

JAK TO DĚLÁ ERIK TÓTH Aktuálně

V zářijovém čísle Aminostar newsletteru vám přinášíme rozhovor s Erikem Tóthem, členem Aminostar Profesional Teamu a stříbrným medailistou z Aminostar Natural Cupu v Českých Budějovicích.



Pane Tóthe, patříte mezi absolutní špičku česko-slovenské naturální kulturistiky. Jak je těžké dostat se na vrchol a pak se na něm udržet?

Nedá se dost krát opakovat, že svoj cíl dosiahnete, len keď budete na tom pracovať naplno, s obrovskou sebekontrolou a nie menšiou trepezlivosťou. Odkedy som začal súťažiť, ma to len ženie dopredu a stále si dávam latku vyššie a vyššie. Ozajstný športovec nikdy nebude spokojný so svojim výkonom a pri kulturistike to je ešte väčšia pravda. „Je to dobré, no nie dosť dobré“. Takže konkrétna odpoveď, aké je ťažké sa dostať na vrchol je veľmi ťažké. Pravda je vela faktorov, ktoré podria, posilnia človeka a posúvajú ho dopredu. Je to rada od skúsenejších borcov, povzbudenie rodiny

a kamarátov a nejaké tie chybičky, z ktorých sa človek len učí.

Dostať sa na špičku je hromada práce, spomínaná sebekontrola, trepezlivosť, odriekania a viera. Určiť si svoj cieľ a ísť za ním úplnou nasadenosťou. Športovec by si nikdy nemal povedať, že na to nemá, alebo niečo nezvládne. Porušilo by mu to psychickú stabilitu a tým aj celú snahu dostať sa čo najvyššie.

Já 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 nie málo známych, či kamarátov mi dáva k tomuto 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, že kolko 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 udržiavaní sa na vrchole. Ceniť si to, čo som dosiahol, občas sa otočiť späť a spomenúť si na ten kus práce a so stýčenou hlavou sa pozerať do budúcnosti, s pozitivizmom sa prebojovať cez ďalšie prekážky.

Kolik hodin týdně trénujete a jak je vůbec Váš tréninkový plán poskládaný?

V hodinách uviesť by to bolo nepresné. Skôr tu ide o samotný tréning, ktorých mám týždenne 11. Teda 11 silových tréningov. K tomu si ešte dávam 2x plávanie a aspoň raz beh. Ak sa niekomu zdá byť vela tých 11, tak by som to trochu vysvetlil. Cvičím dvojfázovo. Každú veľkú svalovú partiu precvičujem 2x do týždňa, ale venujem veľkú pozornosť i menším svalom. Mám zvlášť tréningy na brucho, zadok, zadné ramená s trapézami, ktorým zvyčajne potom pridávam aj kardio. Samotný tréning mi trvá max. 50-55 minút. Ak nemám kombináciu dvoch svalových partií, tak mám tréning dlhý 30 minút. Je veľmi dôležitá intenzita tréningu

Mistři používají Aminostar

Mistr fotbalové ligy 2008/2009, SK Slavia Praha, si pro tuto sezónu vybral za partnera v oblasti sportovní výživy naši společnost. Aminostar se tak stal výhradním dodavatelem sportovní výživy pro celý klub a především pak pro A mužstvo, které tak naše výrobky včetně vytrvalostní řady Xpower používá nejen v domácí lize, ale také v měření sil se silnými evropskými celky, jakými jsou například Vallencia CF či OSC Lille.



Aminostar European Championships 2009, Karlovy Vary

Již příští měsíc, 31. 10. 2009 se v karlovarském Hotelu Thermal uskuteční tradiční FAME-Aminostar European Championships 2009 v naturální kulturistice mužů a fitness žen. Soutěž patří k divácky velmi atraktivním kulturistickým akcím a oprávněně se tak těší velkému zájmu odborné i laické veřejnosti. Do Karlových Varů proto srdečně zveme i Vás, členy Aminostar ProLife Clubu. Přijďte zafandit a inspirovat se vytváranými těly naturálních sportovců.

Otestujte se před zimou s řadou Xpower

V severních Čechách se každoročně již několik desítek let konají velké přespolní, krosové nebo silniční běhy. Zde testují svoji formu před zimní sezónou profesionální i rekreační běžci z řad atletů i lyžařů. K těm tradičně největším patří Posvícenecký koláč ve Studenci (letos se uskuteční 12. září) a Janovských 11 a 19 km pořádaný 31. 10. Stále více oblíbený je také Benešovský maratón a půlmaratón (10. 10.), jemuž předchází Benešovská „8“ (3. 10.). Účastníci všech těchto závodů mají jedinečnou možnost otestovat nejen svoji výkonnost na kvalitních závodech, ale také vyzkoušet výrobky z vytrvalostní řady Xpower od Aminostar. Pozvání platí také pro Vás – a že nemáte běhání zrovna v oblíbenosti? Nevadí, Janovská 11 nebo 19 vypisuje kategorii také pro turisty.

a stála koncentrácia. Ak by som predsa mal uviesť, koľko hodín potenia a namáhania strávim vo fitku a plavárni, tak mi to vychádza cca 14 hodín.

Tréningový plán by som rozpísal čo najjednoduchšie. Zvyčajne začínam týždeň s tréningom stehien, na večer si nechávam chrbát. Další deň začínam s bruškami + kardio a na večer hrudník. Tretí deň ráno mám ramená s tricepsom, večer lýtka biceps. Štvrtý deň si dávam ešte neprecvičené partie (lýtka, trapézy) + kardio a ešte regeneračné plávanie, na večer znova bombardujem stehná.

Je to dosť husté a fakt si dám len tolko odpočinku, aby sa daná svalová partia zregenerovala. Doprajem si aj dosť spánku po rannej fáze. Takto to vyzerá pred súťažou. Mimo sezony sa len tolko zmení, že počet tréningov znížim na 5-6. Niekedy si dám dvojfázovku, ale občas sú aj dni „úplne“ bez pohybu.

Dôležitou súčasťou prípravy je kromě tréningu také kvalitní suplementace. Jaké doplňky sportovní výživy využíváte a které se Vám v jakém období osvědčily?

Naprvémiesto určite dávam správne stravovanie a tým pádom, teda veľmi dôležitým faktorom pokladám aj doplnky výživy. Za najdôležitejšie považujem bielkoviny, teda proteiny rýchle, ale aj kasein, aminokyseliny – BCAA, Glutamin (Aminostar 2300, BCAA Extreme Pure, L-Arginin). Určite je dobré na „údržbu“ svalstva L-carnitin, v príprave ešte nejaký spalovač a pre napumpovanosť Aminostar Nitric Oxide. V objemovke tiež dávam prednosť proteínom, napríklad sa mi teraz osvedčil Aminostar Rox 68, pravda nemôžu chýbať Gainery (chuťovo sa mi pozdával Aminostar Whey Gainer Actions vanilkový) a rôzne stimulanty na zvýšenie výkonov a potom na regeneráciu – Kre-alkalyn, alebo Aminostar Caffeine Active. Nemalú pozornosť však musí dávať športovec na svoje šlachy a kĺby, ktoré pri každodennom namáhaní potrebujú látky na regeneráciu a posilnenie (BoneStar Sport).

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

Můžete nám nastítnit Váš suplementační plán? Předpokládám, že je různý v závislosti na období přípravy.

Ako tak som už rozpísal, čo považujem za potrebné. Tak asi trochu to spresniť. Na suplementáciu si dávam najväčší pozor v príprave, to znamená tých 3-6 mesiacov pred súťažou. Počas dňa si dávam okolo 6-8 dávok proteínu, dvakrát určite po tréningu. Pred tréningami podľa odporúčania časového dávkovania (30-60 min. pred zaťažením) si dávam Nitric Oxide, aminokyseliny, L-carnitin, Caffeine alebo nejaký volumizér a BCAA, po tréningu sú to znova aminokyseliny, BCAA, spomínaný proteín, Glutamin a vitamín C. Pol hodinu pred spaním to môže byť L-Arginin, aminokyseliny, vitamíny E, horčík a nočný proteín.

V objemovke to vyzerá oveľa jednoduchšie. Zvyčajne sa vtedy pokúšam držať množstvom bielkovín, takže sú to proteínové nápoje a takisto gainery. Pre zvýšenie sily a svalového nárastu som zvykol dať Kre-Alkalyn, ale aj inú formu Kreatínu. Je ale aj obdobie (mimosúťažné), keď úplne vypustím doplnky.

Co byste poradil mladým začínajícím sportovcům, pro něž jste mnohdy vzorem. Jak mají začít, aby jednou mohli kráčet ve Vašich šlépějích?

Sám trénujem ľudí, rôznej vekovej kategórie. Najväčší rozdiel medzi mladými a dospelou generáciou je trpezlivosť. Kým mladí chcú za úplne krátky čas vidieť a cítiť obrovské výsledky a zlepšenie, starší si s úplným kludom a s istotou kráčajú po ceste k „vrcholu“. Každý má svoj cieľ. Za ním ale musíme dlho a tvrdo drieť. Ak si niekto zvolí tento šport, tak musí viesť

o ňom vlna a stále sa informovať. Či sú to rôzne časopisy, internet, ale aj odpočúnia starších a dostatočne skúsených trénerov, kulturistov.

Ak teóriu bude mladý človek ovládať, urobí obrovský krok preto, aby v praxi dosiahol maximálne výsledky. Preto by som odporúčal začiatčikom, ale aj mierne pokročilým športovcom – sympatizantom tohto športu, aby si zaobstarali vedľa seba trénera – poprosili niekoho, kto ich povedie na správnej ceste a dá preverené rady ohľadom stravovania, tréningu, a správneho psychického nasadenia.

Tréner, ktorý môže stať vedľa vás, vám pomôže nájsť si energiu úplne zo dna svojich 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 ale nie je motor. Svaly potrebujú čas, aby stále (optimálne) zaťažovanie ho vytvarovali k predstavovaným rozmerom a tvarom. Veľké závažia nemusia vždy znamenať tú správnu cestu. Na druhej strane pri nesprávne odhadnutých závažiach sa môže stať to najhoršie. A to poškodenie zdravia. Z možných vyskytnutých „defektov“ a zranení z nešťastí sa bude oveľa ťažšie dostať na vrchol.

Ku koncu by som chcel len dodať. Športovec bude vždy vyvýšený nad „ostatnými“. Musí ale správne uvažovať a v daných chvíľach sa správne rozhodovať, aby jeho vložené úsilie mali čo najväčší a najlepší výsledok. Tým pádom aj dobrý pocit z celého kolobehu o čom je šport.

„V zdravom tele, zdravý duch.“

Přejeme hodně štěstí a děkujeme za rozhovor.

Aminostar Team



Využití supplementů Aminostar ve vytrvalostních bězích

V červencovém čísle jsme vám přinesli rozhovor s maratonským běžcem Pavlem Novákem, který patří v posledních letech mezi naše nejlepší atlety na této trati. Jeho osobní rekord je úctyhodných 2:17:11 hodin a hranici 2:20 hodin pokořil již čtrnáctkrát. Jelikož jsou v České republice maratónské běhy vyhledávané a zájemců o pokoření této vzdálenosti je stále více, určitě bude přínosné inspirovat se jeho zkušenostmi.

Chtěl bych se s vámi podělit se svými osobními zkušenostmi z oblasti suplementace, které jsem nasbíral během své dnes již více než třicetileté kariéry vytrvalce.

Organismus, který je zatěžován tréninkem, závodem, ale i každodenním stresem ať už fyzickým nebo psychickým, má určité požadavky na látky, které se účastní procesu znovuobnovení sil, případně prodloužení udržitelnosti výkonu. Tělo dokáže přijmout velmi mnoho z potravy, leccos si dokáže i samo „vyrobit“, nicméně stresem stoupá potřeba energie, vitamínů, minerálů, stopových prvků i dalších látek, které je potřeba dodat - rychle a cíleně. V mém maratónském tréninku hraje roli mnoho faktorů, protože kromě vytrvalostního tréninku se musím vypořádat i s pracovními stresey, které souvisí s prací záchranáře - noční směny, styk s nemocnými lidmi (frontální útok na imunitu) nebo psychický stres. V tréninku jde především o vyčerpávání energetických zásob, svalové devastace, zamoření organismu metabolity především z intervalových tréninků a samozřejmě opět zvýšená potřeba vitamínů, minerálů a dalších látek především bílkovinné povahy. Určitě nemusím připomínat nutnost vyvážené stravy. Ale pěkně po pořádku.

Energie

Je potřeba po celý den udržet stálou hladinu krevního cukru, což se pozitivně projevuje i na váze. Řeším to tak, že ráno posnídám ovesné vločky, které mají nízký glykemický index a uvolňují energii postupně. Ne náhodou je

cyklisti používají při dlouhých etapových závodech. Aminostar nabízí Musli Galaxy, které můžete vzít s sebou do práce a při náznaku hladu ihned sníst. Proti běžným musli výrobkům mají tu výhodu, že obsahují L-Carnitin a chrom, které vám pomůžou se štíhlou linií.

Po tréninku používám ihned Whey Gainer Actions, což je sacharidový nápoj. Dokáže ihned ustálit hladinu krevního cukru, protože obsahuje zdroje rychlé i pomalé energie. Též obsahuje 15% bílkovin, které pomůžou ochránit svalovou hmotu. Pokud se cítím vyčerpan, namíchám si ho i s odstupem dvou a více hodin (v menších dávkách) a když je vážně zle, dám ho i na noc.

trénink. Aminostar vyvinul speciální větvené aminokyseliny (BCAA) pro vytrvalce Xpower BCAA MaxProtect, které kombinují s BCAA Extra. Moji noví svěřenci, kteří nebyli dříve zvyklí suplementovat, jsou nadšeni, jak velký efekt větvené aminokyseliny mají. Celé spektrum aminokyselin stačí dodávat pomocí již zmíněného sacharidu Whey Gainer Actinons. Při budování závěrečné formy, kdy už jsou svaly zatěžovány velmi tvrdě, používám také noční protein Night Effective Proteins.

Udržení iontové rovnováhy a rehydratace

Pocením dochází k velkým ztrátám nejen vody,

foto © www.behej.com



Ochrana svalové hmoty

Svaly dolních končetin jsou velmi zatěžované. Vytrvalostním výkonem stoupá spotřeba především větvených aminokyselin, jejichž jediná zásobárna v těle je ve svalectech. Pokud je tedy tělo chce získat, musí začít rozkládat svalovou hmotu. Když je ale dodáme zvenčí, ochráníme je tím a ušetříme si svalovou bolest, urychlíme regeneraci a zefektivníme

ale i minerálů, které ohrožují jak výkon, tak i zdraví. Během těžších tréninků a vždy po zátěži používám IontStar Sport Sirup, který urychluje regeneraci i ideálním složením sacharidů a tím pomáhá udržovat stálou hladinu krevního cukru - o této potřebě vytrvalce jsem psal výše.



Každodenní suplementace

Samozřejmě každodenní zátěž v kombinaci se zátěží mimotréningovou klade vysoké nároky na další suplementaci. Pro hobby běžce s kilometrů cca 30-50km týdně bych z této řady ale doporučoval jenom přípravky se spektrem vitamínů a minerálů Multi Mega Sport, u méně trénujících přípravků One Daily. Pokud si ale máknete více, je potřeba přidat určité vitamín C, který má také Aminostar v nabídce, a navíc přidat vitamín E (100-200mg/den) a řadu vitamínu B (B-komplex, B-komplex forte - 1x/den).

Co je potřeba ještě pohlídat

U sportovců obecně je potřeba pohlídat ještě některé další věci:

1. Klouby - zcela jednoznačně je potřeba cca 2x ročně udělat kúru pro naše těžce zkoušené klouby. Podpoříme obnovu chrupavek a tvorbu kolagenu pro správnou funkci kloubů. Když se zamyslíme, co všechno musí vydržet, investice do tohoto suplementu se nám vrátí 100x - nyní i v pozdějším věku. Osobně kúry dělám pomocí přípravku BoneStar Sport.

2. Štíhlá linie - já nevím jak vy, ale já mám opakovaně problémy se závodní váhou. Zkrátka pro výkon je každé deko navíc znát a proč když už člověk maká, měl by si zhoršovat výkonnost kilogramy navíc? Naštěstí máme nějaké ty berličky, které s pomocí pravidelně přisunované a vyvážené potavy v menších dávkách pomůžou vyřešit i tento problém. Aminostar má celou širokou řadu L-Carnitinových přípravků a každý si vybere dle svých požadavků. Kromě toho používám tuto bílkovinnou látku pro podporu svého výkonu přímo při maratónu - užíváním minimálně týden před a přidáním do iontového nápoje, který vypiji každých 5 kilometrů.

Závodní suplementace

Prošli jsme tréninkem a teď potřebujeme naši práci prodat. Závodní suplementací můžeme výrazně naši výkonnost podpořit.

Při maratónu a těžších trénincích používám Iontový nápoj Xpower Flash XT, který pomáhá udržet výkon díky správnému doplňování iontů (iontová rovnováha), energie a samozřejmě i vody.

Z hlediska energetického ale iontů na vše nestačí, proto užívám každých cca 15-20 minut Xpower Carbogel XT. Je nutné si správně vypočítat přísun energie, protože nedostatečný přísun zhoršuje postupem doby váš výkon a nadměrný přísun může vyvolat žaludeční potíže a zvracení díky zadržování vody v žaludku. Šedesát gramů sacharidů na hodinu je ideál, ale zároveň strop!!! Nezapomeňte vzít i úvahu dohromady energii v iontáku, gelu, v energetické tabletě Xpower Go@Win!, či ve stimulačních přípravcích, které všechny obsahují energii!!!

Stimulace výkonu je ohromná pomoc. Má však svá specifika. V teplém prostředí je nutno při maratónu počkat s užitím až na závěrečné kilometry a vzít si jej až za třicátým kilometrem. V chladném prostředí můžete dříve, ale nedoporučuji na to běžet od začátku, protože urychlí spalování glykogenu. Počkejte alespoň do stejné minuty běhu. Při zátěžích do 100 minut je možné použít od začátku.

Chtěl bych vaši pozornost ještě obrátit k regeneračnímu nápoji nové generace Xpower Recovery XT. Testoval jsem ho poslední 3 měsíce po náročných trénincích a závodech a jeho efekt považuji za velký.

Celkově považuji suplementaci za rozhodující

faktor toho, že ještě téměř ve 40 letech dokážu účinně soupeřit s mnoha mladšími běžci a dokonce v loňském roce, kdy mi bylo 38 let, jsem držel nejlepší český výkon v maratónu. A to rozhodně nejsem žádný velký talent, který by žil z toho, co natrénoval v minulosti. Každý krůček kupředu je vykoupený tvrdým tréninkem a bez suplementace bych to nezvládl. Jejím užíváním výrazně zkracuji dobu regenerace, chráním si své zdraví a v závodě povoleným způsobem zvyšuji svoji výkonnost. Dříve jsem užíval suplementy od tří firem, v poslední době jsem zakotvil pouze u Aminostaru, protože mám jistotu v kvalitě, vyrábí celé spektrum přípravků, které potřebuji, a i vnitřní důvěra, kterou jsem k Aminostaru získal, považuji za velmi důležitou pro pohodovou přípravu.

Pavel Novák

foto © www.behej.com

