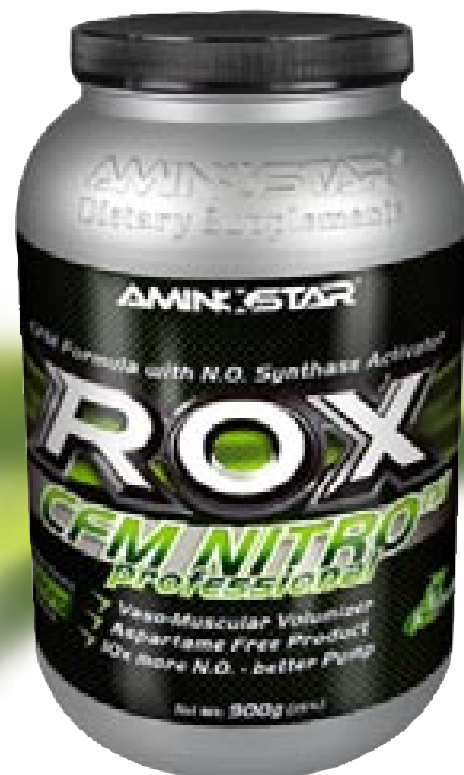
Je tu revolúcia v raste svalov. Vaše svaly môžu teraz vyzerat' ešte lepšie, objemnejšie a kolegovia v posilňovni vám budú závidieť ešte viac.

Dokonale fungujúca zmes napumpuje vaše svaly na ciele objem. ROX CFM NITRO predstavuje čistý srvátkový proteín vyrobený unikátnym procesom Cross-flow Microfiltration (CFMR), ktorý je založený na technologicky vyspelom procese mnohonásobnej filtrácie smerujúcej k účinnému odstráneniu tukov, cholesterolu a laktózy, a zanecháva len čisto prírodný a nechemickým spôsobom získaný proteínový izolát tej najvyššej kvality. Obsiahnutý NOS aktivátor funguje takým spôsobom, že takmer priamo vidíte, ako

sú vaše svaly napumpované a zväčšujú svoj objem. Zvyšuje až desaťnásobne hladinu oxidu dusnatého vo vnútri ciev a kapilár a stavebné a regeneračné látky sú tak pumpované priamo do svalov bez nutnosti užívať ďalšie stimulanty. Revolučná patentovaná formulácia najkvalitnejšieho srvátkového CFM izolátu v spojení s Nitric Oxide Synthase aktivátorom (hydrolyzovaný srvátkový izolát CFM Nitro) je novou výzvou pre vás a istotou pre váš rýchly svalový rast. Navyše neobsahuje aspartám, ale je sladený sukralózou.

Balenie:
800 g

Príchut':
čokoláda, nugát – karamel



(pokračovanie zo str. 3)

Kofeín pomáha udržať váhu i po schudnutí

Holandskí vedci sa v r. 2004 zaujímali o úlohu kávy a zeleného čaju pri chudnutí. U 76 mierne obéznych osôb, ktoré schudli, vedci porovnávali vplyv denného užívania zmesi suplementov (150 mg kofeínu + extrakt zo zeleného čaju – 270 mg EGCG) na udržanie ich hmotnosti s účinkami bežného pitia kávy. Po jednomesačnej tvrdej nízkoenergetickej diéte, po ktorej osoby schudli priemerne 6 kg, nasledovala trojmesačná udržiavacia perióda s užívaním zmesi kofeínu a EGCG okrem bežného pitia kávy, ako boli osoby zvyknuté. Vedci najprv

zistili, že silní kávačkári stratili pri chudnutí viac tuku, centimetrov v páse i hmotnosti ako mierni konzumenti kávy a ich bazálny metabolizmus toľko po schudnutí neklesol ako u tých, ktorí pili kávu striedmo. Miernym konzumentom sa po suplementácii kofeínom a EGCG zo zeleného čaju podarilo aj v udržiavacej perióde ešte ďalej schudnúť, zatiaľ čo na silných kávačkároch nemala táto suplementácia žiadny vplyv. Preto naša rada pre chudnúcich a rysujúcich znie: pokiaľ práve nie ste milovníkmi čierneho moku, užívajte tablety s kofeínom, aby ste rýchlejšie

schudli a vyrýsovali. Len čo niečo zhodíte a vyrýsujete, v suplementácii ďalej pokračujte, aby vám forma čo najdlhšie vydržala. Na tento účel sú určené tablety Caffeine Aktive, ktoré užívajte asi 1 hodinu pred cvičením. Vhodný je aj zmesový spaľovač tuku s kofeínom Fat Burner Thermogenic, ktorý sa užíva asi 0,5 až 1 hodinu pred výkonom. Autori štúdie: Margriet S. Westerterp-Plantenga, Manuela P.G.M. Lejeune and Eva M. R. Kovacs, Department of Human Biology, Maastricht University, Maastricht, The Netherlands.

Ako si ochrániť svalovú hmotu?

Čo je vašou hlavnou prioritou? Popri budovaní svalovej hmoty by to mala byť jej ochrana pred odbúravaním na energiu. „Potréningové“ sacharidové nápoje, aminokyseliny a proteínové tyčinky sa zdajú byť tými najlepšimi nástrojmi, ako túto ochranu doceliť. Potvrdila to práca, ktorú publikovali výskumníci v International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism. Výskumníci v tejto práci tvrdia,

že z aminokyselín sa tvorí 3 – 6 % energie spálenej počas cvičenia, aj keď v normálnych podmienkach nie sú aminokyseliny tak významným zdrojom energie. Dokonca sa ich môže spáliť až 10 %, keď telu chýba dostatok sacharidov. Nanešťastie je v tele svalová hmotá zložená z proteínov priamo „na rane“, keď telo potrebuje energiu. Uvedená vedecká práca teda podporuje užívanie aminokyselín v priebehu tréningu

a ešte ihneď po jeho skončení z dôvodu ochrany svalovej hmoty pred odbúravaním. Odporúčame užívať napr. BCAA extreme, a to 3 tablety po tréningu alebo 25 ml BCAA Extra pred a 25 ml ihneď po tréningu.

Ing. Ivan Mach, CSC.

Slovníček pojmov: Proteíny

O tom, že pre správnu funkciu zatažovaného organizmu sú nevyhnutné proteíny, vedia mnohí z nás. Horšie je to už s orientáciou v ponuke proteínových prípravkov na našom trhu. Aby sme vám výber čo najviac uľahčili, prinášame stručný prehľad, aké proteíny a z akých zdrojov sa dajú získať a čo vlastne znamenajú niektoré názvy, ktoré sa na prvý pohľad zdajú nezrozumiteľné. Proteíny delíme podľa obsahu proteínu, mliečného tuku a laktózy na:

- a) **koncentráty** – obsahujú do 90 % srvátkových bielkovín
- b) **izoláty** – obsahujú nad 90 % bielkovín a menej ako 1 % laktózy a tuku.

Zdroje proteínov môžu byť ako rastlinného, tak živočíšneho pôvodu. K najviac používaným patria vajce a mlieko. Vaječný proteín sa v silových športoch používa už veľmi dlhý čas. Jeho aminokyselinové spektrum je veľmi dobré a výroba je vcelku jednoduchá. Nevýhodou môže byť horšia stráviteľnosť a v prípade nijakej úpravy

aj horšia chuť. Práve pre chuť sa pridáva do proteínových prípravkov len vo veľmi malej miere. Mlieko obsahuje vysoké percento bielkoviny kazeín a v menšom množstve aj srvátkové bielkoviny. Srvátkový proteín je pomerne náročný na výrobu. Kým sa dostane k zákazníkovi vo forme proteínového prípravku, musí surová srvátka prejsť ďalším spracovaním. Najznámejším technologickým procesom je v tomto prípade CFM (cross flow microfiltration) alebo metóda niekoľkonásobnej filtrácie, pri ktorej nedochádza k poškodeniu obsiahnutej štruktúry proteínov. Kazeín sa získava z kravského mlieka v čistej práškovej podobe. Nevýhodou je horšia stráviteľnosť a pre mnohých je kazeín alergénom. Z rastlinných zdrojov spomeňme sójový proteín. Správnym výrobným procesom je možné získať až 90-percentný proteín, ktorý aj keď plnohodnotný je horšie stráviteľný ako proteín srvátkový. Zdrojov proteínov môže byť samozrejme viac, pre vaše potreby však uvádzame tie najdôležitejšie a

najpoužívanejšie. Až čas ukáže, či moderná veda dokáže nájsť ten dokonalý proteín, ktorý bude ľahko stráviteľný a ktorého výsledky v silových športoch budú ešte lepšie než s existujúcimi produktmi.

