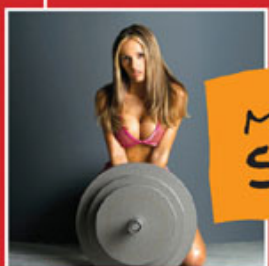


BEZ CENZURY O KULTURISTICE A FITNESS

IRONMAN



MAX ~~SE~~ IMÁLNĚ
Y

99 Kč
Předplatné
pouze 79 Kč

**NAČASOVÁNÍ
SUPLEMENTŮ**

POWERLIFTING

**JAK NABRAT
SVALOVOU
HMOTU?**

**POSLEDNÍCH
7 DNÍ PŘED
SOUTĚŽÍ**

**SOG: TRÉNINK
V IRÁKU!**



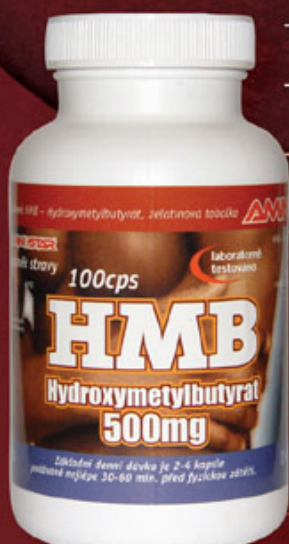
**MALÝ VELKÝ MUŽ
ŠTEFAN OROSZ**



8594046798004

AMINOSTAR®

Dietary Supplements



HMB - Hydroxymethylbutyrát

Je nejsilnějším přírodním suplementem, který způsobuje značný nárůst svalové hmoty a síly a zároveň snižuje množství podkožního tuku u posilujících jedinců.

1 cps obsahuje: HMB 500 mg
Balení: 50 cps, 100 cps



Tribulus Terrestris

Je koncentrovaný extrakt s vysokým obsahem steroidních saponinů, které přirozeně zvyšují hladinu testosteronu a hormonů štítné žlázy, čímž dochází k rychlejšímu nárůstu svalové hmoty a zvýšení fyzického i psychického výkonu.

1 cps obsahuje: Tribulus Terrestris 500 mg
Balení: 120 cps



MICRO X PURE

Creatin monohydrate

Creatin monohydrát je základním stavebním prvkem při tvorbě kreatinfosfátu. Slouží jako okamžitý zdroj energie, stimuluje tvorbu svalové hmoty a napomáhá přeměňovat tuk na energii.

1 čajová lžička obsahuje: čistý creatin monohydrát 5 000 mg
Balení: 100 g, 500 g, 1000 g



Amino 2300

Aminokyseliny vyrobené z vysoce kvalitní bílkovinné frakce syrovátkového a hydrolyzovaného lactalbuminu – bohatého na aminokyseliny ve volné formě a aminokyseliny vázané peptidovou vazbou v krátkých řetězcích určené pro nárůst svalové hmoty.

Balení: 110 tbl, 325 tbl

AMINOSTAR, Ohrazenice 188, Turnov 511 01, tel./fax: +420 481 312 787, www.aminostar.com, e-mail: aminostar@aminostar.com

EDITORIAL

Vše začalo o letních prázdninách roku 2001, kdy jsem se rozhodl vytvořit vlastní internetovou stránku. Pár měsíců předtím, na konci druhého ročníku vysoké školy, jsem si totiž koupil tenkou knížku o programovacím jazyku pro webové stránky a nastal správný čas se o první jednoduchý projekt pokusit.

Vznikla tak první verze webu Ronnie's World. Jednoduchá grafika doplněná několika články, převážně opsanými z časopisů. Nic více a nic méně. Na začátku školního roku putovaly stránky na tenkrát malý kolejný server a já se o ně víceméně přestal starat. Uplynul necelý rok, denní počet čtenářů se napevno usadil okolo čísla 50 a mně nastaly další dlouhé letní prázdniny. Dostalo se mi nekonečného množství času, ve kterém jsem započal s přípravou svých prvních autorských článků. Čtenáři projevili nadšení a co víc, poprvé zhlédlo můj web za jeden jediný den více než 100 lidí! Tenkrát jsem se z dosaženého úspěchu ohromně radoval, pamatuji si to, jako by to bylo před pár dny. Entuziazmus z „obrovské“ návštěvnosti byl impulsem pro další práci.

Pamětníci jistě nostalgicky vzpomínají na server ifbb.cz, který byl denně pro stovky lidí jediným zdrojem kvalitních informací v našem sportu. V době, kdy byl můj web ještě v plenkách, chodilo k nesmírně vstřícnému a sympatickému „Bubimu“ asi pět stovek lidí každý den a já si zvolil jasný cíl. Budou moji. Pravděpodobně jen hrstka z vás ví o dění na přelomu let 2002 a 2003. Bubi se dostal do jistých problémů a své stránky postupně uzavíral. Každý tápal, kde na internetu najít obsáhlé informace o kulturistice, a mnohý našel nakonec své místo skutečně na mých stránkách. Ve snaze usnadnit všem přechod jsem naprogramoval nový redakční systém zahrnující diskuse pod každým článkem a mnoho dalších možností, které tenkrát znali jen návštěvníci velkých webových portálů. Navíc den za dnem přibývaly nové a nové články. V polovině roku 2003 jsem poprvé přitáhl pozornost více než jedné tisícovky lidí, kteří prahli po těch správných a nečerstvějších informacích.

Postupem času jsem získal řadu spolupracovníků. Pomáhali po stránce technické, někteří po stránce obsahové, nicméně bez jejich pomoci by návštěvnost a obliba serveru nikdy nestoupala tak strmě jako s jejich přičiněním. Všem těmto lidem, kteří bez nároku na jakoukoliv odměnu trávili a stále ještě tráví svůj čas tím, aby mi pomohli, patří mé obrovské poděkování.

Uplynula řada dalších měsíců, dostáváme se téměř do současnosti. Píše se prosinec roku 2004, denní návštěvnost se blíží dříve nepředstavitelným pěti tisícům, já sedím u počítače a právě pro vás připravuji nový článek. Zvoní telefon a na druhém konci slyším větu, jejíž znění nikdy nezapomenu: „Mohu zařídit licenci amerického magazínu IRONMAN. Půjďte do toho?“ Moje odpověď zněla jednoznačně. Miluji tento sport od první chvíle. Od chvíle, kdy jsem jako 11-ti letý klouček poprvé vstoupil do posilovny. Od chvíle, kdy jsem zvládl prvních 15 kg na bench-pressu. Od chvíle, kdy se mi činka při prvních dřepcích zaryla hluboko do trapézů a zanechala tak nesmazatelné stopy nejen v nich, ale i v mém srdci, odkud je nikdy nikdo nedostane. Mám-li možnost vrátit alespoň zlomek toho, co mi kulturistika dává, nezaváhám ani vteřinu.

Tak vznikl časopis, jehož první číslo držíte právě ve svých rukou. Spoluprací s desítkou výběrných přátel, kteří vypracovali autorské články, nadaným grafikem a především perfektní přítelkyní a jazykovou korektorkou v jedné osobě, jež mě nechala trávit u počítače v posledních 5-ti týdnech 15 hodin denně.

Přál bych si, aby se IRONMAN stal vaším stálým průvodcem fantastickým světem kulturistiky, který nás všechny spojuje.

Martin Jebas
šéfredaktor



TIRÁŽ

IRON MAN

Ročník I • číslo 1/2005

Vydavatel:

Aminostar, s.r.o., Ohrozenice 188, 511 01 Turnov
IČ: 49811274

Šéfredaktor:

Martin Jebas

Grafická úprava:

Michal Rosenbaum (GRAFIXON)

Tisk:

Tiskárna Polygraf, s.r.o., Turnov

Jazyková korektura:

Mgr. Štěpánka Flusserová
Katarína Kováčová

Stálí dopisovatelé:

Juraj Ďuriš, Jaroslav Jouja, JUDr. Alexander Klimeš,
Zbyněk Krejča, Daniel Minarský, Michal Mokry, Pe-
pino Paulík, Mgr. Daniel Schneider, Petr Stach, Petr
Weinlich, Jiří Zimula

Fotokorespondenti:

Josef Adlt, Zdeněk Dryák, Igor Kopček,
Martin Jebas, Petr Buděj, Lubor Koniček

Titulní strana:

Štefan Orosz a Eva Janovská
Foto: Josef Adlt

Inzerce:

Martin Jebas
Telefon: +420 605 571 745
E-mail: ronnie@ronnie.cz

Adresa redakce:

IRONMAN Magazine, Livovská 430
109 00 Praha 10
Telefon: +420 605 571 745
E-mail: ronnie@ronnie.cz
www.ironmanmagazine.cz
www.ronnie.cz

Distribuce:

PNS

Předplatné:

IRONMAN Magazine, Livovská 430
109 00 Praha 10
Telefon: +420 605 571 745
E-mail: ronnie@ronnie.cz
Cena jednoho výtisku 99 Kč
Předplatné na 6 čísel 470 Kč

Registrační číslo:

MK ČR E 15731

Přebírání a rozmnožování jakýchkoliv textových i ob-
razových materiálů uvedených v tomto časopise je
možné pouze a jen s předcházejícím písemným sou-
hlasem vydavatele. Všechny zahraniční materiály
publikované v tomto časopise jsou použity na zá-
kladě povolení vlastníků autorských práv. Vydavatel,
jako majitel licence, disponuje výhradními autorský-
mi právy v České republice. Jakékoliv zneužití mate-
riálů uvedených v tomto časopise je trestné.

TRÉNINK

- Malý velký muž** 18
Nohy se Štefanem Oroszem.
- Na vaše otázky** 22
Odpovídá Petr Stach.
- Tréninkové techniky** 24
Germane Volume Training.
- Tipy nejlepších** 28
Neskutečná lýtka Jirky Čermáka.
- Dokonalé prsní svaly** 30
Jak udělat ze slabiny přednost?
- Dvojité antagonistické supersérie** 36
Popis tréninkové techniky.
- Kolikrát týdně cvičit partii** 40
Stačí trénovat partii jednou týdně?
- Jak zlepšit paže** 41
Dejte jim samostatný den!
- (Ne)úplný mrtvý tah** 42
Jaký rozsah pohybu je ideální?
- Absolutní vyčerpání** 44
Tréninkové techniky pro cestu za hranice vašich možností.
- Místo, kde se zastavil čas** 58
Kvadricepsy s Tondou Kirvejem.



VÝŽIVA

- Na vaše otázky** 60
Odpovídá Petr Weinlich.
- Klasická otázka** 64
Jak přibrat? Jídelníček pro začátečníky.
- Krevní tlak a Tribulus** 70
Vliv Tribulu na hypertenzi.
- Je kreatin nebezpečný?** 70
Má kreatin vedlejší účinky?
- Vliv aminokyselin na krevní obraz** 71
Závěry lékařské studie.
- Cyklování proteinů** 72
Zvykne si tělo na vysoký příjem bílkovin?
- Perličky z médií** 72
Rozum zůstává stát.
- Jak načasovat suplementy** 74
Kdy a proč jaký doplněk?
- Nepodceňujte význam vody** .. 78
Kolik potřebujeme tekutin?



ČESKÁ SCÉNA

- Flashnews** 6
Aktuality ze světa české kulturistiky.
- SPORT PRAGUE 2005** 8
Ohlédnutí za sportovním veletrhem.
- Flashnews** 94
Aktuality ze světa české kulturistiky.
- Miniankety** 100
Krátké rozhovory se závodníky.
- Historický žebříček** 102
Aktuální žebříček kulturistů ČR a SR.
- Co jinde nebylo** 118
Ohlédnutí za rokem 2004.
- Kalendář soutěží** 120
Seznam soutěží pro jaro 2005.



FOTOGALERIE

- David Kolman** 43
- Katka Kyptová** 48
- Maximálně sexy 1** 56
- Andrej Mozoláni** 63
- Poznáte ho?** 73
- Maximálně sexy 2** 80
- Natália Lenártová** 90
- Boris Prihradský** 99
- Petr Soukup** 122



OSOBNOSTI

Štefan Orosz 10

Rozhovor s mistrem světa
v kulturistice mužů.

Antonín Kirvej..... 52

Rozhovor s juniorským
mistrem světa.

Ivo Buřič 96

Pohled do současného života našeho
bývalého předního kulturisty.

Zdenka Razýmová..... 106

Rozhovor s naší přední
profesionální kulturistkou.

Lukáš Šeršeň - rozhovor..... 152

Rozhovor s vicemistrem světa
v lowkick kickboxu.



SOUTĚŽE

Příprava na soutěž..... 112

Poslední dny před soutěží
krok za krokem.

Flashnews - zahraničí 126

Novinky ze světa.

IRONMAN Pro 2005..... 130

Reportáž z první soutěže
profesionální sezóny IFBB.



POWERLIFTING

Marcela Balogová 144

Rozhovor s naší přední
silovou trojbojačkou.

Kalendář soutěží..... 145

Seznam soutěží pro jaro 2005.

Trénink Sergeje Ivanova 146

Popis tréninkové techniky.

ME v bench-pressu 150

Ohlédnutí za rokem 2004.

MS v silovém trojboji..... 151

Ohlédnutí za rokem 2004.



OSTATNÍ

Larry Scott 134

Larryho cesta k první Olympii.

Mike Mentzer..... 136

Smutný korunní princ kulturistiky začátku
osmdesátých let.

Posilovny 138

Body Club Pardubice,
Aminostar fitness Praha.

Budu lepší!..... 140

Motivace k maximálním výkonům.

Proč vyhrál Coleman**Olympii 141**

Úsměvná povídka.

S.O.G..... 154

Útvar speciálních operací.



ANABOLICKÉ STEROIDY

Na vaše otázky 84

Odpovídá Daniel Schneider.

Gynekomastie 86

Vedlejší účinky AS.

AS jsou v první řadě léky..... 88

Steroidy - to nejsou jen
agresivní svalnatá monstra.

Kolik testosteronu**tělo využije? 88**

Mají smysl 3 g za týden?

Dopujete? Oholte se!..... 89

Antidopingové testy z vlasů.



Žhavé želízko v ohni MS!

Petr Soukup *) stanul poprvé na soutěžních pódích až ve svých 29-ti letech, rok nato ho ještě Láďa Kurčík na Mistrovství republiky o vítězství připravil, pak už ale přišly tři úžasné roky v podobě třech prvenství. A co letos? „Letošní jaro vynechávám, mám v hledáčku až Mistrovství světa. O tom, jestli budu na tom letošním nebo až za rok v Praze, se ještě rozhodnu...“ Minulý rok startoval Petr na republice s váhou 98 kg a na světě ho láká nově vytvořená kategorie do 100 kg.

Snímek vpravo je pořízen na konci února letošního roku (aktuální váha 101 kg), doplňující snímek pochází z léta 2004, kdy se účastnil neoficiálního Mistrovství světa v malování na těle (bodypaintingu) v Rakousku. Sérii skvělých fotografií z této akce si rozhodně nenechte ujít (strany 122 až 125)!



Medaile nic neznamená!

Karel Branný skončil na loňské republice na čtvrtém místě a jeho letošním cílem je medailové umístění. Nebude to však už v „jeho“ kategorii do 75 kg, ale o jeden stupeň výše, v osmdesátce. I kdyby však získal zlatou, neznamená to nic proti tomu, co ho čeká jen několik dní po soutěži - se svou ženou se totiž těší na nový, v pořadí již druhý, přírůstek do rodiny!

letošním cílem je medailové umístění. Nebude to však už v „jeho“ kategorii do 75 kg, ale o jeden stupeň výše, v osmdesátce. I kdyby však získal zlatou, neznamená to nic proti tomu, co ho čeká jen několik dní po soutěži - se svou ženou se totiž těší na nový, v pořadí již druhý, přírůstek do rodiny!



Karel Branný a Petr Čížek

Kolik váží holky v objemu?

Když jsem s Věrou Mikulcovou (7. na MČR žen 2004) poprvé mluvil na začátku letošního roku telefonicky, na otázku, jaká je její aktuální forma, odpověděla jedním číslem: 98 kg. Bral jsem to jako dobrý vtíp, protože jsem si jejích jarních 65 kg dobře pamatoval, přesto jsem se při nejbližší cestě v Jihlavě zastavil. Věrka tam vlastní spolu s Janou Paulátovou (6. na GP Ústí 2003) posilovnu Fitness Factory a i když jsem ji v nehlubším objemu již nezastihl, ručička váhy stále ještě ukázala na 90 kg. Ve chvíli uzávěrky tohoto vydání je však váha o dalších 10 kg nižší a vše pokračuje správnou cestou k jarním soutěžím v kulturistice žen. Tak držte palce!



Pokračování na straně 94!

Jarní mistrovské soutěže s IRONMANem!

Jen několik dní poté, co první číslo IRONMANu spatří světlo světa, začíná jarní mistrovská sezóna soutěží v kulturistice a powerliftingu. Aktuální kalendář „našich“ soutěží najdete od strany 120, kalendář soutěží silných chlapů pak na straně 145. Stejně jako v uplynulých letech nebudeme ani letos chybět na žádné soutěži! Opět vám přineseme nejrozsáhlejší reportáže a fotogalerie, a to nejen na internetovém serveru www.ronnie.cz, ale i zde, na stránkách IRONMANu! Navíc v rozsahu, jaký nebude mít konkurenci! Číslo 2/2005 vychází 23. května! Chcete-li mít jistotu, že vám neunikne, využijte naši zaváděcí nabídku předplatného za skvělou cenu! Více informací naleznete na následující straně!

Pořádáte soutěž? Dejte o sobě vědět!

Pořádáte soutěž ve sportovním odvětví, které s kulturistikou a silovým trojbojem více či méně souvisí? Máte zájem prezentovat (zdarma) upoutávky a třeba i kompletní reportáž na stránkách našeho magazínu? Pokud ano, kontaktujte redakci!

*) Rozhovor s Petrem Soukupem najdete na www.ronnie.cz/?clanek=973.

VÝHODNÉ PŘEDPLATNÉ!

PŘEDPLATNÉ

PŘEDPLAŤTE SI IRONMAN MAGAZÍN A ZÍSKEJTE TYTO VÝHODY!

- pravidelné a včasné doručení časopisu v nepromokavém obalu přímo do vaší schránky!
- výrazná sleva na každém čísle - místo 99 Kč zaplatíte pouze 79 Kč!
- jednorázová 25 % sleva na doplňky výživy v internetovém obchodu Ronnie's World!

Objednávkou předplatného se zároveň zařazujete do pravidelného slosování o ceny!

- poukaz v hodnotě 2000 Kč na nákup v obchodu Ronnie's World pro 3 vylosované!
- poukaz v hodnotě 1000 Kč na nákup v obchodu Ronnie's World pro 5 z vás!
- předplatné pro 6 čísel magazínu deseti vylosovaným!

Jak předplatné objednat? Máte tři možnosti:

- vyplňte formulář na této stránce (případně jeho kopii) a odešlete na adresu redakce
- vyplňte objednávkový formulář na webové stránce www.ironmanmagazine.cz
- nebo zavolejte na číslo 605 571 745 a vše během minutky vyřídíme!

Máte dotazy?

- kontaktujte kdykoliv e-mail ronnie@ronnie.cz nebo volejte redakci na číslo 605 571 745 !

Cena předplatného pro 6 čísel je pouhých 470 Kč!

Tato výjimečná cenová nabídka platí pouze do 31. dubna 2005!

PŘEDPLATNÉ, TO JE
DÁREK
PRO VÁS

OBJEDNÁVKA

Závazně objednávám předplatné magazínu IRONMAN na následujících 6 čísel.

Jméno:		Příjmení:	
Ulice a č.p.:			
PSČ:		Město:	
Telefon:		E-mail:	
Datum:		Podpis:	

Adresa redakce: IRONMAN Magazine, Livovská 430, 109 00 Praha 10, na obálku připište heslo „Předplatné“

WWW.IRONMANMAGAZINE.CZ

IRON MAN

Ve dnech 23. - 26. 2. 2005 se v Pražském veletržním areálu Letňany konal 28. mezinárodní veletrh sportovních potřeb a módy **SPORT PRAGUE 2005 jaro**, na kterém jsme s fotoaparátem v ruce nemohli chybět. Již vloni jsem o **SPORT PRAGUE** psal jako o „naprosto jedinečném místě pro poznávání mnoha výborných lidí našeho sportu“ a letošní ročník má slova jenom potvrdil. Posuďte z následující fotoreportáže sami...

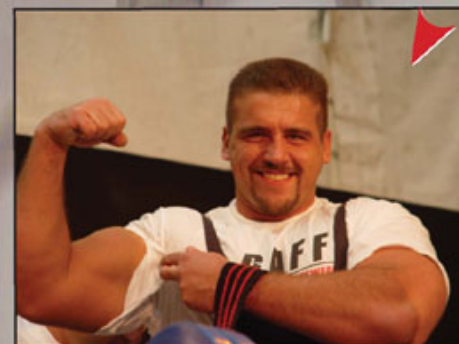


Jednou z hlavních atrakcí byl pokus desetičlenného týmu našich předních powerlifterů o zápis do Guinessovy knihy rekordů překonáním 20 let starého rekordu 26 minut a 3 sekundy v 1000-násobném tlaku s činkou o váze 100 kg. V prvních sériích nebyl problém zvednout stavku 30 nebo 40krát, jenže s přibývajícím minutami jde síla do háje (Zbyněk Krejča) a „začíná to být horký jako prase“ (Honza Jureňka). Přesto jedno borci dál.

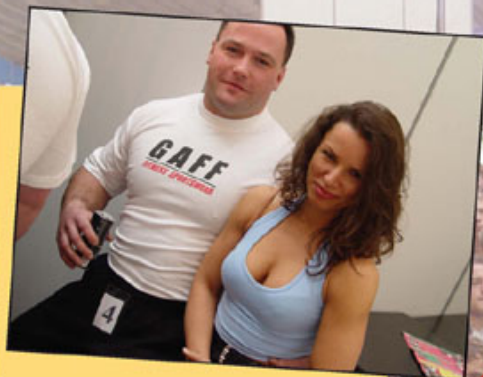
S tím, jak děkají v sériích méně o méně opakování, se zkracují i přestávky. Někteří z chlapů provádějí v sérii o polovinu méně opakování než na začátku...



...někteří při dokončování sérií svým řevem přehluší fanouky dav diváků...



...a někteří mají čas i na pózování.



Aby ne, s takovým dopingem!



Nicméně již generálka pár dní před veletrhem jasně ukázala, že na to naši borci prostě mají. Výsledný čas byl o 4 a půl minuty lepší (21:34) než dosavadní rekord!



Ale i na ně došlo.



Jenže **SPORT PRAGUE**, to nebyli jen velcí chlapi, ale i krásné dívky. Jednou z těch „Ně“ byla úspěšná slovenská fitnesska Timea Major...



...nebo naše Bára Benešová, kterou můj objektiv zachytil při rozvířování v zákaluši.



Na stejném místě mi do snímku skočil i František Bartoš, který se připravuje na letošní Mistrovství republiky, po kterém půjde (opět) obhájit Evropu.



Pamatujete toho nářezaného blondáka, který vyhrál na podzim juniorský svět? Michal Štrapek (na snímku vlevo) se chystá i na letošní jaro a bude zajímavě porovnávat formu z tohoto snímku s tou, kterou zúčastní na nejvyšší troje na svých posledních juniorských startech. Sparing na pódiu mu dělal Boris Orava.



Po klucích ze Šumperka přišla na pódium Něžka Jízda v podání Tomáše Bureše a Romana Vrábela, které jsem zachytil ještě v zákulisí...



...obech si přímo na pódiu počkal na Janu Štěpánkovou a Michala Peterka.



Usměvavá Jitka Šťastná mi ještě v zákulisí prozradila, že je v plné přípravě na letošní jaro, kde by chtěla vyhrát (což jsou vlastně moje slova, ale Jitka mi na ně s úsměvem přikývla) a následně zkusit Mistrovství Evropy, kde by... ale to jsem řekl vlastně také já. Každopádně po druhém místě na Mistrovství světa 2004 by zlato z Evropy dopadnout mohl!



Tomáš Mandík potíhl na loňském jaře k jednomu z nejlepších, letošní rok však vynechává, i proto, aby...



Slovenský sympaták Andrej Mazolani letošní jaro vynechává také a vyjde-li vše dobře, zkusí svět na podzim. Jeho poze však jasně ukazovaly, že forma tam je i nyní!



...se mohl plně věnovat své přítelkyni, která s publikací jejich společné fotografie sice mírně nesouhlasila, ale nakonec jsme ji s Tomem přesvědčili.



A na závěr úsměv od vicemistra světa Petra Weinlich a mé krásné přítelkyně.



Vzhledem k přítomnosti našich powerlifterů titul „největší chlap veletrhu“ nezískal, přesto poutal pozornost možná ze všech nejvíce: profesionální kulturista Dennis James, na snímku ve společnosti Mirka Cipry.



A nezapomeňte, další, v pořadí již 29. veletrh SPORT PRAGUE, zde bude již v září!

ŠT



ŠTEFAN OROSZ

Ve světě amatérské kulturistiky neexistuje prestižní titul, který by Štefan Orosz nezískal. Mnohonásobný mistr republiky, juniorský mistr světa, mistr Evropy, mistr světa v párech spolu s Evou Sukupovou a v neposlední řadě i mistr světa v kulturistice mužů. V současnosti žije Štefan v Bratislavě, kde se udržuje ve své „standardní formě“ a odkud může kdykoliv zaútočit na další trofeje.

● **Pamatuješ si na své první setkání s posilovnou?**

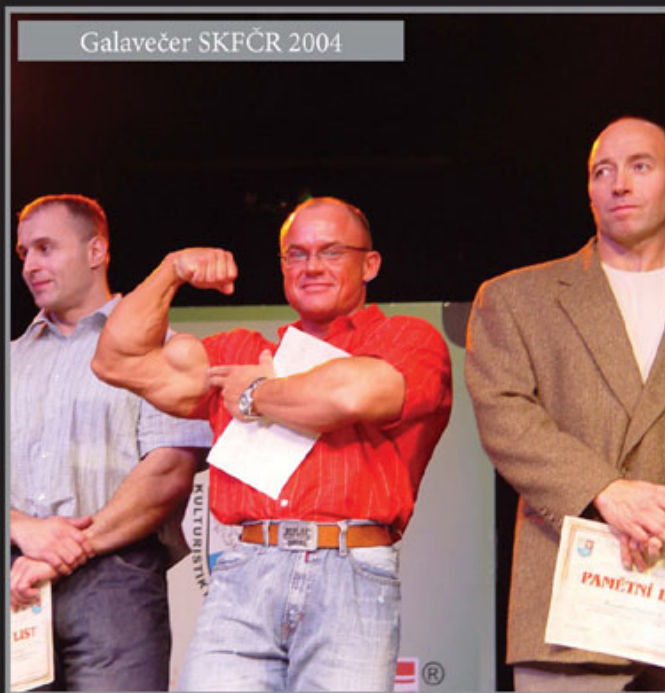
Ano, v té době jsem byl ještě na základní škole. Bratr mého kamaráda cvičil a účastnil se soutěží, což se mi jako malému klukovi líbilo, a tak jsem začal doma podle starých knížek také posilovat. Když mi bylo 14 let, odešel jsem do Liberce do školy a v tamním oddílu TJ Jiskra Vratislavice jsem trénoval až do konce studií. Po návratu domů do Teplic, odkud pocházím, jsem soutěžil za Stadion Teplice. Odtud vedla moje cesta do Střediska vrcholového sportu v Českých Budějovicích...

● **Tvoje soutěžní historie je více než bohatá, zkus zde vzpomenout úspěchy ze všech nejvýznamnějších... a samozřejmě úspěch ve tvé kariéře úplně první.**

Mojí první soutěží byl okresní přebor mladšího dorostu, kde jsem získal 1. místo. Bylo mi 15 let. Začal jsem závodit rok po začátku cvičení a soutěžím dodnes. Pokračoval jsem vítězstvím na Mistrovství republiky staršího dorostu, na juniorském Mistrovství republiky a pak přišel první velký titul: juniorský mistr světa v roce 1990. Dostavily se ale vážné zdravotní problémy a ty mě na několik měsíců ze soutěží vyřadily. V roce 1992 jsem se vrátil a hned první soutěž, Mistrovství Rakouska, jsem vyhrál. Následoval titul na Mistrovství ČSFR, Mistrovství Evropy a ve stejném roce ještě na Mistrovství světa s Evou Sukupovou v párech.

Po přestávce jsem v roce 1995 zvítězil na Mistrovství světa mužů a získal profesionální licenci. Žádné profesionální soutěže jsem se však nezúčastnil. Další pauza trvala až do roku 2002, kdy jsem vyhrál absolutního mistra světa v Egyptě.

Galavečer SKČR 2004



● **Máš v tuto chvíli profesionální licenci? Neuvažuješ o startech mezi profesionály?**

Nemám. Nechal jsem se reamaterizovat a teď už o profi dále nepřemýšlím. Jaro Horváth je můj dobrý kamarád, tak vím, co to obnáší, ale doopravdy mě to neláká. Mimoto mi přijde mnohem lepší a pro moje sponzory a klienty rozhodně atraktivnější vyhrát Mistrovství světa, než se účastnit jakékoliv profesionální soutěže.

Trénuji buď tvrdě, nebo vůbec. Nic mezi tím.

● **Co tě k tomu tedy vedlo po roce 1995?**

V roce 1995 jsem vyhrál Mistrovství světa a tenkrát to znamenalo automatickou vstupenku k profesionálům. Lákávala možnost zkusit to bohužel zhasla kvůli penězům, a to byla v té době, myslím, velká škoda. Těžko hádat, ale věřím, že pokud bych měl tenkrát silného sponzora, který by se o mě postaral, mohl jsem uspět. Takhle jsem to zkoušel jen na vlastní pěst bez finančního zázemia, což nešlo, takže jsem neměl ani jeden profesionální start.

● **V jakém stádiu tréninku jsi nyní?**

Já nerozlišuji objemová a rýsovací období, mám stále standardní trénink i jídlo. Trénuji buď tvrdě, nebo vůbec. Nic mezi tím. Držím se stále ve formě, především kvůli klientům, které chci motivovat. Vidí, že jsem už třetím rokem bez výkyvů



Mistrovství světa 2002 v Egyptě

formy, což jim v jejich tréninku hodně pomáhá.

● Máš trenéra nebo někoho, kdo ti s přípravou pomáhá?

Ne, nemám nikoho. Dělán vše instinktivně podle toho, jak se cítím. Za ta léta tréninku se člověk naučí hodně a ví, co si může dovolit a co ne.

● Je ti 35 let. Máš dojem, že je věk na formě v nějakém ohledu znát?

Ano, jednoznačně pozitivně, rok od roku se cítím lépe a lépe. Svaly jsou jako víno. Čím jsou starší, tím jsou vyzrálejší a kvalitnější.

● Jak vypadá tvůj současný tréninkový split?

Jak jsem již řekl, je to výrazně instinktivní, jednou mám za sebou 4 dny tréninku, jindy třeba jen dva. Nic stálého neprovozují, cvičím, jak mě napadne. Někdy jedu třeba jen jednu partii, jindy udělám najednou celý vršek. Nedodržuji prostě žádný systém. Nemám ale také žádný den volna, buď mám trénink s činkami, nebo kardio.

● Cvičíš někdy dvoufázově?

Někdy o víkendu, když mám méně klientů, si třeba rozdělím dvě partie a nebo si dám ráno kardio a večer činky, jinak ale ne. Podstata není v kvantitě tréninků, ale v jejich kvalitě.

● Co strečink?

Strečink bych zařazovat měl, je to velmi důležitá věc, ale protože mám vše velmi časově omezené a pro sebe mám v celém dni jen třeba hodinu či hodinu a půl, ve které musím odtrénovat a ještě se najíst, tak mi to vychází málokdy. Například včera jsem začal s prací v sedm hodin ráno a až do sedmi do večera jsem měl jen pár minut volna. Vyjde-li však čas a půjdu závodit, tak ho zařazovat samozřejmě budu.

● Jak často zařazuješ kardio?

Ve dnech bez tréninku s činkami dávám minimálně 45 minut, někdy na kole, někdy na stepperu, ale kolo mám raději. Hodinu nepřekročím nikdy. Počet kardio tréninků v týdnu opět nedokážu určit, protože kromě výše zmíněných dnů ho někdy zařadím i po činkách... opět podle pocitu.

● Když se rozhodneš připravit na soutěž, jak dlouho před ní začínáš přípravu a co změníš od té chvíle ve svém současném tréninku?

Začal bych 3-4 měsíce před datem konání. Trénink bych neměnil, pouze bych rozdělil partie na ráno a večer a zařadil bych více kardia. Stravu bych také nechal takovou, jakou mám nyní, jen bych třeba olivový olej pro přípravu kuřete nahradil vodou a ovesné vločky rýží, ale extrémně snižovat jídlo nebudu. To raději přidám práci, abych nezpomalil metabolismus.

● Jak by vypadal poslední týden před soutěží?

Od neděle do středy bych snížil sacharidy, abych vyčerpal glykogen. Vyhovuje mi 100-50-50, ve středu se rád potrápím a dám si nulu, abych byl na doraz. Trénink ponechám stejný jako vždy, kardio ukončím v neděli a dále už ho nezařazuji. Člověk by měl být připraven 10 dní před soutěží, aby pak už jen ladil detaily a kardio by již potřebovat neměl. Spíš se pak držím ve formě těžkými vahami v posilovně.

Ve čtvrtek začnu se superkompenzací. Nikoli hned ráno, spíše až lehce po obědě. Hodně kluků dává třeba jen 200 nebo 300 g sacharidů. Já jsem ale velká spalovna, takže volím 700 g, v pátek už je ani nepočítám a jedu podle potřeby, jak se cítím. Čtvrteční sacharidy jsou z rýže a rýžových chlebíčků, v pátek jím vločky, které jsou výborné, rýží, chlebíky a samozřejmě džem. Příjem vody nijak neměním. Tělo se chová tak, že když mu vodu dáš, vyloučí ji, když ji nedáš, zadrží ji. Omezují ji tedy až ve čtvrtek, kdy dám už jen cca 2 litry. V pátek do oběda vypiji ještě litr a pak do večera už jen 2-3 deci.

Svaly jsou jako víno. Čím jsou starší, tím jsou vyzrálejší a kvalitnější.

● Projdi se mnou svůj typický den, jaká jídla od rána do večera sníš?

Můj den začíná okolo šesté hodiny ranní miskou vloček. Ani nevím, kolik jich je, ale vezmu 400 g krabici a sním tak 2/3. Nemyslím tím přímo obyčejné vločky, ale nějaké ochucené müsli, které si buď dělám sám, nebo, a to častěji, hotové koupím. K tomu musím mít hrnek kafe a vznikne výborná kombinace, kterou mám opravdu rád. Po příchodu do posilovny



Mistrovství světa 2002 v Egyptě

lovny odtrénuji první dva nebo tři lidi. Dříve jsem jedl až ve fitku, ale časově mi to nevycházelo, protože mám jednoho klienta za druhým a přišlo mi nevhodné mezi nimi jíst. 2-3 hodiny po snídani vypiji protein nebo volumizér, po něm sním třeba nějaké ovoce. Kolem poledne následuje trénink a pak oběd. Mám strašně rád řecký salát. Chodím tady stále do stejné restaurace, takže už mě znají a připraví mi ho vždy stejně fantastický. Maso na kostičky do salátu, k tomu něco málo rýže, zase spíše podle toho, jak se cítím. Maso mám ale rád a sním ho hodně. Následují další klienti, mezi kterými stihnu 2 nebo 3 plátky masa se salátem ve chvíli, kdy jedou na kole. Pak už jen nějaký protein a to je prakticky vše.

Jím teď daleko méně, než jsem jídal, ale vyhovuje mi to. Navíc už stravu ani nijak nepočítám. Zní to možná zvláštně, ale přišel jsem na to, že čím méně nad ní přemýšlím, tím je to pro mě lepší.

● Když už mluvíš o masu... slyšel jsem, že máš rád tatarské bifteky...

No jasně! Pokud mám příležitost dát si tatarák, nikdy neodmítnu. Zítra jdeme na nějakou večeři a určitě si ho dám. Většinou sním minimálně tak 0,5 kg, klidně si dám i kilo a více. Když jsem měl exhibici v Brně v roce 2002, 3 týdny před MS, snědl jsem tam úžasné kilo a půl tataráku. Maso miluji, ale tatarský biftek ještě více.

● Zmínil ses, že jsi cvičil s Jaro Horváthem... Jak jste se k sobě dostali a jaký Jaro byl?

S Jarem jsme dobří kamarádi a známe se už hodně dlouho. Tady v Bratislavě jsme spolu dříve chodili pařit. Pak jsem viděl Jara před závody na trénincích a říkal jsem si, že já sám cvičím trochu tvrději. Tak jsem mu nabídl, jestli to spolu nezkusíme a on souhlasil. Od té doby jsem ho začal kopat do zadku. Jezdili jsme opravdu velmi tvrdě, krátké a intenzivní tréninky. Nebyl na to ze začátku zvyklý, ale dostal se do toho a byla z nás nakonec výborná dvojka. Navíc bylo znát, že mu tréninky hodně pomáhají, protože



Mistrovství světa 2002 v Egyptě

to bylo úplně něco jiného, než to, co do té doby cvičil.

● Plánujete něco podobného zopakovat před další soutěží?

Problém je v tom, že bychom se nyní časově asi těžko shodovali. Jaro už v této posilovně necvičí, protože se neshodl s vedením, a já mám tolik klientů, že bychom si jen sotva mohli vycházet vstříc. Jinak se spolu stále vídáme, chodíme na kafe nebo pařit. Jaro je výborný člověk.

● Na následující otázku mi jistě odpovíš, že nevíš, ale i přesto zkusím štěstí. Kolik vážíš, jaké jsou tvé míry a jaké výkony při tréninku?

Míry dohromady nedám, minimálně pět let zpátky jsem se neměřil. Aktuální váha se v tuto chvíli pohybuje okolo 87 kg, na poslední soutěži jsem měl těsně pod 90 kg. Ani netuším, v jaké katego-



Mistrovství světa 2002 v Egyptě

rii bych nyní startoval, protože když začnu přípravu, určitě naberu, takže by to byla jedna z kategorií do 85 kg, do 90 kg nebo do 95 kg.

Výkony při tréninku už nikam do výšky nehoním. Bench silově nedělám, protože mám utrženou hlavu tricepsu, ale bývalo to až 220 kg. Ted cvičím série asi jen se 140 kg. Dřepy necvičím vůbec, špatně jsem z nich cítil kolena, ale moje nohy reagují na cokoli, takže porostou i z předkopávání. Mám rád těžké hacken-dřepy, tam dávám 220-240 kg. Mrtvý tah zařazují, ale opět nikterak extrémně, bojím se zranění.

● Máš za sebou opravdu dlouhou kariéru, odpovídá jí i dlouhý výčet sportovních zranění?

Určitě ano. Mám natržené úpony obou prsních svalů a manžetu rotátorů ramene, odoperované oba karpální tunely, natržený biceps, utrženou hlavu tricepsu, potom nějaké špatné ploténky...

● Ten triceps je z tréninku?

Ne, z tenisu (smích). Stalo se to v roce 2001. Tenkrát jsem šel hned po tréninku hrát tenis, a i když ho moc neumím, hodně mě baví, tak jsem do něj šel naplno. Dostal jsem jednoho lobíka a říkám si, to zvládneš, to musíš stihnout... Stihnul jsem, jenže jsem netrefil míč, ale empire, z čehož jsem měl roztržený loket. Dali mi na to sádku, ale mně se nelíbilo, jakou mám modřinu na tricepsu. Tak jsem tu sádku rozdrbal a koukám, že je to asi utržené. A bylo. Šel jsem samozřejmě za lékařem, ale s již téměř 14-ti denním zpožděním. A to je jednoduše pozdě. Na pohled to není příliš znát, ale při tréninku cítíš, jak ta ruka odchází. Sice se nebojím ji zatížit, ale omezuje mě v pohybu. Když provádím třeba kickbacky, nejsem schopný ji plně propnout.

● Zmínil jsi zdravotní problémy v roce 1991, o co konkrétně šlo?

Zjistili mi zhoubný nádor v hlavě, který prý nebyl zrovna dobře umístěn. Potíže se objevily vlastně ze dne na den.

Začal jsem vidět dvojité a měl špatnou koordinaci pohybů... Problém byl, že tenkrát operace tohoto rozsahu ještě nedělali a já jsem byl první v tehdejší ČSFR, kdo ji podstoupil. Bylo to náročné. Šanci jsem měl 50:50. Bylo mi 21 let a celý život jsem měl mít teprve před sebou. Naštěstí jsem se dostal do Ústřední vojenské nemocnice k doc. Zvěřinovi a prof. Fusekovi, k jedněm z největších odborníků v oboru té doby. Sedm měsíců jsem strávil v nemocnici, ale vše dopadlo dobře, já se vrátil na pódia a měl jsem fantastickou sezónu.

● Máš přítelkyni?

Mám svůj hezký sen... A doufám, že se mi splní... (tajemný úsměv)

● Bydlíš přímo tady v Bratislavě? Proč sis vůbec vybral Slovensko a právě toto město?

Bydlím přímo tady v pronajatém bytě. Proč Bratislava? Osud mě sem zavál po MS v Egyptě v roce 2002. Měl jsem tenkrát nějaké smlouvy, ale přišel jsem o ně a s nimi i o dost peněz. V té době se mi prostě obrátil život. Nicméně, stejně jako se vším, všechno zlé je k něčemu dobré. Kdyby se to tenkrát nestalo, nebyl bych teď tady, neměl bych kolem sebe tolik dobrých lidí a nestál bych tak pevně na vlastních nohou. Jsem tu spokojený,



Mistrovství světa 2002 v Egyptě



Mistrovství světa 2002 v Egyptě

mám zde dobré jméno a mnoho výběrých klientů. Nic mi tu nechybí.

Nerad plánuji, žiji tím, co je dnes.

● Neuvažoval jsi někdy o návratu do Čech?

Ne, nechci se vrátit. Občanství mám sice stále české, ale trvalé bydliště mám tady a nic měnit nechci.

● Kde pracuješ?

Pracuji jako osobní trenér tady v posilovně a potom v Pentra Group.

● Věnuješ se i jiným sportům?

Na nic jiného mimo kulturistiku nemám v tuto chvíli čas. Ne, že bych nechtěl, ale prostě mi to nevychází. Mám ale rád jaro a léto, kdy jezdíme po místní úžasné asi 20 či 30 km dlouhé hrázi na kole. Je to perfektní.

● Máš nějaké koníčky?

Nemám žádné, není čas. V posilovně jsem i o víkendech, prostě stále.

● A nechtěl bys mít třeba jeden den v týdnu jen pro sebe?

Pokud budu mít pro koho, čas si samozřejmě udělám, ale v tuto chvíli ne. Nicméně, až přijde jaro, chci být zase hodně venku.

● Využíváš svou postavu i jinak než v kulturistice? Třeba v modelingu?

Ne (smích). Mám zrcadlo a vím, že nejsem typ, co by mohl dělat modeling. Nikdy jsem nebyl fešák. Já osobně se řadím mezi normální kluky, takže modeling skutečně ne. Navíc se ani příliš rád neukazuji. Třeba exhibiční vystoupení - jsou fajn, ale dělám je spíše jako práci.

● Máš sponzory?

Ano, mým hlavním sponzorem je Adidas, Replay a Aupark, jsou perfektní. V případě, že se rozhodnu jít na soutěž, vím, že mám kolem sebe mnoho dalších lidí, kteří mě podpoří.

● Ty sám někoho na soutěže připravuješ?

Nepřipravuji a ani bych nechtěl. Musíš na to mít čas, musíš se tomu člověku věnovat na 100 %, a to u mě nejde. Chodí sem za mnou spousta lidí a často se mě na leccos ptají. Když mám čas, rád pomohu, ale jinak přímo nevedu nikoho.

Budu-li soutěžit, pak беру pouze vítězství.

● Minulý rok jsi měl na podzim jet s Tomášem Burešem a dalšími kluky na GP Canada, proč to nevyšlo?

Měl jsem tam jet, ale ztroskotalo to na tom, že bych nestihnul připravit formu. Kdybych věděl na jaře, že pojedou v září do Kanady, nedělal bych tolik exhibičních vystoupení a vyšlo by to v pohodu. Takhle jsem měl na jaře asi 7 vystoupení. Připravuji se na ně téměř stejně jako na soutěž, protože mi na nich hodně záleží. Jenže kvůli tomu jsem měl připrav tolik, že tělo začalo stávkovat a nereagovalo už vůbec na nic. Zbývala jediná věc: dát si přestávku, a to jsem udělal. Neměl jsem z toho radost, ale jinak to opravdu nešlo.

● **Budeš mít u nás na jaře nějaká exhibiční vystoupení?**

Ano, tradičně u Hynka Neužila v Prachaticích a k tomu ještě jedno nebo dvě další.

● **Jaká nejbližší soutěž je před tebou nyní?**

Nerad něco plánuji, momentálně žiji přítomností a nechci přemýšlet o tom, co bude zítra.

● **Opravdu ti v hlavě nešťourá myšlenka na nějakou soutěž?**

Popravdě, ani ne. V tuto chvíli mám standardní formu, ze které by se dalo relativně snadno připravit, ale skutečně ti nefeknu, jestli letos něco bude nebo ne. Určitě je pro mě zajímavé Mistrovství světa, které se uskuteční v roce 2006 v Praze. Pokud bych startoval, ukončil bych tam zároveň svoji kariéru. Je mi 35 let a pomalu začínám přemýšlet, že už je čas...

● **Zakončit kariéru titulem získaným doma by nebylo zlé...**

Přesně tak. Člověk má vědět, kdy skončit a po všem, co jsem zatím absolvoval, neexistuje nic lepšího, než skončit doma před domácím publikem... To mě opravdu láká. Říct: „Mám vás rád...“ a skončit.

● **Jak dlouho by ti trvalo připravit se ze své současné formy na závody?**

Měsíc?

● **Pro vítězství?**

Ano. Já nemůžu jít pro nic jiného. Možná to zní příliš sebevědomě, ale já nemůžu jít pro druhé místo. Kvůli sobě ani kvůli lidem okolo mě. Být druhý na světě je určitě super, ale první... je prostě první.



For Your Sport Activities!

News!

OBJEDNEJTE SI NOVÝ KATALOG!



HMB-Hydroxy-methylbutyrát caps

HMB Hydroxymethylbutyrát je nejdůležitější přírodní suplement, který má schopnost zabraňovat ztrátě množství svalové hmoty, nárůst síly a snižování podkožního tuku u posilujících jedinců.

Doporučení dávkování: Základní denní dávka jsou 2-4 kapsle, po tréninku nejlépe 30-60 min. před fyzickou zátěží.

Složení: HMB-Hydroxymethylbutyrát, želatinová tobolka.

100 kapslí



Vitamin C 500 s extraktem šípku

Vitamin C speciální přípravek pro paralelní uvolnění do organismu po dobu cca několika hodin.

Doporučení dávkování: 1 kapsle denně, děti od 3 let 1/2 kapsle denně.

Složení: kyselina askorbová, výtažek ze šípku, mikrokrytalická celulóza, stearát hořečnatý.

100 kapslí



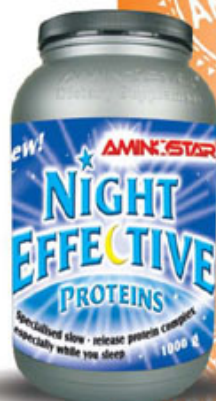
Royal Detox

Směs "přirozených biotinů" LACTOBACILLUS bifidus a ACIDOPHILUS podporuje syntézu vitamínu skupiny B a společně vyvolávají zvýšenou mírnou mikrocirkulaci střevního traktu, rozvíjejí a ovlivňují činnost imunitního systému a obnovují funkci organismu, neumožňují bakteriální funkci střeva, tzv. peristaltický svalový kontrakt a příjemnější stolici. Níže nežádoucí bakterie, které se akumulují ve střevě spolu s odpadními točiny. PEPPERMINT, EXTRAKT Z ŠÍPKU a PEPPERA jsou "digestivní bylinky" s příjemnou citrusovou chutí, podporují zdraví trávení a přídavkem obojstranného množství objemové rozkladu vlákniny. PSYLLIUM neumožňuje k zadržování a rychlému vylučování ze střevního traktu, udržuje na sobě tak a toxické nežádoucí látky a vylučuje je z těla ven.

Doporučení dávkování: 2 kapsle 2 x denně

120 kapslí

Složení: Psyllium, Lactobacillus Acidophilus, Lactobacillus Bifidus, Peppermint extrakt, Pupy extrakt, Šípkový extrakt.

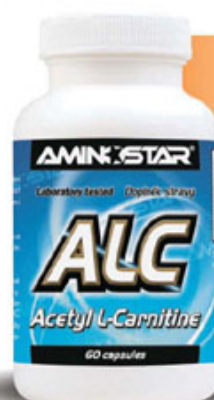


Night Effective Proteins

Komplex speciálně sestavených proteinů s funkcí postupného uvolnění, zvláště během spánku. Super vstřebatelné postagenní proteinové směs nejvyšší kvality s přídavkem přírodního stimulantu růstového hormonu a aminokyseliny L-Glutamin. Narkotika obsahuje patentovanou směs ZMA® (Zinek, Hořčík, Vitamin B6), dodávající tělu potřebné minerály k rekonvalescenci těla a podporující klidový spánek.

Doporučení dávkování: 1 odměrka 30 min. před spaním.

1 000 g, 2 300 g



ALC Acetyl L-Carnitine

Jedním z účinných prostředků Acetyl L-Carnitine jako doplňku stravy je jeho schopnost odvést mastné kyseliny - narušovat jejich první vazbu - tím napomáhá tělu zbavit se nežádoucího tuku a efektivně jej zpracovat ve využitelnou energii. ALC je rovněž účinným mozkovým stimulantem, snižuje deprese, napomáhá krevní řídce a zprůchodňuje proces stárnutí.

Pokyny pro použití: 2-3 kapsle denně cca 1 hodinu před jídlem.

Složení: čistý Acetyl L-Carnitin

60 kapslí



Mega Sport Multi

Je profesionální multivitamin - minerální formula, speciálně vyvinutá pro všechny aktivní sportovce, profesionály a běžné pracovníky. Nejedná se o tabletu pokrývající celé spektrum vitamínů a minerálů nezbytných pro tělo, a to v jejich nejvyšší kvalitě, a nejlépe vstřebatelných přírodních formách: přírodní vitamín A, vitamíny skupiny B, proglutininové vitamíny, přírodní antioxidant, cholesterin a glycerolové minerály, močkový soľ, veselejší aminokyseliny L-Glutamin, Chitin a inositol - superobilné ne spánek klidnou cholesterolu. Je obohacen esenciálními minerály Zinku a Hořčíku - nejdůležitějšími minerály pro zdraví mužské těla. Obsahuje také Hesperidin a citrusový extrakt - přírodní zdroj bioflavonoidů, které mají antioxidační efekt a posilují obranyschopnost organismu.

Pokyny pro použití: 1 tableta 1 x za 2 dny společně s jídlem.

60 tablet



Thermogenic Fat Burner

Speciálně sestavená směs aktivních termogenních látek Synephrine (přírodní analogie Efedrinu) a účinných spalovačů tuku (HCA, L-Carnitin, Taurin a nenasycený Chitin) tvoří základ unikátního prostředku Fat Burner, vyvolávající intenzivní hemoragickou za účelem rychlého spalování tuku a přeměny elutriované tuky ve využitelnou energii. Podporuje rost svalové hmoty.

Doporučení dávkování: Denní dávka 1-2 kapsle vezměte asi 30 - 60 min před fyzickým výkonem.

90 kapslí

Složení: Garcinia Cambogia (HCA 50%) 200mg
L-Carnitin tartrát 200mg
Kofein 200mg
Citrus Aurantium (Synephrine 96%) 50mg
Taurin 50mg
Chromium pikolínát 100ug



Synephrine Plus

Speciálně sestavená, velmi účinná kombinace podporující odhubování tělesného tuku, intenzivní termogenní a energetický stimulátor, založený na přírodních surovinách. Je kombinací přírodních složek Guarany, jako zdroj kofeinu odstraňujícího únavu, posilujícího a stimuluje mozkovou činnost. Citrus aurantium /Synephrine/, jako přírodní zdroj efedrinu, urychluje proces látkové výměny, spalování tuku a podporuje růst svalů. White Willow Bark /Salicin/, jako přírodní zdroj aspirinu, velmi účinně napomáhá k vlastní hemoragii. Tyto všechny účinné látky mají silný termogenní spalovací účinek.

Doporučení dávkování: Denní dávka 1-2 kapsle vezměte asi 30 - 60 min před fyzickým výkonem.

Složení: Citrus Aurantium (Synephrine 96%) 50mg
Guarana extrakt 10% (Kofein 30mg) 300mg
White Willow Bark 15% (Salicin 45mg) 300mg

AMINOSTAR®

Dietary Supplements

*NEMUSÍTE se upsat ďáblu, aby se Vám to konečně
PODAŘILO!*

Doporučuje:



Eva Rudolfová

Výrobky AMINOSTAR® s logem L-CARNIPURE®
Vám přináší nejvyšší možnou kvalitu.

Mistryně republiky ve fitness žen 2003
Lektorka kulturistiky fitness a aerobiku

AMINOSTAR s.r.o.,
Ohrazenice 188, 511 01 Turnov
Tel/fax: +420 481 312 787
E-mail: aminostar@aminostar.com, www.aminostar.com

OBJEDNEJTE SI
NOVÝ KATALOG!



MALÝ VELKÝ MUŽ

ŠTEFAN OROSZ

Text a foto: Martin Jebas



VIZITKA

Narozen:	22. 2. 1970
Výška:	163 cm
Váha soutěžní:	do 90 kg
Váha aktuální:	87 kg
Hacken-dřep:	240 kg
Bench-press:	220 kg

„Trénuji tvrdě a nebo vůbec. Nic mezi tím.“ Tato slova řekl Štefan Orosz při našem rozhovoru a také je potvrdil několik desítek minut poté při svém tréninku. I přesto, že od posledního tréninku jeho obrovských stehů neuplynuly ani dva dny, dal je dnes se svým sparingem Milanem znovu, podle jeho popisu „pouze lehce“ s vyšším počtem opakování. Nevím. Pokud byl tohle „pouze lehký“ trénink, nedokážu si představit, jak potom vypadá ten běžný.

Štefanův trénink nemá stálý systém, cvičí tak, jak se cítí, cvičí to, na co má právě chuť. Svůj trénink stehů začal čtyřmi sériemi hacken-dřepů pro asi 10 opakování, následovalo klasické předkopávání, ke kterému se vrátil ještě na závěr, kdy mučil každou nohu zvlášť. Mezitím stihl addukce a dva cviky na lýtka: výpony vestoje a výpony vsedě se vším, co se na stroj vešlo. Mezi jednotlivými sériemi Štefan jednak pomáhal svému sparingovi a jednak protažoval procvičované partie, především při cvicích na lýtka.

Pokud nyní namítnete, že se jedná o zcela klasický trénink, jaký cvičí každý druhý návštěvník posilovny, opravím vaše mínění dalším citátem z našeho rozhovoru: „Není to o kvantitě, ale o kvalitě.“ A pokud jde o kvalitu tréninku, o maximální intenzitu, pokud jde o to, být sám k sobě co nejtvrdší, pak právě v tom je Štefan naprosto nekompromisní!



Těžké hacken-dřepy na začátek...



Addukce - 4 série, 10 opakování, několik posledních vynucených



Výpony vsedě
s maximální zátěží
pro zničení lýtek



Výpony s extrémně
pomalým průbě-
hem a neskutečně
dlouhou kontrakcí
v horní pozici

Předkopávání pro obě nohy...



...a na úplný závěr
tréninku pro každou
nohu zvlášť





**Takto vypa-
dá běžná
mimosoutěž-
ní forma.**



Na vaše otázky odpovídá

Petr Stach

mistr Evropy 1975 • mistr Evropy 1977 • vicemistr světa 1978 • majitel přední české trenérské školy

Chtěl bych se zeptat, jak jde dohromady trénink a alkohol. Mohu si dát občas pár piv? Má vliv na růst svalové hmoty, když se jednou týdně lehce opiji?

Všeobecně lze říci, že trénink a alkohol jsou v opozitním vztahu. Nutno však dodat, že i alkohol má několik dobrých vlastností a to v případě, že je podáván v menších dávkách. Základním faktem zůstává, že pomáhá štěpit tuky. Další pozitivum nabízí červené víno. Umožňuje ředění krve, především však zlepšuje její cirkulaci, takže u lidí starších 50-ti let jsou 2 del vína denně dokonce doporučovány.

Je logické, že nelze podávat alkohol bezprostředně před a po tréninku. V opačném případě totiž zatěžujeme jaterní parenchym, tedy játra a celý metabolický systém, který se má v době tréninku soustředit na zcela jiné úlohy (funguje jako metabolická továrna na štěpení glykogenu a dále se účastní celého metabolického procesu, který souvisí s tréninkem). Zatěžovat ho navíc alkoholem znamená výrazně snížit úspěšnost celého tréninku.

Má-li někdo chuť dát si jedno pivo, nic nenamítám, je-li pouze jedno denně, třeba večer před jídlem, neboť právě pivo obsahuje mimo jiné látky, které jsou zaživacími enzymy a pomáhají štěpení bílkovin a obecně vstřebávání potravy. Často zmiňovaný klad v podobě obsahu vitamínu B nelze brát příliš vážně, jelikož je v něm obsažen pouze ve stopovém množství.

Závěrem dlužno dodat, že proti alkoholu nelze brojit, také ale není možné říci, že je v pořádku užívat si jej ve větším množství. Opít se jednou za týden

je nepřijatelné, vypít však jednou za tři či čtyři týdny takové množství, které vás přivede do nálady a ze kterého se ráno bez následků vespíte, je dle mého názoru relativně v pořádku.

Mám problém se stranově nerovnoměrným rozvojem partií. Jeden prsní sval mám větší než druhý a lehce to je na pohled vidět. Přitom se však při cvičení soustředím, abych všechny cviky vykonával rovnoměrně pro obě strany. Poradíte mi, prosím, co s tím mohu dělat?

V první řadě je nutné zjistit důvod této nesymetrie. Je to otázka genetických predispozic, následek zranění (kdy třeba jedna část těla dočasně přebírala funkci druhé) nebo je to dáno nesprávným tréninkem? Ve všech těchto případech je nutné věnovat oslabené straně více pozornosti a cvičit více s rozloženými vahami, neboť pokud cvičíte např. tlaky s velkou činkou, tak si podvědomě přesouváte zátěž ke straně, kde máte větší sílu, a tím stávající rozdíl ještě zvětšujete.

V tomto případě stačí posunout činku o pouhý 1 cm a už je znát, že je daná strana zatěžována více a více stimulována k růstu. Doporučuji tedy spíše používání rozložených vah, což je výhodné např. pro trénink bicepsů (kdy pro jednu ruku uděláme více opakování než pro druhou) a lehce problematické pro zmíněné prsní svaly, kdy je vhodné použít pro oslabenou stranu např. o 0,5 kg těžší činku. Tímto, na první pohled nevýznamně vyšším zatížením, můžete při systematickém tréninku zmíněnou dysbalanci velmi efektivně odstranit.

Ve filmu Pumping Iron jsem si všiml, že někteří bodybuildři cvičí jednotlivé cviky velmi rychle, skoro se zdá i s cheatingem. Je toto cvičení bezpečné? Většina časopisů zabývajících se tímto sportem doporučuje pomalé cvičení se striktní technikou. Jak mám tento rozpor chápat?

Striktní technika je základem cvičení a u začátečníků je vyžadována proto, aby se naučili danou svalovou skupinu dobře cítit. Proč? Každé svalové vlákno, resp. každá skupina vláken je navázána na určitý nerv, který ovládá jejich aktivitu (jedná se o tzv. neuromotorickou jednotku). Čím více neuromotorických jednotek je člověk schopen aktivovat při svalové práci, tím lepší odezvy dosáhne v následném nárůstu hmoty i svalové síly. Základním cílem cvičení začátečníka je naučit se zapojit maximální počet těchto jednotek. Vznikají tzv. paměťové stopy, pomocí nichž si danou práci zautomatizujete tak, že postupem času můžete přestat myslet na citění v samotném svalu a začít klást důraz na hmotnost zvedaného břemene.

Cheating je tréninková metoda, díky níž jste schopni překonat počáteční výkonové bariéry. Cvičíte-li metodou striktních opakování, tak, ať už chcete či nikoli, přijde po čase první stagnace. Typická chvíle nastává např. zhruba rok od začátku systematického tréninku. V určitou dobu narazíte na výkonnostní bariéru, která je dána tím, že ačkoliv samotný sval stále stoupající hmotnost zvládá, úponová šlachy není schopna se přizpůsobit stejnou rychlostí. V takovém případě je nasnadě použít cheating, při kterém se pomocným pohybem dosta-

nete přes mrtvý bod a který vám pomůže cvičit s jinak nepřekonatelnou záležitostí. Je však důležité klást velký důraz především na negativní fázi pohybu, kdy brzdíte pohyb a zatížíte úponovou šlachu pro ni za normálních okolností nezvládnutelnou vahou. V tuto chvíli dostává i šlachy svůj impuls k tomu, aby se zlepšovala a to takovým dílem, který by při metodě striktních opakování nikdy dostat nemohla.

Výše popsané si však může dovolit pouze zkušený člověk, který perfektně zvládá techniku striktního opakování, naprosto nutnou v negativní fázi. Pokud se ale ve svých začátcích nenaučíte cítit svaly a začnete využívat tuto techniku předčasně, může velmi snadno dojít ke zranění.

Zajímalo by mě, zda mají trhačky vliv na rozvoj předloktí. Nějaký čas jsem je používal a po „vysazení“ jsem cítil nepříjemnou škuřavou bolest do levé ruky, která trvala téměř tři týdny. Postupem času potíže odezněly. Nyní bych rád začal trhačky znovu používat, proto mě otázka jejich vlivu na předloktí zajímá.

Použití pomůcek, které zlepšují úchopovou sílu, má svá omezení. Pokud cvičíte bez jejich využití, dochází k rychlejšímu zesilování předloktí, ale může se stát, že se dočasně zvýší kontraktilita některých svalových skupin a dochází k bolestem, které popisujete. Tento jev je znám třeba u lytek, kdy u mladých lidí ve vývinu nebo při rychlém nárůstu svalové hmoty způsobeném suplementy nebo jinými preparáty dochází ke „stěhování minerálů“, což se může projevit třeba nočními křečemi. V běžném tréninku se podobná křeč objeví třeba při cvicích, jako jsou mrtvé tahy, shyby či přitahy činky v předklonu. Člověk není schopen zvládnout kvůli křeči další opakování, a to ho nutí k používání gripů či trhaček. Ty mu umožní vykonat několik dalších opakování a cvičená sva-

vá partie (v tomto případě záda) dostane své potřebné zatížení. Jakmile však tento stav odezní (typicky po cca měsíci), mělo by se jejich používání ukončit.

Jinou věcí je používání trhaček a háků u silových sportů, kde je potřeba např. zmíněné vzpřimovače při mrtvých tazích silně zatížit a zároveň mít jistotu s úchopem. Použití těchto pomůcek je zde pochopitelné, ovšem tím se dostáváme do začarovaného kruhu, ve kterém může předloktí a síla úchopu ochabovat.

Poté je na místě věnovat síle úchopu zvláštní péči, ideálně mačkáním kroužků, ať už speciálně vyrobených pro toto cvičení či třeba běžných tenisových míčků, které jsou také dostatečně tuhé. Vyklápění zápěstí (ať už nadhmatem nebo podhmatem) s sebou efekt jako mačkání míčků nepřináší.

Jak mám přizpůsobit svůj trénink, pokud pracuji na noční směny?

Pokud jsou vaše směny stále jako např. u kluků, kteří pracují v nočních podnicích na dveřích atd., pak je možné si celý den jakoby posunout a vytvořit jiný časový návyk, na který je tělo schopné se přizpůsobit.

V případě ale, že se jedná o směnování, tzn. jeden týden směna ranní, jeden odpolední a jeden noční, je situace velice problematická, neboť hormonální odezva lidského organismu je závislá na určitém stereotypu, který je pro optimalizaci sportovních výsledků velmi důležitý. Spolupracoval jsem s mnoha lidmi, kteří byli nuceni přizpůsobovat svůj trénink střídavým směnám a výsledky nikdy nebyly takové,

jaké jsme očekávali. Je samozřejmě nesmysl přestat kvůli tomuto problému cvičit, každopádně, chcete-li se např. připravít na závody, je více než vhodné pokusit se zařídit na poslední jeden či dva měsíce pravidelnost směny. V případě, že to není možné, nezbyvá než zvolit kompromisní čas tréninku, např. lehce podvečerní, kdy se dá odtrénovat před noční směnou a po směně ranní – problém však zůstává s týdnem, kdy máte směnu odpolední. Jak ale říkám, mnohem důležitější je zaměřovat se na kvalitu vašeho tréninku než mít obavy z jeho posunu kvůli zaměstnání.

Jak mám bojovat proti římákům, vystouplé boční straně břicha? Nemám tam tuk, ale sval, nicméně mám kvůli němu širší pas a mám pocit, že čím více ho cvičím se snahou ho vyrýsovat, tím je to horší. Jak mám tento problém řešit?

Základní chybou mnoha cvičících je neznalost skutečnosti, že cvik „úklony do stran se zátěží“ zvětšuje boční část břišních svalů a pak je skutečný problém ji opětovně zmenšit. Většinou je tato změna nevratná. Mnohem vhodnější je místo zmíněného cviku zařazovat rotace, ať už na stroji či s osou velké činky.

Vzpomínám si ale na metodu, kterou používal Robert Dantlinger. Díky ní dosáhl neuvěřitelně úzkého pasu: uškrcení páskem. Podívejte se třeba na prst ruky, z něhož po dlouhé době nošení sundáte prstýnek. Oblast pod ním je výrazně užší. To samé nastane při uškrcení pasu opaskem. Robert ho nosil celý den, přes den utažený, na noc ho mírně povoloval. Zásadní problém ale tkví v tom, že takové uškrcení klade nepřiměřenou zátěž na játra, která jsou nadměrně stlačována, a proto nelze tuto metodu doporučit. Pokud ji někdo přece jen vyzkouší, docílí výrazného snížení rozvodu krve po celém těle, tzn. jedná se o metodu jednoznačně zdraví neprospívající, kterou já osobně nedoporučuji. Nicméně, dá se použít např. měsíc před soutěží, kdy člověk „ztratí“ třeba dalších 5 cm. Ale opakují: zdravé to v žádném případě není!





NETRADIČNÍ TRÉNINKY

V této rubrice se budu občasné, tedy ne zcela pravidelně, pokoušet o přiblížení některých tréninkových metod a postupů, které nelze považovat za úplně známé. Co tím chci říci? Každý z nás nějak začínal cvičit. Je jedno, jestli vás zajímalo zlepšení síly, zda bylo motivem upoutat pozornost na plovárně, nebo jestli jste posilovnu zvolili jako doplněk k nějakému jinému sportu. Myslím, že většina z nás prošla stádiem zkoumání jednotlivých strojů, bezcílného bloumání mezi stavišti a nesmělého oslovení starších či zkušenějších. Každý z nás si pamatuje svůj první rozpis, který mu napsal kamarád či trenér. Vzpomínáte?

Většina cvičenců se po jednom roce usadí v pevně zabydleném schématu rozdělení tréninku celého těla na 3-4 dny, jeden základní cvik na partii, prováděný zpravidla formou pyramidy (tedy několik sérií od více opakování s lehkou váhou po méně opakování s těžkou váhou), spousta doplňkových cviků. A tak vidíme cvičence, který přijde do své posilovny, na baru si objedná iontový nápoj se slovy „...dneska jdu prsa...“, po krátkém rozcvičení obsadí lavičku na bench, kde vykoná 5-8 sérií od 15 opakování v první do 4-6 opakování v poslední sérii. Načež tentýž člověk vykoná například 3 série tlaků s jednoručkami, 3 série pull-overu a „dorazí se“ na peck-decku. A protože ví, že trénink beze změny po čase nic nepřináší, prohodí jednoručky za bench-press prováděný v multipressu. A když to opět nejde, tak se přidají někde dvě série, aby to „víc páliło“.

Poznáváte? Také jsem prošel tímto stádiem. A protože jsem se k posilování dostal poměrně pozdě, záhy jsem seznal, že tudy cesta nevede. V této rubrice se budu pokoušet seznámit vás s některými odlišnými postupy, které jsem našel na českých i zahraničních internetových serverech. Děkuji všem nadšencům, kteří na internetu tyto postupy šíří a děkuji i všem, kteří si v různých diskusních fórech vyměňují své zkušenosti. Bez nich by tento seriál nemohl vzniknout.

GERMAN VOLUME TRAINING

German Volume Training, dále jen „GVT“, není nikterak novou tréninkovou metodou. Její kořeny sahají do německy mluvících zemí, ale jejím restaurátorem a propagátorem se stal uznávaný americký silový trenér Charles Poliquin. On sám o ní říká: „Supersérie a troj-série dovolují provádět spoustu práce v krátkém čase. Přerušované série (rest-pause) umožňují používat vyšší váhy a zapojit tak více bílých svalových vláken. Excentrický trénink pomáhá překonávat silovou stagnaci. Závěr zní: téměř každá tréninková metoda bude fungovat (když ji vykonáváte dostatečně intenzivně!) alespoň po dobu těch několika týdnů, co lidskému tělu trvá, než se adaptuje. Existuje však jeden tréninkový systém, který stojí nade všemi ostatními. Je brutálně tvrdý, ale zjistil jsem, že představuje velmi efektivní způsob, jak nabrat svalovou hmotu, a to RYCHLE!“

Systém GVT funguje tak, že se zvoleným cvikem zaměříte na skupinu motorických (nervo-svalových) jednotek a podrobíte ji nezvykle velkému objemu opakovaného zatížení: 10-ti sériím. Zde má svůj původ druhý používaný název pro tento systém – metoda deseti sérií. Tělo se adaptuje na neobvyklý stres hypertrofií namáhaných svalových vláken. Během různých diskusí jsem se setkal často s velmi zkreslenými představami o tomto tréninkovém systému, včetně názorů, že je příliš aerobní, že to je rýsovací trénink, že vaše absolutní maxima spadnou a podobně. Pravdou však je, že program zvyšuje nárůst objemu velmi rychle, nabrat pět i více kilo během šesti týdnů není nic výjimečného, a to dokonce ani u zkušených borců.

Tedy, zjednodušeně řečeno, základním principem tréninku GVT je vykonat 10 sérií jednoho základního cviku na partii, a to s konstantní vahou pro daný cvik. Rozcvičovací série se nepočítají. Protože se opravdu cvičí jeden cvik na partii, je čas vypustit roznožování, dokonce i výpady. Namísto jsou tvrdé dřepy, mrtvé tahy, bench-press, tlaky, hrazda atd. Z tohoto tréninku nevyřsujete, je to objem.

Pokud odjedete 10 sérií poctivě, na nějaké „pumpovací“ série na závěr vám nejspíš nezbude chuť. Nicméně na některé svalové partie je vhodné přidat na závěr 3-4 série doplňkového cviku.

GVT je, alespoň v první fázi, čistě objemový trénink. Nelekněte se tedy, že se vaše maximální výkony třeba na biceps dočasně o 5 % sníží. Při tomto systému odvedete takové množství práce, že vám potom normální trénink bude připadat jako procházka růžovým sadem. Není to systém pro úplně začáteč-

níky, ale mírně pokročilí a pokročilí zaznamenají takový impuls, o jakém se jim nesnilo. Věřte, že pokud jste do této chvíle cvičili klasické pyramidy v různých obměnách, čekají vás dosud nepoznané pocity.

Po několika empirických zkušenostech se mi osvědčil systém, který celkově trvá 15 týdnů, respektive 15 tréninkových cyklů. Tento celek je rozdělen na 6 týdnů cyklů s rutinou 10x10, 3 týdny pauza, odpočinek od deseti sérií, normální trénink, a 6 týdnů s rutinou 10x6. Takto stanovený systém vám připraví 13-15 týdnů objemové přípravy. Pokud budete řádně jíst, a u tohoto systému můžete jíst opravdu hodně, musíte nabrat.

ROZDĚLENÍ PARTIÍ NEBO LI SPLIT.....

Tréninkový split je během obou 10-ti sériových cyklů rozdělen takto:

- A. Prsa, záda
- B. Nohy, břicho, korekční cviky
- C. Ruce, ramena

Charles Poliquin, restaurátor tohoto tréninku, doporučuje cvičit systémem Trénink A, Trénink B, volno, Trénink C, volno. Popravdě řečeno, myslím si, že tento systém je přínosný i tehdy, když jej budete cvičit pouze třikrát týdně. Je třeba ohlídat, aby nedošlo k přetrénování, přičemž podmínky regenerace jsou u každého cvičence jiné.

TEMPO A PŘESTÁVKY.....

Možná se vám první série nebudou zdát dostatečně náročné, zde obecně platí jedna rada – zkuste zpomalit negativní fázi. Co to znamená? Jestliže vykonávám jedno opakování tempem 402, pak negativní fáze (rozuměj například dosed do dřepu, spouštění činky u bench-pressu) má trvat 4 sekundy





a pozitivní fáze (tlak) 2 sekundy. Pokud si nevíte rady, jak na to, doporučuji vám tuto malou úpravu – pozitivní fázi tlačte, respektive táhněte dynamicky, negativní hodně zpomalte.

Pro základní cviky s dlouhým rozsahem pohybu (např. dřepy, kliky na bradlech, přitahy na hrazdě) doporučuje Charles Poliquin tempo 402. Pro cviky typu bicepsové zdvihy či tricepsové tlaky zvolte tempo 302. Jestliže vám to nejde, držte se systému dynamická pozitivní fáze, kontrovaná negativní.

Délka oddechu mezi sériemi je minimální – kolem 60 sekund pro doplňkové cviky, 90-120 sekund pro základní cviky – což způsobuje „kumulativní“ únavu. Mimochodem, při 8. či 9. sérii se budete nejspíš cítit opět silní; podle Poliquina je důvodem krátkodobá nervo-svalová adaptace. Pokuste se dodržet pauzy mezi sériemi až do konce.

PROVEDENÍ CVIKŮ A ZÁTĚŽ.....

Všech 10 sérií je odcvičeno s konstantní zátěží. Odcvičíte-li korektně všech 10 sérií, zvýšte používanou zátěž pro příští trénink o 4 až 5 %. Podle mých zkušeností jsem přidával první tři tréninky, pak se nárůst této specifické síly zastavil. Nepoužívejte vynucená a negativní opakování, cheating nebo jiné intenzifikační metody. Samotný objem vykonané práce se postará o hypertrofii. I bez intenzifikačních technik můžete očekávat bolest hluboko ve svazech.

Fáze 10x10

Originální rozpis Charlese Poliquina pro tuto fázi:

A. Prsa, záda

Tlaky jednoručkami s polosupinací (úchop dlaněmi k sobě) hlavou dolů 10x10
Shyby podhmatem 10x10
Rozpažky jednoručkami hlavou nahoru 3x10
Přitahy jednoruček 3x10

B. Nohy, doplňky

Dřep 10x10
Zakopávání v lehu 10x10
Zdvihy nohou ve visu 3x15-20
Výpony vsedě 3x15-20

C. Ruce, ramena

Kliky na bradlech 10x10
Kladivové zdvihy jednoruček vsedě na šikmé lavici 10x10
Ramena - rozpažky vsedě 3x10
Ramena - rozpažky v předklonu 3x10

Je na místě říci, že daný rozpis není žádná Bible svatá, bez které tento tréninkový systém nebude fungovat. Osobně jsem vyzkoušel řadu variací při zachování základních myšlenek tohoto systému. Jako příklad mohu uvést, že mně osobně nevyhovují jakékoliv tlaky hlavou dolů, protože jsem vždy za svou slabinu považoval vrchní část prsních svalů. Zde je tedy příklad jednoho z mých rozpisů, které jsem aplikoval při zachování základní myšlenky:

A. Prsa, záda

Bench-press (hlavou nahoru) 10x10
Přitahy velké činky 10x10
Tlaky jednoruček na rovné lavici nebo rozpažky 3x10
Kladka za hlavu 3x10

B. Nohy, doplňky

Dřep 10x10
Mrtvý tah jednoručkami, napnuté nohy 10x10
Výpony na leg-pressu 4x20
Obrácené zkracovačky

C. Ruce, ramena

Tlak úzkým úchopem 10x10
Biceps EZ na Scottově lavici 10x10
Ramena - rozpažky v předklonu 3x10
Ramena - rozpažky vestoje 3x10

Několik poznámek. Co se týče váhy pro 10 sérií, nastavte si ji někde mezi 55-60 % své maximální váhy pro jedno opakování. Pokud nemáte maximální váhu vyzkoušenou, zkuste váhu, se kterou vykonáte 20 korektních opakování. Nepodléhejte panice, že máte na čince naloženo tak málo. Méně je více a příští trénink si můžete přidat.

Pokud neznáte ani maximální zátěž pro jedno opakování a ani zátěž pro 20 opakování, můžete si teoretickou zátěž pro jedno opakování vypočítat. Není to sice zcela přesné, ale pro stanovení zátěže pro první fázi to postačí. Vzoreček vypadá takto:

$$M10 = (X * MX * 0,033) + MX$$

kde **M10** je maximální zátěž pro jedno opakování,
MX je použitá zátěž pro určitý počet opakování,
X je onen počet opakování.

Jestliže tedy dřepujete například 6 opakování se 120 kg zátěží, potom váš výpočet bude vypadat takto:

$$M10 = (6 * 120 * 0,033) + 120 = 143,8$$

Z této váhy snadno stanovíte 55-60 % pracovní zátěže pro fázi 10x10. Pokud jste jen mírně pokročilí a ještě jste nedřepovali, teď přichází ten pravý čas. Stačí vám 50 kg činka. Sou-

středte se na techniku. Díky množství opakování, které vás čeká, máte jedinečnou příležitost zafixovat si správné pohybové vzorce. To vás v budoucnu připraví na velké váhy se správnou technikou.

Možná se vám bude zdát, že v tomto rozpisu chybí deset sérií na ramena. Předně je třeba říci, že přední část ramen si řádně zapracuje u šikmého bench-pressu, potažmo u všech cviků na prsní svaly. Korektní rozpažky vám vybudují středy i zadní část. Tlaky na ramena opravdu nejsou třeba.

„Odpočinková“ fáze

Po šesti cyklech si vaše tělo potřebuje trochu odpočinout. Pokračování v rutině 10x10 by vám pravděpodobně již nepřineslo žádné výsledky, naopak by hrozilo přetrénování. Po šesti cyklech dojde rovněž podle zkušeností mnoha borců k vyčerpání potenciálu pro přidávání zátěže a nárůst specifické síly pro rutinu 10x10 je prakticky u konce. Proto je nezbytné zařadit třítydenní fázi jiného tréninku. Nebojte se zařadit lehčí trénink a procvičovat 3x týdně celé tělo nebo vyplňte tuto pauzu změněným splitem. Rovněž můžete testovat zátěž pro rutinu 10x6.

Fáze 10x6

Ve druhé fázi můžete zkvalitnit hmotu, kterou na sobě máte. Pravděpodobně dokážete nahradit i dočasný úbytek absolutní síly z první fáze. Rozdělení partií je stejné. Co se tempa týče, platí, že pozitivní fáze by měla být ještě výbušnější, negativní ještě pomalejší. Shora uvedeným vzorcem bychom tempo provedení mohli popsat jako 501.

Opět zařazuji originál rozpisu Charlese Poliquina:

A. Prsa, záda

Supersérie: Jednoručky hlavou nahoru 10x6
Shyby naširoko 10x6
Rozpažky jednoručkami na rovné lavici 3x10
Přitahy v předklonu s EZ činkou 3x10

B. Nohy, doplnky

Supersérie: Mrtvý tah 10x6
Zakopávání vsedě 10x6
Výpony vestoje 4x20
Břišní rotace 4x20

C. Ruce, ramena

Supersérie: Kliky na bradlech 10x6
Kladivové zdvihy jednoruček vsedě na šikmé lavici 10x10
Ramena - rozpažky v předklonu 3x10
Ramena - rozpažky vestoje 3x10

Uvedený trénink je možno opět pozměnit v duchu shora uvedených zásad, přizpůsobit jej vašim podmínkám, vašemu

fitness centru, dostupnému vybavení a podobně. Jeden z mnoha odzkoušených rozpisů nabízím zde:

A. Prsa, záda

Supersérie: Bench-press 10x6
Shyby naširoko 10x6
Rozpažky jednoručkami hlavou nahoru 3x10
Přitahy spodní kladky 3x10

B. Nohy, doplnky

Supersérie: Mrtvý tah 10x6
Leg-press 10x6
Výpony ve stroji 4x20
Břicho

C. Ruce, ramena

Supersérie: Kliky na bradlech 10x6
Biceps EZ vestoje 10x6
Ramena - rozpažky v předklonu /vkleče/ přes kladku 3x10
Ramena - rozpažky vestoje přes kladku 3x10

Supersérie je v této fázi „nepovinnou“ intenzifikací tréninku. Na jednu stranu je to jedna z mála použitelných intenzifikačních technik, kterou navíc zkrátíte váš trénink, na druhou stranu ne vždy máte možnost obsadit 2 pozice v posilovně na celých 10 sérií.

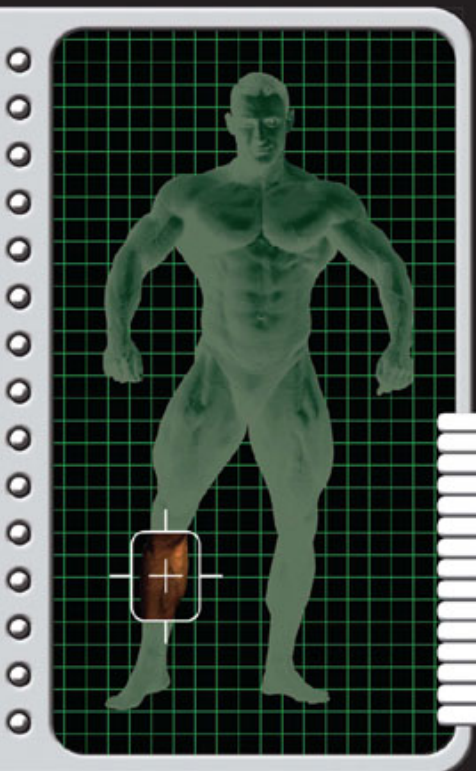
Zátěž pro 10x6 se stanovuje poměrně obtížně. Obecné doporučení zní vzít váhu pro 12 korektních opakování. Nicméně jiné je to u jednoruček a jiné u dřepu. Opět platí, že pro první trénink je někdy méně lepší než více. Pokud odpadnete v 7. sérii, shodte kotouče a docvičte to.

ZÁVĚR.....

Je mnoho možností, jak principy GVT využít. Historie pamatuje kanadského vzpěrače Jacquese Demerse, stříbrného medailistu z olympijských her v Los Angeles, který tuto tréninkovou metodu využil pro přesun do vyšší váhové kategorie. GVT je rovněž základem pro další tréninkové systémy, a to jak z oblasti bodybuildingu, tak pro silové sporty. Je tedy jen na vás, jak s těmito poznatky naložíte.



LÝTKA 50 cm!



Subjekt:

**Jiří
Čermák**

2. místo na GP
Canada 2004



Základem jsou vysoké váhy!

Ani v mých kulturistických začátcích nebyla má lýtko právě nejmenší, ale spokojen jsem s nimi také nebyl. Na jejich tréninku však nevidím nic složitého. Základem je využívání maximálních vah při relativně nízkém počtu opakování. Milionkrát zvedat malou zátěž, to není nic pro mě... Sval sice pálí, ale co z toho? Dávám jim zabrat jen jediným cvikem. Výpony vestoje. Prakticky nikdy jsem nic jiného necvičil. Ve svém současném splitu 3+1 je zařazuji dvakrát do týdne vždy po tréninku stehů. Svých 7-8 sérií začínám pokaždé s nižší zátěží pro 15 opakování a posledních několik sérií jedu s maximem (tzn. 500 kg) pro 6 opakování. Lýtko na to reaguje skvěle!





TRADIČNÍ VÝROBCE POSILOVACÍCH STROJŮ NÁVRHY A REALIZACE FITNESS CENTER

U Trati 562, Horní Bříza, tel.: 377 857 920 www.kwk.cz

PŘEDSTAVUJEME:

Vážení přátelé sportu,

firma KWK představuje svoji dceřinnou společnost KWK FIT, jako samostatné fitness, z jehož činnosti získáváme téměř okamžité a nezkreslené informace o kvalitě našich výrobků. 100% funkčnost robustní konstrukce, ideální ergonomii dráhy pohybu a jedinečný desing našeho fitness zařízení si můžete osobně vyzkoušet při Vaší návštěvě v reálných podmínkách provozu fitcentra.

Novinkou firmy KWK pro rok 2005 je rozšíření portfolia nabízených služeb na kompletní dodávky fitcenter "na klíč" či ostatních komponent pro běh fitcentra nezbytných. Více informací Vám rádi poskytneme telefonicky, případně na výše uvedené internetové adrese. Přejeme mnoho úspěchů a těšíme se na budoucí spolupráci.

NOVÉ FITNESS STUDIO V PLZNI

KWK FIT
fitness studio pro každého

- 3 PATROVÁ MODERNÍ FITNESS HALA
- CELKOVÁ PLOCHA 1300m²
- CVIČEBNÍ PROSTORY VČETNĚ KLIMATIZACE
- PARKOVIŠTĚ V AREÁLU

NOVĚ OTEVŘENO - BŘEZEN 05

Spolková 31, Plzeň, tel.: 377 260 205 www.KWKFIT.cz



DOKONALÉ PRSNÍ SVALY?

Ron Harris, Martin Jebas

Pokaždé, když v posilovně vidím kluky s mohutnými pažemi, velkými rameny a přitom s naprosto plochým hrudníkem místo kvalitních vypracovaných prsních svalů, které by doplňovaly jinak perfektní zbytek horní části těla, cítím lehké zklamání. Protože jsem poměrně drzý, občas se takového chlapíka optám, proč s tou nesymetrií něco nedělá. Pomalu si však začínám zvykat na stále stejné odpovědi. Dotyčný totiž „zkusil již vše“ a „zatraceně na tom malkal“, jeho snažení ovšem nikdy nepřineslo žádaný výsledek. Mimoto, on „prostě nemá ke kvalitnímu hrudníku genetické dispozice“, tak proč se více snažit?

Na takové odpovědi je velmi těžké rozumně reagovat, faktem totiž zůstává, že jsou pouhými výmluvami a vesměs holými nesmysly. Jednou věcí je trénink tvrdý a zcela odlišnou trénink tvrdý a zá-



Na začátku tréninků střídejte tlaky na rovné a šikmé lavici!

roveň chytrý. Můžete sice dít do padnutí, neustále zvyšovat váhy a lákat na ně pohledy ostatních z posilovny, pokud však nebude váš trénink chytrý sestavený a správně provedený, ke kýženým výsledkům vás nepřiblíží ani o píd.

Patříte i vy k jedincům, kteří mají s prsními svaly problémy? Věnujte pozornost následujícím deseti odstavcům a možná naleznete příčinu. Možná zde získáte nezbytné informace, díky kterým vypracujete nejlepší hrudník, jaký je ve vašich možnostech!

Spolkněte svou hrdost!

Je čas dospět, pánové! Devátá třída je nenávratně za vámi, a pokud nejste soutěžní powerliifteri, je každému (je-li rozumný) z vašeho okolí upřímně jedno, kolik zvedáte na bench-pressu! Jakkoli se jeví dobrým nápadem dělat jednou za čas sérii pro jedno až pět opakování s maximální zátěží, základem vždy zůstává provádění tréninkových sérií s vahou, která vám jejich umožní 6-10! Jestliže však zvlád-

nete jen jednu dvě nebo za vámi stojí sparring, který zároveň s vaším benchem cvičí přitahy činky v předklonu, obelháváte sami sebe! Plně vás chápu. Z hlediska pocitu v hlavě je skvělé naložit 150 kg, dvakrát je vidět nad sebou a s tváří od potu jít balit kočky na bar. K vašemu kvalitnímu hrudníku je však cesta o několik kilometrů jinde! Pro pocit ve svazech a následnou odezvu v podobě jejich růstu je totiž nerosrovnatelně lepší naložit o pár desítek kilogramů lehčí zátěž a v šesti či osmi opakováních ze sebe dostat poslední zbytky svých sil!

Správná technika

Kdysi jsem trénoval s velkým chlapíkem jménem Robert, který měl ohromná ramena a perfektní paže. I přesto, že zvládl tlak na rovné lavici více než 160 kg, měl na prsou velice málo hmoty. Důvod tohoto stavu nebylo lehké najít, nakonec jsme se ale shodli, že příčina je v technice jeho cvičení. Při tlakových cvicích totiž většinu práce přebírala přední část jeho



ramen a tricepsy, což vysvětluje jejich nárůst do enormních rozměrů a také důvod, proč byla prsní oblast tak slabá!

Jistě jste již mnohokrát slyšeli, jak je technika provedení důležitá a víte, že tato věta je jedním ze základních pilířů celé kulturistiky. Pokud se nenaučíte provádět cvik správnou technikou již ve svých začátcích, kdy se zabýváte jen malou zátěží a soustředíte na každý centimetr pohybu, ponese si s sebou po celý zbytek života obrovský handicap. Může vás dovést až k situacím, kdy danou konkrétní partii prostě nedokážete správně zapojit a donutit ji k růstu. Než začnete zvedat opravdové váhy, nikdy nezapomeňte věnovat maximální úsilí nácvičení správné techniky! Možná vám přijde zbytečné hrát si s tak lehkými vahami, když stejně velcí kamarádi nakládají třikrát tolik, nepodceníte-li však tento krok, nejen, že je brzy dostihnete, ale dostanete se mnohem a mnohem dál!

Činky a zase činky

Co se týká prsních svalů a vlastně i ostatních partií, věřím, že nejlepší výsledky dosáhnete kombinací těžkých základních cviků s volnými čin-

kami a cviků izolovaných, které však budou zařazeny až na závěr vaší tréninkové jednotky. Základ tréninku, tzn. alespoň první dva prvky, by měly tvořit cviky s velkou činkou či jednoručkami, které jsou náročné na stabilitu a celkovou koordinaci a které byste v odpovídající intenzitě při zařazení na závěr tréninku nikdy nezvládli! Nekompromitujte své výsledky tím, že si budete dávat podstatně menší zátěž, než byste měli. Prostě nejdříve odcvičte tlaky s činkami a až potom směřujte své kroky ke strojům.

Pryč se zbytečnostmi

Mluvíme-li o tlacích, nastává vhodná doba říci něco málo o zbytečnostech. Je neochvějným faktem, že své prsní svaly musíte procvičit v různých úhlech paží, abyste zasáhli každou jejich část, na druhou stranu ale pozbývá smyslu dělat tři různé variace na lavičce hlavou nahoru, stejný počet na rovné lavičce atd. Možná nyní lehce přeháním, ale určitě jste i vy viděli ve svém fitku borce, kteří trénink zahájili tlakem velké činky na rovné lavičce, pokračovali tamtéž jednoručkami, následoval tlak s jednoručkami hlavou nahoru a ve stejné poloze také tlak na

Smithově stroji atd. Hlouposti! Do svého tréninku zařaďte jeden typ tlaku na rovné lavičce, jeden na šikmé a některý izolovaný cvik, což bude jako základ stačit! Jestliže se chcete zničit či cítíte, že máte na víc, přidejte tlaky hlavou dolů nebo kliky na bradlech, ale nic dalšího!

Kladky

Tlaky jsou základem tréninku prsních svalů a měly by tvořit jeho nejpodstatnější část, přesto je potřeba využít další cviky, například stahování protisměrných kladek. Nyní si řeknete, že podobný pohyb (případně některou jeho variaci) do své jednotky zařazujete. Ano, dělá to mnoho lidí, jenže téměř stejné kvantum má tento cvik za „něco jiného“ než předešlé tlaky a považuje za nutné mořit se s nesmyslně velkými počty opakování. Omyl! Protisměrné kladky jsou jako cokoli jiného a chcete-li své svaly stimulovat k růstu, zvolte opět 8-10 opakování! Pokud se vám zdají lehká, přidejte zátěž, jestliže se na stroj více nevejde, obložte jej malými jednoručkami a pokračujte dále! Mimoto, zkuste stahování spojit do supersérie s cvikem tlakovým a budete mě nenávidět následujících několik dní!

Důraz na kontrakci

„Bude to znít možná arogantně, ale můj hrudník je doopravdy dobrý. Mohl bych se postavit vedle kohokoliv z této republiky a necítil bych při porovnání prsních svalů žádnou nejistotu.“ Tak zněla slova jednoho z našich předních kulturistů, se kterým jsem o tréninku prsních svalů nedávno hovořil. Čemu on sám vděčí za rozvoj svého neskutečného hrudníku? „Volím cviky jako většina ostatních, rozdíl však vidím v kontrakcích, které zdůrazňuji při naprosto každém opakování v sérii a to posledních minimálně 10 let!“ Oč se jedná? Děláte-li třeba výše zmíněné přitahy kladky, zatněte prsní svaly ve



Protisměrné kladky se závěrečnou kontrakcí pro neskutečné pálení!



Tlaky na rovné lavici nemusíte provádět vždy jen s velkou činkou!

chvíli, kdy se vaše ruce téměř dotýkají a podržte na několik vteřin kontrakci. Bude to pekelně pálit a při posledních opakováních se budete muset k této izometrii nutit, ale porovnat výsledek série tohoto typu a série s 10-ti rychlými opakováními je naprosto nemožné! „Jsem přesvědčen, že jestliže nebudete své závěrečné kontrakce zdůraz-

ňovat, váš hrudník nebude nikdy tak mocný a plný, jak by mohl být!“

Vrchní část je základ

Značná část návštěvníků posiloven má místo prsních svalů cosi, co téměř připomíná ženské poprsí. Důvod? Roky a roky strávené na rovné lavici

přispěly k poměrně velkému nárůstu spodní oblasti prsních svalů, zatímco jejich vršek zůstal téměř nulový. Možná zní paradoxně, že každý ví o důležitosti procvičení horních částí pectoralů, ale nikdo se do realizace nepustí. Však se zkuste zmučit nejdříve na tlacích na šikmé lavici a teprve poté jít na bench-press. Budete na něm zvedat o několik desítek kilogramů méně, což vám za tu „ostudu“ přece nestojí, že?

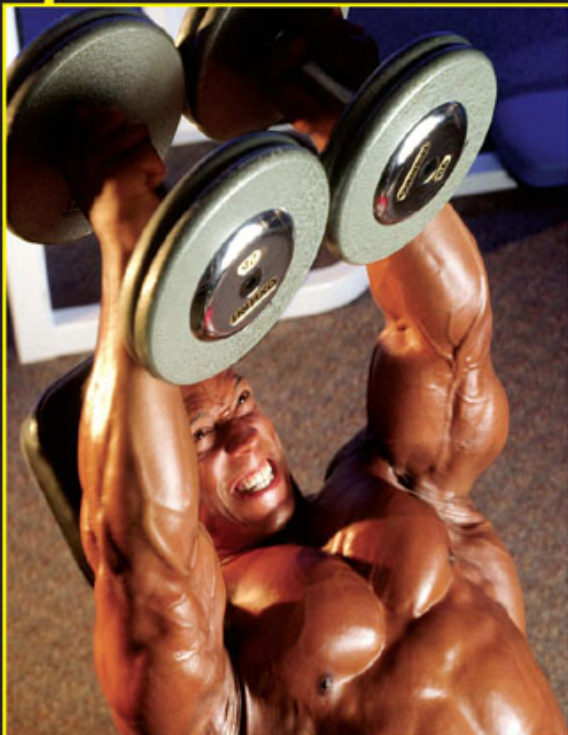
Smýšlíte naprosto chybně. Nerovnoměrně rozvinuté prsní svaly ničí dojem z jinak dobře tvarované postavy a v případě konfrontace s jiným kulturistou vás srazí nemilosrdně k zemi. Podívejte se na hrudník takových velkánů, jako jsou Steve Reeves, Arnold Schwarzenegger nebo Lee Haney – všichni mají spoustu masa odshora až dolů. Staré fotografie zachycující Arnoldův hrudník z boku vypadají, jako by bylo možné postavit na jeho prsa pár velkých piv!

Takže, pokud se již nyní tvarují vaše prsní svaly pouze „od poloviny dolů“, zapomeňte na nějaký čas na rovnou lavici a začínejte výhradně na lavici šikmé! Jestliže výše popsané není váš případ, střídejte ob jeden trénink pořadí prvních dvou cviků v tréninku tak, abyste jednou začínali na lavici rovné a jednou na šikmé hlavou nahoru! Nezkoušejte hledat jakékoliv výmluvy pro to, aby byl počáteční polohou vždy pouze rovný bench, víte dobře, že mám pravdu!

Pozor na stereotyp

Kdesi jsem před dávnou dobou četl dvě základní pravidla tréninku. Číslo jedna: „Všechno funguje.“ Číslo dvě: „Nic nefunguje věčně.“ Dvě krátké, ovšem neskutečně výstižné věty. Za předpokladu dokonalé stravy a regenerace bude vaše tělo reagovat růstem, ať už zařadíte jakýkoliv trénink. Uteče však několik týdnů či měsíců a zpočátku zázračný systém se stává sisyfovskou prací. I přesto, že cvičíte stejně tvrdě jako na začátku a máte





Rozpažky nejsou důvodem pro zvolení lehkých vah!

nové skvělé suplementy, daná partie se nemění a pokrok je v nedohlednu. Přitom existuje snadné řešení. Změňte jednu za čas (nebo na čas) počty opakování ve vašem tréninku, zkuste své tělo šokovat! Je zvyklé na 6-10 opakování? Dopřejte mu po několika tréninků 15-20 s přiměřeně nižší zátěží nebo zkuste naopak 1-3 opakování s maximem! Pro tělo to bude zcela nový vjem, za snahu vás odmění růstem a o ten jde v první řadě! Při zvolení varianty s maximálními zátěžemi dejte ale pozor na kvalitní rozehrání svalů, jeho zanedbání by vás mohlo stát zranění a vyřazení na pěkných pár měsíců!

Strečink

Mnoho lidí na strečink zapomíná, mnoho jej záměrně vynechává jako zbytečnou námahu a mnoho prostě řekne: „Je to nuda.“ Nicméně, ať se zeptáte téměř kohokoliv z naší špičky, každý vám potvrdí, že strečink je nesmírně důležitou součástí tréninku! Ni-

kdy nezapomeňte na větu, kterou mi při rozhovoru řekl jeden slovenský reprezentant: „Svaly mají takú úžasnú vlastnosť: ak sú skrátané, tak nerastú a ak rastú, tak nikdy nie tak ako by pri kvalitnom pretiahnutí mohli!“ A k tomu prostě není co dodat!

Přetrénování

„Přetrénování neexistuje, čím více tréninků dané partie, tím lépe!“ Také se vám zdá, že jste podobnou větu již někde zahlédli? Mně také, ovšem s čistým svědomím tvrdím, že se jedná o další výmysl. Tělo sice zvládne trénink hrudníku třikrát do týdne a dokonce by reagovalo růstem, ovšem pouze za předpokladu, že mu chemicky pomůžete, což nemá s přirozenou cestou a možnostmi organismu nic společného! Pro

kulturisty, kteří neužívají zakázané látky, je ideální volbou jeden trénink zmínované partie za týden s 12-15 sériemi! Můžete sice zařadit i druhý trénink ve stejném týdnu, musíte ovšem počítat se zcela jinou intenzitou a i přesto nebude pro tělo příliš jednoduché se do příští zátěže zregenerovat! Jakékoliv další namáhání nad tento rámec však už nepůsobí jako stimul, naopak začne ubírat na schopnosti regenerace a růstu vašich prsních svalů.

Několik slov na závěr

Přečetli jste článek až do konce, stále však vidím pár nevěřících Tomášů kroutit hlavou. Na co vám je držet bolestivou kontrakci, vynechat tak oblíbený bench-press či zkoumat správné technické provedení vašich cviků, když máte přece špatné prsní svaly geneticky dané? Slovo „nesmysl“ jsem v úvodu článku již použil, ovšem hodí se mi opět! Co se genetických dispozic týká, bývají omezujícím faktorem při rozvoji hrudníku jen velmi zřídka! Je sice pravda, že někteří z vás mají vrozené předpoklady pro vybudování velkých a silných prsních svalů a pro jejich vytvoření nemusí dělat nic příliš speciálního, nicméně i všichni ostatní by měli být schopni vybudovat na sobě dostatečné množství masa po obou stranách prsní kosti a pořádně tak vyplnit své tričko! Genetické dispozice možná vezmu v potaz u člověka, který mluví o svých lýtkách, ale nikdy, pokud je řeč o hrudníku! Zkuste tedy na chvíli zapomenout na všechny výmluvy, kterými se tak rádi obelháváte a věnujte vyzkoušení výše uvedených principů třeba 6 týdnů svého tréninkového života. Jestliže tak učiníte, budete mi dávat den za dnem a bod po bodu za pravdu a po čase to budete právě vy, kdo se bude při pohledu na ostatní „bench-pressové“ bojovníky s nulovým rozvojem prsních svalů dívat s lehkým úsměvem!



Jednou za čas vám může nižší zátěž s 15-ti a více opakováními jedinečně prospět!

Vítejte na **www.StrongBody.cz**

INTERNETOVÝ OBCHOD SE SPORTOVNÍ VÝŽIVOU

SLAVÍME 1. NAROZENINY

SLAVTE S NÁMI

VYUŽIJTE SKVĚLÝCH AKCÍ!!!

cena za 1 balení - 1x500G = 550 Kč

cena za 2 balení - 2x500G = 1100 Kč

+ 1 balení - 500G zdarma!!!

cena za 1 balení - 1x1000G = 850 Kč

cena za 2 balení - 2x1000G = 1700 Kč

+ 1 balení - 1000G zdarma!!!



cena za 1 balení - 1x350 tablet = 850 Kč

cena za 2 balení - 2x350 tablet = 1700 Kč

+ 1 balení - 350 tablet zdarma!!!

cena za 1 balení - 1x2,0KG = 850 Kč

cena za 2 balení - 2x2,0KG = 1700 Kč

+ 1 balení - 2,0KG zdarma!!!

cena za 1 balení - 1x4,54KG = 1690 Kč

cena za 2 balení - 2x4,54KG = 3380 Kč

+ 1 balení - 4,54KG zdarma!!!



vyberte si příchut:
- vanilka
- čokoláda

AKCE 2+1 ZDARMA



cena za 1 balení - 1x2,27 KG = 1490 Kč

cena za 2 balení - 2x2,27 KG = 2980 Kč

+ 1 balení - 2,27 KG zdarma!!!

80% syrovátkový protein

vyberte si příchut:

vanilka, jahoda, čokoláda, banán



81%
syrý protein

vyberte si příchut:
- vanilka
- čokoláda

cena za 1 balení - 1x750 G = 460 Kč

cena za 2 balení - 2x750 G = 920 Kč

+ 1 balení - 750 G zdarma!!!

cena za 1 balení - 1x3,0 KG = 1550 Kč

cena za 2 balení - 2x3,0 KG = 3100 Kč

+ 1 balení - 3,0 KG zdarma!!!

tel.: 605 975 873

- vanilka
- čokoláda



1x500g

- vanilka
- čokoláda



1x1,47kg



1x300g

STRONGBODY BASIC PACK

Trojpack - 1050 Kč - 720 Kč

- vanilka
- čokoláda



1x3kg

- vanilka
- čokoláda



1x1kg

- vanilka
- čokoláda



2x1,552kg

STRONGBODY PROFESSIONAL PACK

Čtyřpack - 4740 Kč - 3100 Kč

Na našem internetovém obchodě dále naleznete: MLO, BIOTECH, KAIZEN NUTRITION, AMINOSTAR, ULTIMATE NUTRITION, MEGA PRO, ATP, CHAMPION NUTRITION, TWINLAB, WESTCAN, BASIC RESEARCH, PROMIL, WEIDER, SANAS, a další.

Akce platí od 10.3.2005 do 30.4.2005

WWW.STRONGBODY.CZ

TEL: 605 975 873

Martin Jebas

DVOJITÉ ANTAGONISTICKÉ SUPERSÉRIE

Nejoblíbenější a nejčastěji používanou technikou v kulturistickém tréninku jsou klasické vzestupné pyramidy. Pro danou partii vyberete několik cviků a pro každý provedete třeba 4 série, ve kterých postupně přidáváte váhu a ubíráte počty opakování. Jednoduché, nenáročné, efektivní. Nicméně stejně jako každá jiná metoda má i tato své úskalí. Nefunguje věčně.



Lidské tělo se adaptuje téměř na cokoli. Pokud mu stále stejný trénink předkládáte týden za týdnem, rok za rokem, přestane po čase reagovat růstem a nastupuje období stagnace. Právě tehdy přichází okamžik pro - třeba i krátkodobou - změnu. Možnost, jak tělo šokovat a donutit jej k dalšímu pokroku, je nepřehledné množství, v tomto článku nabízím jednu z nich: dvojité antagonistické supersérie.

SUPERSÉRIE

Rozdělme si název metody na několik nezávislých pojmů a podívejme se nejdříve na každý zvlášť. Co jsou supersérie? V klasickém tréninku zařazujete běžné sety: vyberete cvik, od kterého zvládnete několik sérií v daném počtu opakování a přejdete ke cviku jinému. V případě supersérií však bezprostředně

po odcvičení každé série pokračujete jiným cvikem zacíleným na stejnou svalovou skupinu. Příklad? Pro trénink tricepsů můžete použít tlaky na rovné lavičce úzkým úchopem v kombinaci s tricepsovým stahováním kladky. Výsledek? Pokud děláte opravdu tvrdě, pak naprosto skvělé napumpování a jedinečná stimulace svalů k růstu. Navíc vše absolvujete v mnohem kratším čase, než kdybyste dané cviky dělali postupně! Nevýhody? Mimo to, že si musíte v posilovně „ohlídat“ dvě místa jen pro sebe, nejsou žádné! S tím „ohlídáním“ to myslím naprosto vážně, protože střídát se s někým u jednoho stanoviště a čekat po prvním cviku několik desítek vteřin či dokonce minut na odcvičení vašeho kolegy je nemyslitelné!

Jaké cviky je vhodné kombinovat? V několika následujících odstavcích vám nabízím tipy pro vybrané partie, nic vám však nebrání vytvořit si vlastní kombinace.

► Stehna

Ideální kombinací pro přední stranu stehen jsou dřepy a předkopávání. Je mi jasné, že po dřepích většina z vás nejraději padá směrem k zemi, kde se pár minut potácí mezi dvěma světy, ale přesto se pokuste dokopat k okamžitému (!) přechodu na předkopávání a vydřít kvalitní sérii. Závaží nebude v žádném případě takové, na jaké jste zvyklí, ale o to tu nejde! Jdete za neskutečným pocitem ve svalu a vy ho dosáhnete! Proveďte 6-8 poctivých hlubokých dřepů a bez přestávky ihned stejný počet předkopů s vahou, která bude na hranici vašich možností! Bude-li vám poslední jedno či dvě trvat pět či deset vteřin, ucítíte-li po sérii neskutečné pálení a podlomí-li se vám po slezení ze stroje kolena, dosáhli jste svého.

► Hrudník

Pro větší důraz na horní část prsních svalů, která bývá nejčastěji slabinou, spojte např. tlaky s jednoručkami nebo s velkou činkou na šikmé lavici hlavou nahoru a rozpažky jednoruček na lavici rovné. Další možnosti jsou nasnadě, kombinace tlaků a „doplňkových“ cviků stylu kliky na bradlech, stahování protisměrných kladek a další. Pro případné masochisty dodávám kombinaci na závěr tréninku: rozpažky na šikmé lavici hlavou nahoru a k tomu stahování protisměrných kladek. Nic nevyvolá ve vašich prsních svazech větší pálení!

► Ramena

Tlakům s velkou činkou a hned následujícím tlakům s jednoručkami se bez sparingpartnera raději vyhněte, neboť neovladatelná činka nad vaši hlavu dokáže napáchat docela paseku. Vhodnější variantou jsou tlaky s jednoručkami spolu s předpažováním, dále tlaky s velkou činkou za hlavou s upažováním, popřípadě tlaky s velkou činkou (či jednoručkami) následovanými tlaky na přístroji.

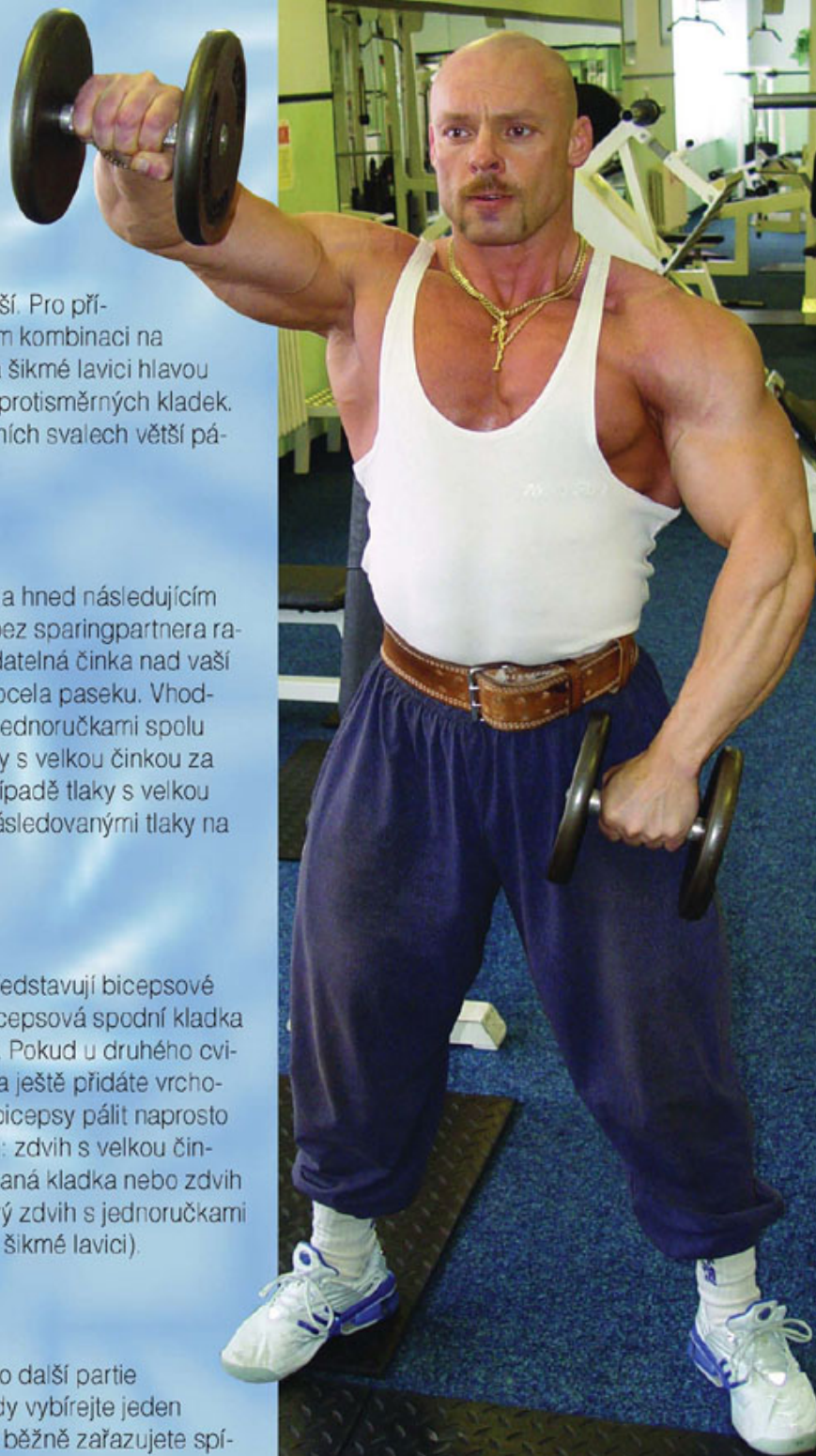
► Bicepsy

Mou oblíbenou volbu představují bicepsové zdvihy s jednoručkami a bicepsová spodní kladka (klidně i s šikmou opěrkou). Pokud u druhého cviku budete držet kontrakce a ještě přidáte vrcholové zatnutí svalu, začnou bicepsy pálit naprosto neskutečně. Další možnosti: zdvih s velkou činkou (popř. EZ) + výše popsaná kladka nebo zdvih s velkou činkou + bicepsový zdvih s jednoručkami (pro změnu třeba vsedě na šikmé lavici).

► Další partie

Věřím, že kombinace pro další partie zvládnete vytvořit sami. Vždy vybírejte jeden těžší cvik s některým, který běžně zařazujete spí-

Na ilustračních fotografiích je Karel Branný





še až ke konci tréninku. Nebojte se experimentovat, nebude-li vám vzniklá kombinace vyhovovat, není přece problém ji příště změnit.

Antagonistické supersérie

Nyní již víte, co jsou supersérie, pojďme k dalšímu pojmu: antagonistické. Jistě víte, že antagonistické partie pracují proti sobě. Biceps (flexor – ohýbač loketního kloubu) a triceps (extenzor – natahovač loketního kloubu) působí vzájemně antagonisticky (protichůdně), stejně tak kvadricepsy s hamstringy atd. Ukažme si opět několik příkladů pro jednotlivé vybrané partie:

►► Stehna

Neodpustím vám jeden z nejlepších a zároveň nejobtížnějších cviků vůbec: dřepy s volnou činkou. Do supersérie zkuste přidat zakopávání vleže. Svůj impuls k růstu dostanou jak kvadricepsy (přední strana stehen), tak hamstringy (strana zadní). Často používanou možností je kombinace předkopávání a zakopávání.

►► Hrudník + záda

Prvním cvikem mohou být tlaky velké činky či jednoruček na šikmé lavici hlavou nahoru, okamžitě pokračujte přitahy činky v předklonu. Dva extrémně náročné cviky vás dokonale zničí! Nic vám však nebrání zařadit záda na první místo, zkuste shyby úzkým úchopem a k nim klasický bench-press.

►► Další partie

Princip vytváření kombinací již chápete, nemá smysl jednotlivé možnosti rozepisovat. Spojovat můžete cviky pro spodní záda a břicho, bicepsy a tricepsy a pro další, výše uvedené partie. Při volbě cviků buďte odvážní. Jen zkoušením a objevováním nových možností můžete zjistit, co nejlépe vyhovuje právě vašemu tělu!

Dvojitě antagonistické supersérie

V tuto chvíli je vám již jasné, kam mířím. Ukažme si vysvětlení celého pojmu „dvojitě antagonistické supersérie“ na tréninku paží. Jako první zařadíte základní těžký cvik

pro jednu z partií, třeba bicepsové zdvihy s velkou rovnou či EZ činkou. Zátěž zvolte pro zvládnutí 6-8 opakování, která provádějte v obvyklém tempu. V dolní fázi lokty nepropínejte a v horní končete v pozici, kdy ještě stále cítíte ve vašich bicepsech napětí (v dolní fázi se tedy nedotýkáte stehen, v horní hrudníku). Z tohoto objemového cviku pro biceps pokračujeme cvikem pro triceps – tlaky na rovné lavici úzkým úcho-
pem, opět jen 6-8krát. Po poslední přejděte ihned na další cvik - bicepsové přitahy spodní kladky. Zvládněte o něco více opakování, třeba 10-12. Dvojitou supersérii zakončete tricepsem – stahování kladky pro 10-12 opakování.

Během relativně krátké doby prakticky odcvičíte dvě partie takovou intenzitou, jaké byste v běžném tréninku jen těžko dosáhli. Ještě můžete přidat jeden doplňkový cvik na biceps a triceps a váš trénink je u konce. Jednoduché? Možná na papíře, ve skutečnosti však budete po výše popsané supersérii tak vyřízeni, že se k doplňkovým cvikům budete muset nutit.

Vytvořit kombinace pro další partie znamená sepsat seznam cviků, které vaše posilovna pro danou partii umožňuje a systémem těžký-těžký-lehčí-lehčí dvojitou supersérii sestavit. Pro první dva cviky používejte vždy větší zátěž s menším počtem opakování, pro dva závěrečné opakování o kousek více. Samozřejmě, že to není podmínkou.

Závěrem

Dvojitě antagonistické supersérie nejsou technikou, které je vhodné se věnovat několik měsíců, na druhou stranu se hodí ve chvílích, kdy máte klasického tréninku „plné zuby“ a láká vás se zničit něčím zcela novým. Systém oceníte i v případě, který jsem nastínil již v úvodu, když váš klasický trénink přestává fungovat a tělo je potřeba v jednom či dvou týdnech zmást. Svou úlohu splní dokonalé!



Kolikrát týdně cvičit partii?

Kdybyste se zeptali prakticky kohokoliv ve své posilovně, jak má sestaven tréninkový plán, s největší pravděpodobností zjistíte, že ji navštíví tři až čtyřikrát týdně a v každém tréninku se soustředí na jednu či dvě partie tak, aby za jediný týden zmučil celé tělo. Ptejte se však dál a pokračujte otázkou, zdali by nebylo vhodnější zařadit jednotlivé partie častěji. Mohu hádat odpověď? Bude záporná. Nechce se přetřénovat. Zčásti má pravdu, při jeho současném tréninku mu totiž nic podobného přetřénování nehrozí. Zároveň ho ale také „neohrožuje“ zvýšený nárůst hmoty, resp. nárůst takový, jakého by jeho tělo bylo schopno dosáhnout.

Co když je všechno jinak, co když je strach z přetřénování mýtem, co když se dá posilovat o mnoho efektivněji? Následující řádky si mohou přečíst i začátečníci, není ale určen pro ně. Ti by se totiž měli držet svého stylu „jedna partie týdně“ alespoň do té doby, než začnou lépe vnímat pocity svého těla, než zjistí, co si k němu mohou dovolit a co již ne. Patříte-li však do skupiny pokročilejších, kteří už nějaký ten rok v posilovně za sebou mají a kteří hledají cesty k novým a novým kilogramům, můžete se nechat níže uvedenými tipy inspirovat.

Na úvod si položíme otázky: Jak dlouho trvá svalový růst? Kdy je třeba zařadit další trénink dané partie, aby se růst nepřerušil zbytečnou přestávkou? Jak je možné, že vzpěrači i powerlifteri jedou prakticky stejné

partie v každém tréninku, někdy i každý den, a přitom se nepřetrhnou? Zkuste se nad každou z uvedených otázek vteřinku zamyslet, poté teprve čtete dále.

Názorů a teorií, jak dlouho roste po tréninku sval (samozřejmě za předpokladu, že má z čeho, tzn., že máte kvalitní stravu), je několik. Slyšel jsem již názory, že sval roste, pokud v něm cítíte potřéninkové pálení. Teorie dozajista zajímavá, leč dalo by se z ní soudit, že doba růstu je u začátečníka klidně i týden a třeba i to, že moje ramena nerostou posledních několik let.

Ani jedno ze zmíněných tvrzení však není pravdou. Ta totiž existuje pouze jediná: sval je schopen růst 24 hodin (u větších svalových partií až 48 hodin) poté, co byl stimulován tréninkem. Chcete-li se zbavit pochybností nad udanými čísly, připojuji na konci článku odkazy na některé studie, ze kterých vychází. Po 24 hodinách (resp. 48 h) již uvnitř svalu nelze zaznamenat prakticky žádnou aktivitu, která by byla za jeho nárůst zodpovědná! Jednoduše řečeno, soustředíte-li se na jednu partii pouze jednou týdně, využijete ze sedmi dnů k růstu pouze 2. Zbývajících 5 necháváte daný sval zahálet!

Správný tréninkový plán pokročilého cvičence by měl tento fakt jasně zohledňovat. Trénink by měl, s ohledem na výše zmíněné, procvičit každou partii alespoň dvakrát týdně, některé dokonce i třikrát! Zdá se vám to příliš? Opět opakujete zažité fráze o přetřénování? Věřím vám, není snadné upustit od léty vrytých mýtů, věnujte však čas prozkoumání uvedených studií (pod zmíněnými názvy je snad-

Luboš Koumal
a Viktor Hell



no najdete na internetu) a pak vše vyzkoušejte. Bude to mít svůj efekt!

Při sestavování nového tréninkového plánu sice narazíte na určité překážky, především časové, ovšem i s nimi je možné se ve většině případů úspěšně poprat. Máte-li možnost trénovat dvofázově, tzn. ráno i večer, pak je vše bez problémů, máte-li možnost jen jednoho cvičení denně, bude nutné ho časově lehce natáhnout. Výsledky však budou stát za to!

Zdroje:

1. Phillips S.M., Tipton K.D., Aarsland A., Wolf S.E., Wolfe R.R. Mixed muscle protein synthesis and breakdown after resistance exercise in humans. Metabolism Unit, Shriners Burns Institute, Galveston, Texas, USA. Am J Physiol. 1997 Jul;273(1 Pt 1):E99-107
2. Gibala M.J., MacDougall J.D., Tarnopolsky M.A., Stauber W.T., Elorriaga A. Changes in human skeletal muscle ultrastructure and force production after acute resistance exercise. Department of Kinesiology, McMaster University, Hamilton, Ontario, Canada.



Ron Harris

Jak zlepšit paže?

Lehké rozpaky provázejí přiznání smutné skutečnosti. I přesto, že právě já jsem člověkem, který by měl nejlépe znát způsob, jak zlepšit své paže, nikdy jsem nepodnikl kroky tímto směrem. Tak se stalo, že jsou nejslabší partií na celém mém těle. Vždycky jsem věděl, jak zoufalý stav změnit, jen jsem jim nikdy nedal tu pravou šanci. Často zmiňované doporučení o zařazování tréninku paží v samostatném dni jsem absolutně ignoroval a sám sebe obelhával, že nulový růst mých bicepsů a tricepsů zapříčinily průměrné genetické dispozice. S mizivými pokroky mě jejich trénink logicky nebavil, takže jsem je zařazoval vždy až ke konci cvičení, většinou po hrudníku nebo ramenech.

Pokud však nyní získáváte dojem, že ovlivnění genetikou připisují všemu, co se týká růstu svalů, dovolte mi ujistit vás, že tomu tak není. Pravdou je, že většina z nás musí trénovat deset i více let, abychom se mohli začít svými pažemi pyšnit, zatímco sem tam potkáte chlápky, kteří přijdou do posilovny poprvé s pažemi již tak dobrými jako jsou vaše a kteří jsou schopni během několika měsíců pokroku, ke kterému se s posvátnou úctou ani neodvažujeme, byť jen v myšlenkách, vzhlednout. Takže my, průměrní chlápci, usilujeme o zlomení hranice někde mezi 43 a 45 cm, kdežto více nadaní šťastlivci překonají hranici 50 cm už po pár letech zvedání železa.

Jak snadné je obklopit se sebeilitostí. Věřte mi, znám to. Je pohodlné uzavřít svou mysl před čímkoli, co by mohlo pomoci a jakékoli náznaky změny k lepšímu svým špatným postojem předem odsoudit k nezdaru. Nedávno se mi však dostala do ruky sada mých fotografií a přepadla mě vlna nespokojenosti. Hleděl jsem na vyhublé paže a opravdu mě neuvěřitelně našťavaly. V tu chvíli nastal v mé hlavě obrát o 180°. Odmítl jsem uvě-



Petr Soukup

řit tomu, že by před mýma očima bylo na obrázcích moje maximum, kterého bych byl za posledních 10 let tréninku schopen. Do hajzlu s tím!

Ano, čtete správně, úplně se mi vaří v žilách krev! Vztek je pro kulturisty pravým požehnáním, je vším, co nás pobízí k lepším výkonům. Jak současný stav změní? Dám pažím šanci jako nikdy předtím, věnuji jim samostatný trénink oddělený od všeho ostatního. Co můžu ztratit? Způsob, jakým jsem dřel dosud, se evidentně neosvědčil, takže vůbec nic!

Změnil jsem svůj tréninkový split následujícím způsobem: zpočátku týden záda, v úterý ramena a ve středu – poprvé samostatně - paže. Ve čtvrtek zařadím nohy a v pátek hrudník. Celkem napočítáte pět dní, tedy o jeden více, než jsem běžně míval. Na druhou stranu, celkový čas strávený v posilovně zůstal více-méně stejný. Hlavní rozdíl spočívá v tom, že mé paže budou před zátěží čerstvé a odpočinuté a že se jim dostane tolik pozornosti, kolik si zaslouží. Nehodlám pokračovat v druhoradém tréninku po zničujících ramenech, bude jediným, kterým se daný den udolám. Dalším plusem je, že se

budu věnovat pažím každý týden bez výjimky, ne jako dříve, kdy na ně často na konci tréninku jakoby „nezbýval čas“. Znáte to sami, musíte toho dnes ještě tolik stihnout, jednu partii jste odcvičili a druhá, v mém případě paže, počká přece do zítra (co na tom, že na ni během hodiny zapomenete a další den místo ní zvesela drtíte tolik populární hrudník).

Nebudu vám lhát a tvrdit, že mé paže dosáhly ihned velikosti, kterou by mi Lee Priest záviděl. Nicméně zlepšily se a pokračují ve stejném trendu dodnes. Ač malé, ale viditelné pokroky přispívají týden za týdnem k něčemu důležitému. Poprvé v životě cítím, že jsou moje paže plnější a silnější než kdykoliv předtím. A co víc, díky pokrokům se na jejich trénink opravdu těším!

Jsou-li tedy vaše paže také partií, kterou chcete zlepšit (a já vím, že nás je na stejné lodi hodně), udělejte sami sobě laskavost a věnujte jim celý jeden tréninkový den. Neslibím vám, že vybudujete padesáticentimetrové zbraně, ale je velmi pravděpodobné, že v nich ještě dřímají obrovské rezervy a možná právě tímto impulsem je uvolníte a pak se nebudete stačit divit.



(Ne)úplný mrtvý tah?

Pěknou řádku let jsem byl zastán-
cem neúplných opakování mrtvých
tahů. Poprvé jsem tento způsob pro-
vedení zaregistroval u Mikea Fran-
coise, jednoho z nejlepších profesio-
nálů poloviny 90. let známého svými
neskutečnými zády, které mohly svou
šířkou jako jedny z mála konkurovat
velkému Dorianovi.

Ať už jsem je prováděl v silovém
stojanu či na rampě pro mrtvý tah, ne-
byly ničím jiným než mrtvými tahy, při
kterých jsem se snižoval s osou pouze
ke kolenům, nikoli až zcela k zemi. Te-
oreticky tato varianta vylučuje z trénin-
ku nohy a spodní část zad, naopak je
kladen důraz na silový záběr širokého
svalu zádového a svalů trapézových.
Navíc, pro nás, kteří máme křehčí ego,
je myšlenka, že tak zvládneme o dost
vyšší váhu, velmi přitažlivá. Nepama-
tuji si, že bych kdy zcela od země od-
lepil 200 kg pro několik opakování, ale
ve stojanech pro mrtvý tah jsem dě-
lával šest či sedm opakování s více
než 300 kg. Přesvědčil jsem sám sebe
o správnosti tohoto cvičení a prováděl
ho tak dlouhé roky.

Pak mě však řada událostí přimě-
la k otázce, zda je pouze poloviční
rozsah pohybu rozumný. Prvním im-
pulem bylo shlédnutí tréninkového
videa Ronnieho Colemana „The Un-
believable“. Ronnie, který prezentu-
je nejlepší záda v současném kultu-
ristickém světě, dost možná i všech
dob, v něm dře několik sérií těžkých
mrtvých tahů až od země. Vše vrcholí
poslední zničující sérií pro dvě úplná
opakování s více než 360 kg na řádně
prohnuté tyči.

Další podnět vzešel z mých roz-
hovorů s několika současnými kultu-
risty jako je Victor Martinez a Johnnie
Jackson, jimž mrtvé tahy tvoří základ
tréninku zad. Oba je mají báječně vy-
vinutá, zvláště 100 kg vážící Johnnie,
který na oficiálních závodech vytáhl-
nul 370 kg! Ani jeden z nich ale nikdy

o vykonávání neúplných opakování
neuvažoval.

Až v tu chvíli jsem si uvědomil, co
způsobilo moji mylnou domněnku. Byla
to ubohá technika mých úplných mrt-
vých tahů. Prováděl jsem je totiž tak,
že jsem šel do podřepu celým tělem,
což na něj mělo podobný účinek jako
dřepy – s tím rozdílem, že jsem činku
nenesl na zádech, ale v rukou. Na sa-
motný tah zády jsem přešel až ve chví-
li, kdy osa minula kolena. Johnnie mi
vysvětlil, že správný způsob, jak zdvih
začít, je zachovat s pokrčenými noha-
ma zároveň trup předkloněný, takže je
ve výsledku prováděn spodní i horní
části těla současně.

Vyzkoušel jsem a vida, koneč-
ně jsem cítil, že je to správně! Na-
víc jsem se přistihl, že se na „zádový
den“ opravdu těším. Mé ego sice utr-
pělo vážnou ránu, protože váha, kte-
rou nyní používám, je nulová oproti
původní, ale nelámu si s tím příliš hla-
vu, protože vím, že teď provádím cvik
správně a moje záda budou růst.

Nevzpomínám si, že bych někdy
dělal neúplné tlaky na lavičce nebo
neúplné dřepy, ale z určitého důvo-
du si ponechávám názor, že neúpl-
né mrtvé tahy byly fajn. V současné
době už však vím více a doufám, že
jste si z mé zkušenosti vzali ponauče-
ní také.





ABSOLUTNÍ VYČERPÁNÍ

Jaroslav Joula

Selhání svalu zná každý z vás. Vykonáváte svoji běžnou tréninkovou sérii, páté, šesté opakování, u sedmého se pohyb zpomaluje a osmé dotlačíte jen s vypětím posledních kapek sil. Váš sval selhal. Svoje selhání si zapamatujte a do příštího tréninku se rozhodne o malý kousek zesílit. Co když ale půjdete až za hranice běžného vyčerpání a donutíte ho pracovat ještě o kousek více? Bude také více stimulován k růstu? Na tuto otázku vám každý odpoví trochu jinak (v příštím čísle IRONMANu vám jeden úhel pohledu předložíme i my), faktem však zůstává, že tzv. „absolutní vyčerpání“ mnoho lidí využívá a především, že k němu každý kráčí trochu jinou cestou. A právě o tom, jak lze dojít až za hranice běžných možností, je následující článek.

Principy absolutního vyčerpání patří k těm radikálnějším a mají proto i řadu svých kritiků. Sahat až za krajní mez totiž může příliš zatěžovat svalová vlákna, takže by při častém a dlouhodobém využívání mohlo dojít např. k tréninkovému zranění. Pokud však některou z následujících metod uplatníte v rozumné míře, dosáhnete vyšší kvality vašeho tréninku než obvykle.

Hlavním pocitem, který prostupuje každým z následujících principů, je bolest. Ona je metou, za kterou půjdete, cílem, po kterém budete toužit, odměnou, za kterou budete vděční. Mimo jiné je ale doplněna skvělým napumpováním a dobrým pocitem z perfektně odvedeného tréninku.

Sparing

Dopomoc tréninkového partnera je asi nejčastěji používaným způsobem,

jak překlenout mrtvá místa v posledních opakováních, která by vaši sérii jinak nemilosrdně ukončila. Pokud se budete ve své sérii blížit k bodu „obyčejného vyčerpání“, přichází jemné a citlivé odlehčení zátěže sparingem. Ten by vás měl dokonale znát, neměl by to být nikdo, koho vidíte poprvé v životě, nýbrž někdo, komu absolutně věříte a kdo vám pomůže přesně tak, jak v danou chvíli potřebujete – ne málo, aby se činka zastavila, a ne příliš, abyste neztratili tolik potřebný pocit napětí. A pokud se nebude stydět a ve chvílích nejhorších vás svým hlasem mocně povzbudí, o to lépe!

Dynamická série

Dynamická série je jedním z extrémů dopomoci. Pokud máte zdatného a především spolehlivého sparingpartnera, vysvětlíte mu, ať začne pomáhat již od prvních náznaků ztráty dynamiky pohybu. Naložte si na činku lehčí zátěž, takovou, se kterou byste zvládli až 10 opakování a začněte s ní cvičit ve svižném tempu. V tomto případě začne vaše dynamika klesat kolem osmého opakování. V tu chvíli musí sparing dopomoci tak, abyste stále drželi stejné tempo. I pro něho to bude po chvíli docela práce, ale těžší úkol je na vás, protože vy jste ti, kdo jdou za práh bolesti, a to klidně až do 15-18 opakování!

Shazované série

I toto je velmi používaná metoda, zvláště ve chvílích, jste-li bez sparinga odkázáni pouze sami na sebe. Princip spočívá v tom, že po odcvičení daného počtu opakování s určitou vahou zátěž rychle snižíte a bez přestávky pokračujete dále. Bude se vám možná zdát, že činka je stále stejně těžká, ale několik málo dalších opakování vám i tak dovolí. Neskutečných pocitů dosáhnete, pokud tuto techniku použijete třeba při předkopávání. Je vhodné požádat kohokoliv z okolí, aby vám železo postupně ubíral,

nemusíte se pak jakkoliv zdržovat. Pokud vám ubere „na půl“ a pak ještě jednou či dvakrát, zjistíte, že poslední opakování jsou téměř bez zátěže a i tak se zdají stejně těžká, ne-li čím dál těžší. Pociťte ve vašich stehnech v tuto chvíli jedno-duše nelze popsat... ale každému z vás přeji, aby ho zažil, protože je neskutečný!

Setupná opakování

Další metoda, kterou použijete při absenci vašeho sparingpartnera. Postup je jednoduchý: ve chvíli, kdy přestanete zvládat regulérní opakování a normálně byste končili, omezte rozsah pohybu. V dráze každého cviku je totiž zlomový bod, označovaný jako „mrtvý“, přes který se při vyčerpání jednoduše nedostanete. U bicepsových zdvihů v dolní polovině rozsahu, u bench-pressu několik centimetrů nad hrudníkem. Co s tím? Tento bod prostě eliminujte, dělejte poslední opakování tak, abyste do něj nezasáhli. Z plných hlubokých dřepů se tak stanou půl či čtvrt dřepů, z bench-pressu jen tlaky od propnutých rukou o nějakých 10 cm níže a zase zpět. I přesto, že to



nebudou poctivá opakování, bude to práce, kterou by svaly za normálních podmínek nikdy neabsolvovaly!

„21“

„Jednadvacítka“ je série složená ze třech podsérií po sedmi opakováních. Ukažme si princip třeba na bicepsových zdvích s velkou činkou. Prvních 7 opakování v plném rozsahu pohybu zvládněte, pak ale síly dojdou a vy přejdete na opakování v omezené rozsahu pohybu. Nejdříve v dolní fázi a poslední sedmičku ve fázi horní. Přesná čísla zde však dodržovat nemusíte, dělejte opakování v daném rozsahu prostě tolik, kolik je ve vašich silách. Jakmile se spotřebují, pokračujte následující, vždy o kousek lehčí variantou. Tímto stylem docílíte třech vln vyčerpání.

Přetížení části pohybu

Ve fázi cviku, kde provádíte neúplná opakování, máte největší sílu. A právě v tento moment je vhodné přidat přetížení, tzn. zajistit, aby byla zátěž po tomto úseku vyšší. Jak? Možná se vám už někdy stalo, že jste leželi třeba na leg-pressu a váš sparring, místo aby pomáhal, v jistotu fázi tlačil proti vám. A o tom přesně mluvím. Pokud ve chvíli, kdy máte nohy již téměř propnuté, opatrně zabere ve směru zátěže, zvládnete dokončit opakování i přesto, ale vaše svaly dostanou mnohem větší impuls! Pamatujete na fotky starých borců, kteří měli na ose bench-pressu zavěšené řetězy? Využívali stejný princip: je-li činka ve spodní fázi, část dlouhého řetězu již leží na zemi a neznamena pro vás zátěž, jakmile se ale činka začne od vašeho hrudníku vzdalovat, začne se řetěz zvedat ze země a jeho váha se připočítává k váze činky. Čím jste výše, tím je činka těžší!

Cheating

Cheating je další z řady metod ideálních při absenci vašeho sparringpartnery. Ve chvíli, kdy unavíte procvičovaný sval si pomůžete souhybem a pro další opakování tak překonáte kritický bod.

Při bicepsovém zdvihu s jednoručkami můžete po skončení regulérních opakování činku v dolní fázi jemně rozkývat, aby vám pomohla setrvačnost, případně se i lehce (především kontrolovaně) v horní fázi zaklonit. Úskalí celé metody tkví v tom, že se při nesprávném provádění a neúměrné zátěži můžete relativně lehce zranit. Proto je nutné velmi důsledně zvážit, kdy a v jaké míře tuto metodu použít.

Negativní opakování

Každé opakování cviku má dvě fáze: pozitivní a negativní. Při pozitivní čince či zátěži zvedáte (např. při bicepsovém zdvihu pohybujete s pažemi od stehna k hrudníku), při negativní zátěži vracíte zpět a brzdíte (tzn. v uvedeném případě spouštíte od hrudníku zpět dolů ke stehnům). V případě bench-pressu je negativní fází (tou lehčí) pouštění činky k hrudníku, fází pozitivní (těžší) zvedání činky zpět vzhůru. Výrazy „lehčí“ a „těžší“ užívám záměrně, sami totiž víte, že třeba při dřepu je velmi lehké klesnout dolů (negativní fáze), ale obtížné se dostat zpět do stoje (pozitivní fáze). Zkuste se tedy domluvit se sparringem, aby vám po skončení regulérních opakování, kdy na více již skutečně nemáte, s pozitivní fází pomáhal a negativní nechal pouze na vás. V případě dřepu to znamená, že vám pomůže do stoje, ale klesání dolů – velmi a velmi pomalé, kontrolované a třeba i s lehkým zastavením – nechá pouze na vás. U některých cviků je síla v negativní fázi tak obrovská, že v ní může použít i princip přetížení.

Supersérie

Supersérie spočívá v zařazení dvou cviků na stejnou partii bez momentu odpočinku. O této technice pojednává článek „Dvojitý antagonistický supersérie“, který najdete o několik listů zpět, proto je zbytečné zmiňovat se o ní v této části podrobněji. Pouze snad připomenu, že je vhodné techniku kombinovat s dalšími zde uvedenými, především s dopomocí, případně pro nejdůležitější z vás se shazovanými sériemi.



Heavy duty

Spíše než klasické Heavy duty bych měl napsat Heavy duty ala Dorian Yates, neboť každý, kdo viděl Dorianovo ne-sktečné tréninkové nasazení, mi dá za pravdu, že se jedná o ojedinělý psychologický přístup k tréninku, v kterém se dokázal v jedné jediné sérii zcela a naprosto odrovnat. To je důležitý poznatek i pro vás, chcete-li tuto techniku jednou za čas do svého tréninku zařadit, musíte dát do té jediné série naprosté – opakuji naprosté – maximum! Musíte se vydat z posledních sil, je to nejen první, ale zároveň i poslední série, musí být ne-sktečně zdrcující! A pokud zvládnete jednu sérii tak tvrdě, jak je v tomto typu tréninku nezbytné, můžete po čase přidat ještě jednu. Tento postup je více než doporučované provádět za přítomnosti sparringpartnery.

Vysoký počet opakování

Tuto techniku jsem nechal záměrně na závěr, jelikož se příliš neslučuje s cestou za velkými objemy, na druhou stranu třeba při 30-ti opakováních na dřepch zažijete takovou bolest, která vaše stehna (či jakoukoliv partii) dostane daleko za hranice, kterých jste dosáhli v jakémkoliv jiném předchozím tréninku.

Vyzkoušíte-li výše uvedené metody, uvidíte, že si některé z nich oblíbíte více a některé vám prostě nesednou. Ať tak či onak, jejich zařazením připravíte svému tělu opět něco nového, něco, s čím se ve vašich předchozích trénincích nesetkalo a všichni víme, jak na podobnou situaci musí zareagovat. Ano, bude růst!





Coach School Praha

akreditované zařízení MŠMT

nabízí víkendové rekvalifikační kurzy pro licenci:

- **Spinning® Instruktor**
- **Squash Instruktor**
- **Instruktor Fitness**
- **Instruktor bojových sportů**

Absolventi kurzů obdrží celostátně uznávané osvědčení s neomezenou dobou platnosti, na jehož základě mohou požádat o živnostenský list.

Samozřejmostí jsou učební texty pro posluchače ZDARMA!

Coach School Praha

Mgr. Pavla Stachová

Zárubova 505/6, Praha 4 142 00

tel.: +420 602 386 151

e-mail: pavlastachova@seznam.cz

Termín první společné konzultace je stanoven na 1. 4. 2005 ve sportovním centru Mega Fitness Praha, Korunní 98, Praha 10. Platbu kurzu (9500 Kč) je možno provést v hotovosti při našem prvním setkání. Páteční konzultací (od 11:00) zahájíme obecnou část o celkovém trvání 50 učebních hodin - obdržíte rozvrh, učební texty a proběhnou první přednášky. Předpokládané ukončení - neděle 18:00. Termíny další částí dohodneme dle Vašich potřeb na místě. V případě Vašeho zájmu nás, prosím, kontaktujte, obratem Vám zašleme přihlášku.





Katka Kypťová

1. místo na Mistrovství ČR juniorek

Datum narození:	19. 9. 1983
Bydliště:	Mladá Boleslav
Klub:	Cardiofitness Palác Syner Liberec
Vzdělání:	studentka pedagogické fakulty Technické univerzity v Liberci, obor Sportovní management
Výška:	168 cm
Váha:	soutěžní 56 kg / mimo-soutěžní 65 kg
Barva vlasů / očí:	blond / modré
WWW:	www.katkakypťova.com



Jak jsem se dostala k posilování?
Je to už hodně let zpátky a tak si nejsem úplně jistá, ale bylo to nejspíše díky mému tatkově, který posilovnu navštěvoval a navštěvuje pravidelně dodnes. V té době jsem ale o závodění určitě nepřemýšlela. K němu mě přemluvil až jeden kamarád z Liberce, s nímž jsem se seznámila právě ve fitku, které jsem v té době navštěvovala. Dostal mě na dorostenecké závody a tam vše začalo. Chytlo mě to natolik, že jsem u kulturistiky zůstala. Díky tomuto sportu jsem poznala, jací lidé dokážou být a především jsem získala mnoho dobrých přátel. V budoucnu uvažuji o přechodu k fitness. Neříkám, že by se mi kulturistika nelíbila, ale říká se „všeho s mírou“, ne? Nejde mi o to, honit se za hromadou svalů, ale vypadat dobře a dobře se i cítit.







Antonín Kirvej

Text a foto: Martin Jebas

Mistr světa juniorů 2004 v kategorii do 75 kg

Opava, 3. října 2004, nová sportovní hala. Při vyhlásování kategorie juniorů do 75 kg zůstává na pódiu skupinka nejlepších. Páté, čtvrté, třetí místo. Zbývají dva poslední...

Není nervózní. Nemyslí na to, že je na soutěži. Nemyslí na stovky párů očí, které ho sledují. Moderátor vyhlásí druhé místo a on stále zůstává stát. Je mistrem světa, ale nic to pro něj neznamena... Jeho myšlenky jsou zcela jinde...

■ Kdy jsi přišel poprvé do posilovny a kdy jsi začal soutěžit?

Začal jsem, když mi bylo 15 let a byl jsem malý hubený kluk. První soutěž jsem měl v 17-ti letech a bylo z toho třetí místo na Mistrovství Moravy staršího dorostu. Potom jsem přestoupil do juniorů a vyhrál Mistrovství Moravy v kategorii do 72 kg, na Mistrovství republiky jsem skončil až devátý. Pak si mě ale Martin Novotný (pozn. red.: státní trenér juniorů) vybral do reprezentace a já jel na Mistrovství Evropy a potom na Mistrovství světa na Kanárské ostrovy.

■ Pak přišlo Mistrovství světa 2004 na podzim v Opavě. Jaký výsledek bys považoval za úspěch?

Stačilo mi finále. Kdybych skončil do pátého místa, byl bych spokojený.

■ Projďme tvoji přípravu na tuto soutěž od začátku, od jarního objemu... Jak vypadal?

V objemu jsem trénoval 4krát týdně. Jedl jsem všechno a jedl jsem hodně, ale příliš jsem to nehlídal ani nepočítal. Ze suplementů jsem měl jen proteinové nápoje, kreatin a po tréninku aminokyseliny.

■ S jakou váhou jsi objem končil a kdy to bylo?

Nejvýše jsem se dostal na 89 kg, dietu jsem začal držet 4 měsíce před soutěží.

■ Co jsi v tu chvíli v tréninku a jídle změnil?

Dal jsem trénink splitem 4+1, tzn. celkem 6 tréninků týdně. Bílkoviny jsem držel na 2,0-2,5 g na 1 kg své váhy, cukry jsem ze začátku stíral od 300 g do 500 g. Potom, po několika týdnech, jsem ubral na 250-400 g, pak jsem postupně změnil jídlo ve dnech bez tréninku, kdy jsem dával jen asi 1/3 běžného množství bílkovin, vysadil suplementy a zvyšoval



Mistrovství světa juniorů a masters v Opavě



Mistrovství světa juniorů a masters v Opavě

sacharidy na asi 800 g. Pak zase tréninková jednotka a v ní sacharidová vlna, která začínala stále níže, nakonec už od 50 g sacharidů denně.

■ Jaký jsi měl aerobní trénink?

Od kamarádky jsem si domů půjčil orbitrek, který jsem využíval každý den kolem osmé večer asi 30 minut. Ráno nalačno ale nic.

■ Kdo ti pomáhal s přípravou?

Většinou vycházím z toho, co jsem se naučil na soustředěních od Martina Novotného.

■ Jaký jsi jel trénink poslední týden před soutěží? A kolik dní před soutěží trénink skončil?

Poslední 3 týdny jsem se zúčastnil reprezentačního soustředění. Ani tam jsem ranní kardio nedával, měl jsem ho dokonce zakázané, takže jen jeden trénink ráno a druhý večer, to vše až

do středy před soutěží, kdy jsme dali poslední lehký trénink a dále už nic.

■ Můžeš mi popsat, jak probíhá na soustředění typický den?

Letos jsme byli v Opavě na zimním stadionu a cvičili jsme ve fitnesscentru PEPA. Ráno se vstávalo kolem sedmé hodiny, kdo potřeboval, šel nalačno na aerobní trénink, který trval 30 až 45 minut, potom snídaně a dopolední trénink v posilovně.

■ Jakou partii a jak tam cvičíš si vybíráš ty nebo ti to určí trenér?

To určuje trenér Martin Novotný. Co on řekne, já udělám, i kdybych se u toho měl pozvracet. Dřel nás hodně moc, ale bez toho to asi ani nejde.

■ Jak jsi vycházel s Martinem jako s trenérem? Byl tam na vás sám?

Perfektně. S ním tam byl ještě Petr Vaniš, který byl vynikající, nekompromisně nás drtil, ale byla s ním i spousta legrace.

■ Co následuje po ranním tréninku?

Oběd, po kterém je asi 2 hodiny přestávka, kdy většinou ležíme a spíme. Trenér nám sice říkal, že se máme raději jít někam projít, ale na to nemá nikdo sílu.

Potom odpoledne následuje další trénink, kolem sedmé je večer a tím den končí.

■ Jaké jídlo a suplementy tam máte?

Z jídla je to především kuřecí maso a filé, potom rýže a spousta zeleniny. Ze suplementů dostáváme aminokyseliny, karnitin, céčko, prostě takové základní věci.

■ Jaký byl poslední týden před MS?

Od pondělí do středy jsem byl doma kvůli babičce, která mi zemřela. Téměř jsem nejedl ani nepil, celé tři dny jsem prakticky prospal. Forma se ale udržela, i když jsem dvě kila ubral. Plánovanou váhu pro závody jsem měl 70 kg, když jsem se ve středu ráno vážil, měl jsem asi 68 kg. Potom jsem se vrátil na soustředění, ve čtvrtek jsme dali sacharidy na asi 1200 g, bílkoviny na téměř nulu a k tomu všemu jen asi 0,5 l vody. Sacharidy byly v podobě rýžových chlebků a vůbec se to nedalo sníst, chytaly mě křeče, měl jsem plný žaludek, takže z toho bylo nakonec jen asi 900 g. V pátek dalších asi 700 g, několik sáčků piškotů a půl džemu k tomu.

■ Co na to váha?

V pátek večer jsem měl 67,4 kg, v sobotu ráno před soutěží jsme se už nevážili, takže nevím. Ale bylo to takové plné... a asi i dobré.

■ Přišla tedy sobota, semifinále Mistrovství světa... Jak se ti závodilo?

Já jsem si ani moc nepřipouštěl, že jsem na nějakých závodech. Na pokoji jsem byl s Michalem Králem, jen jsme leželi



Foto vyhlášení Sportovce roku SKČR v Brně
Zleva: Boris Oravský, Michal Srapek a jeho přítelkyně Lucie

na posteli a říkali si, že žádné závody nejsou a že jsme jako na dovolené. Michal byl super.

■ Kdy sis začal myslet, že se umístíš hodně vysoko?

Po semifinále nám řekli, i když se to asi nemá, kdo půjde do finále a kdo ne. Pak za mnou přišel na pokoj Martin Novotný a řekl mi, že bojuji o medaile, o první až třetí místo...

■ Jaké bylo potom v neděli stát na pódiu s posledními dvěma soupeři a čekat na vyhlášení?

Já vlastně ani nevím. Jen jsem tam stál a myšlenky jsem měl úplně jinde. Člověk pózuje, usmívá se, protože musí, ale uvnitř jsem myslel na něco jiného. Na někoho jiného.

■ Potom přišla soutěž a co po ní?

Po ní? Po ní už jen jídlo a... jídlo. Váha mi šla za 3 dny o 8 kg nahoru.

■ Byly v Opavě antidopingové testy?

Ano, byly hned na soustředění tři týdny před MS a potom i přímo na závodech, kde museli jít první tři z každé kategorie.



Se svojí babičkou po juniorském Mistrovství světa 2003



Se Stanislavem Pešáčkem po vítězství na MS v Opavě

■ Víš, že to asi není příjemná otázka, ale můžeš říci pár slov o babičce, o své rodině...?

Moje máma umřela, když mi bylo 2 a půl roku. Od svých deseti let, kdy mi umřel táta, jsem žil jenom s babičkou a se starším bratrem. Babička ale odešla týden před Mistrovstvím světa, proto jsem musel ze soustředění odjet domů. Tři dny poté jsem se tam vrátil a všechno potom jsem odjel jen pro ní.

■ V tuhle chvíli tedy žiješ s kým?

S bratrem a s jeho přítelkyní.

■ Vaše finanční situace asi nebude nejlepší, jak to půjde dohromady s další přípravou?

Bratr pracuje v železárnách v Třinci, já mám sirotčí důchod a vychází nám to tak

tak. Tohle dát dohromady s přípravou nejde, proto si myslím, že jsem s kulturistikou skončil. Tohle byly moje poslední závody.

■ Takže hlavní důvod, proč dál nechceš soutěžit, jsou finance?

Zčásti. Zčásti také to, že se mi do závodění nechce, není taková motivace...

■ Pracuješ nebo děláš školu?

Vyučil jsem se zámečnickem, teď dodávám nástavbu, letos budu maturovat... Doufám, že mi to napoprve vyjde. Potom bych chtěl na Vyšší odbornou školu na další tři roky, zaměření obchod a služby.

■ Finančně školu zvládneš?

Myslím, že ano. Škola je zdarma, navíc jsem za vítězství na MS dostal malé stipendium, takže to, doufám, půjde.

■ Kam v tuto chvíli směřuješ trénink, pokud to už není k soutěžím?

V tuto chvíli nikam. Jdu si vždycky prostě jen tak zacvičit, je to pro mě droga.

■ Máš přítelkyni?

Ne.

■ A nějaké koníčky? Co děláš mezi školou a tréninkem?

Koníčky žádné, ve volném čase jenom... jenom spím a jím (smích). Ani do společnosti nikam nechodím, na žádné diskotéky ani nic podobného.

■ Pak ale přítelkyni těžko ulovíš...

Já jsem se jednou snažil, ale asi jsem byl pro ni moc velký, a tak z toho nic nebylo... (smích)

■ Kde vidíš svoji budoucnost?

V tuto chvíli je pro mě hlavní maturita, po které mě snad přijmou na další školu. O soutěžení dál neuvažuji, ale Martin Novotný mi nabídl, abych mu dělal asistenta při dalších soustředěních juniorů a tak věřím, že se od svého sportu příliš nevzdálím...



Vě „svě“ posilovně s trenérem Wiesławem Ciahotným

ŘEKLI O NĚM...

Wiesław Ciahotny trenér

Tonda sem přišel v 15-ti letech, ze začátku byl takový odstrčený, ale potom jsem si všimnul, že cvičí poctivě a baví ho to, a tak se zkusil připravit na první soutěž. Bylo z toho třetí místo na dorostu na Moravě. Tondovi hodně pomáhají soustředění reprezentace, kde už několikrát byl. On je hodně poctivý v jídle, vždycky říkám, že kdyby ho takhle držel i Mirek Jastrebski (který v této posilovně také začínal), byl by z něho Mr.Olympia. Mirek jel třeba na Evropu a před odjezdem jsme si dávali bábovku a dvě piva k tomu... Tonda je v tomto směru naprosto jiný.

Michal Strapek mistr světa juniorů v kategorii nad 75 kg

S Tondou se známe pouze ze soustředění, poprvé jsme se potkali před Mistrovstvím Evropy a přímo spolu jako sparingové jsme nikdy necvičili, ale pokud jsem ho viděl třeba teď před posledním MS, kde cvičil s Michalem Králem, tak tam do toho jel vždycky na 200 %. Tomu sportu je oddán tělem i duší a pokud by nyní skončil, bude to velká škoda, protože je to hodně talentovaný a energický člověk.

Martin Novotný státní trenér juniorů

Tonda je jeden z našich nejtalentovanějších juniorů, já jsem ho poznal před dvěma lety, kdy skončil na republice na devátém místě, a když jsem si ho vytáhl na reprezentační soustředění, hodně lidí mi říkalo, že jsem naprostý blázen. Pak ale přišlo Mistrovství Evropy, kde za sebou nechal několik skvěle připravených kluků a rok nato vyhrál Mistrovství světa. A k tomu není co dodat.

Na soustředění mi i přesto, že byl v dietě, pomáhal s tréninkem ostatních a některé holky potom dokonce říkaly, že na ně byl větší pes než já. O tom, že chce se závoděním skončit, jsme spolu mluvili už několikrát a já stejně věřím, že ho přesvědčím, aby to zkusil znova, protože jeho talentu by byla nezměrná škoda.



Roneique Banks

IRON MAN 01/2005 • WWW.IRONMANMAGAZINE.CZ • FOTO: MICHAEL NEVILUX

Jennifer Micheli



Místo, kde se zastavil čas...

Vystoupil jsem z vozu u fotbalového stadionu v Karviné a nerozhodně se rozhlížel. Ani jedna z polorozpadlých budov nenaznačovala, že jsme blízko posilovny, do které míříme. Můj společník se však jistým krokem vydává k jedné z nich, k maličké stavbě, která za dob dávno minulých sloužila jako umývárna účastníků spartakiády. Vstupujeme malými dveřmi a po železných schodech stoupáme do prvního patra. Nevelká místnost, možná 10x10 metrů, ve které je většina vybavení starší 30-ti let. Právě na tomto místě začínala cvičit jedna z legend naší kulturistiky Miroslav Jastrebski. A právě zde, v podmínkách, jaké si jen málokdo z nás umí představit, se připravoval na získání titulu mistra světa Tonda Kirvej.



TRÉNINK V OBJEMU

pondělí:	prsa, biceps
úterý:	kvadricepsy, záda
středa:	volno
čtvrtek:	hamstringy, ramena
pátek:	prsa, triceps
sobota:	volno
neděle:	volno

Takto vypadala forma na pódiu MS juniorů 2004...



...a takto vypadá současný objem.



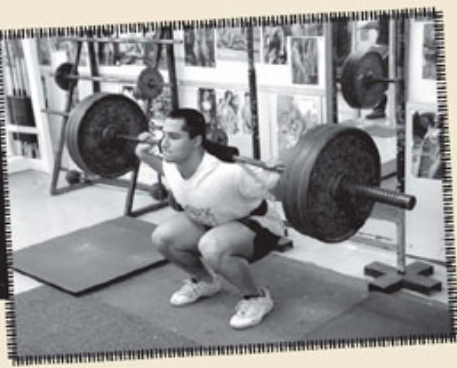
VIZITKA - TONDA KIRVEJ

Narozen:	25. 10. 1984
Výška:	167 cm
Váha soutěžní:	67,5 kg
Váha mimosoutěžní:	89 kg
Váha aktuální:	88 kg
Čelní dřep:	150 kg
Mrtvý tah:	150 kg
Bench-press:	90 kg



Jako první cvik na kvadricepsy zařazuje Tonda leg-press. Pět sérií po 8-10 opakováních s postupně přibývajícím zátěží.

Následují dřepy s činkou před nebo za hlavou, někdy kombinace obojího v jednom tréninku. 4 série po 6-8 opakováních.

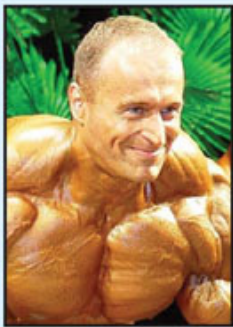


Předkopávání zničí zbytky sil v kvadricepsech a dožene je do stavu úžasného pálení... 4 série, 10 opakování.

„Lýtka? Cvičím je, jen když musím.“



Trénink zad v tento den spočívá „pouze“ v 10-ti sériích shybů s různým typem úchopu, od nejužšího po nejširší, pro zpestření i s bérce v rovině s podlahou.



Na vaše otázky odpovídá **PETR WEINLICH**

vicemistr světa v kulturistice • majitel fitnesscentra
Sport studio Prima v Karlových Varech

Co si myslíte o dělené stravě, je vhodná pro jedince zaměřené na náš sport?

Nejsem jejím stoupencem. Řekl bych, že otázka její účinnosti je v našem sportu diskutabilní, zvláště při větší váze sportovce. Zajištění dostatečného a efektivního příjmu živin je pak problematické. Na druhou stranu ji však nezavrhuji. Její princip je založený na rozumných základech a oproti jiným „módním“ dietám rozhodně běžnému člověku neuškodí.

Hádáme se s kamarády, kdy je nejlepší brát aminokyseliny BCAA. Před jídlem, po jídle, nebo v návaznosti na trénink? Je lepší koupit BCAA nebo komplexní aminokyseliny?

Nejsem zastáncem dávkování BCAA jako takových. Ano, bez debat - renomévaní odborníci se shodují o jejich prospěšnosti v posilovacím tréninku, ale myslím, že je to záležitost spíše vrcholových sportovců než běžných cvičenců.

Doporučuji je spíše než jako samostatné přijímat v komplexu s ostatními suplementy ve formě před a potreninkových nápojů (např. cell-volumizéry). Jak píší v další odpovědi, jsem rozhodně proti oddělenému dávkování jednotlivých suplementů vůbec - myslím si, že je již minulostí. Dnes už jsou jednotlivé látky (v tomto případě BCAA) spojeny s dalšími, vzájemně svá působení podporují, zvyšují

jí je a navíc je prokazatelně zajištěno i zmenšení ztrát způsobené jejich vlastním zapracováním.

Při volbě mezi BCAA a komplexními aminokyselinami bych doporučil upřednostnit spíše druhou možnost - celé spektrum. Důležitá je vyváženost jejich celkového příjmu zajištěná rozdělením do několika menších dávek.

Co se týče dávkování, jak jsem již uvedl: doporučuji komplexní výrobek, kde je již ve výrobcem doporučené denní dávce obsaženo potřebné množství. Samotné BCAA se podávají 2krát denně, cca 30 minut před a po skončení posilovacího tréninku, což se samozřejmě u vrcholových sportovců může značně lišit.

V dnešní době, kdy je v módě používat megadávky jed-

kou. U každého samozřejmě závisí na jeho tělesné váze, stupni trénovanosti apod. Nabízejí se i další okolnosti - vliv BCAA na hladinu inzulínu (ovlivňováním hladiny glukózy v krvi může u citlivých jedinců místo dostatku energie vzniknout letargie a únava), uvádí se „soupeření“ ve vstřebávání BCAA s tyrosinem a tryptofanem a další.

Všeobecně se dá říci, že když už se rozhodneme aminokyseliny používat, tak v dostatečném množství a v dlouhodobém horizontu (minimálně několik týdnů). A pokud to z finančních důvodů není možné, pak je na místě zvolit jiný doplněk.

Často mám pocit, že hodně kluků v posilovnách hledí na „amina“ nebo na další výrobky jako na něco kouzelného. Snaží se najít něco extra, co jim pomůže zázračně narůst a zapominají na

výživu jako takovou.

Utráť značnou částku za pár tablet, které nábožně spolýkají, přičemž se uskrmňují v běžném jídle. Dělalí obrovskou chybu, které by se měl každý vyvarovat.

Jaké vitamíny a v jakém množství by měl trénující člověk denně přijímat?

Opět dávám přednost komplexu minerálů a vitamínů už od výrobce, kde je garantována maxi-



notlivých suplementů, může být jejich účinné dávkování velmi diskutovanou otázkou.

mátní vstřebatelnost, než jednotlivému „domácímu“ dávkování jednotlivých vitamínů a minerálů. V této oblasti se mylí řada cvičenců. Každý spíš zvažuje nákup proteinových koncentrátů, aminokyselin, kreatinu a dalších (samo-zřejmě účinných) doplňků a zapomínají, že základem jsou vitamíny, minerály a kloubní výživa.

Než abych vyjmenovával jednotlivé vitamíny a jejich dávky, doporučil bych zjistit si renomované výrobce na našem trhu, prohlédnout si a porovnat jejich (komplexní) výrobky a zvolit ten, který se vám zdá složením nejvýhodnější. Nenechte se příliš ovlivnit cenou – levnější většíinou neznamena lepší a bylo by to šetření na opravdu (!) špatném místě. Není na škodu jednotlivé výrobky prostrádat a vyzkoušet, se kterým budete mít nejlepší zkušenost.

Doplňování vitamínů a minerálů je základ, jejich nedostatek může zhatit celou naši další snahu.

Začínám cítit, že s mými klouby není něco v pořádku, třeba s koleny po tréninku nohou. Mohu na to užívat nějaký doplněk, který mi pomůže?

Tato problematika se dříve nebo později bohužel dotkne každého z nás. Prevence a potom i „léčení“ se týká více oblastí:

- Pečlivější rozcvičení před tréninkem a důsledné věnování se protažení a uvolnění po tréninku (můžeme před i po aplikovat různé emulze, při tréninku používat zpevňující bandáže).
- Využít pasivní i aktivní regeneraci a zajistit tak uvolnění přetížených svalů a vazů (např. masážími, osvědčilo se mi třeba pravidelné použití perličkové koupele, solária apod.)
- Zvážit skladbu tréninku, konkrétně řazení cviků, používané váhy a počty opakování. Vložením různých metod, např. principem předúnavy, pomalými opakováními nebo dalšími, snížit riziko přetížení maxi-

málními vahami nebo nevhodným stylem cvičení (např. dynamické provedení opakování). Je důležité se také zamyslet nad tím, co od svého tréninku očekáváme. Snažit se myslet dlouhodobě, plánovat a cyklovat tréninky, předcházet možným únavovým zraněním.

- Vhodně včlenit doplňky výživy obsahující glukosamin sulfát, chondroitin sulfát nebo hydrolyzát želatiny. MSM a další protizánětlivé látky jako zázvor, kurkumu aid. Na našem trhu je v tomto ohledu velmi slušná nabídka. Je opravdu v zájmu každého z nás ji důkladně prostudovat a vybrat si vhodný výrobek v závislosti na svých pohybových aktivitách. Při dávkování těchto výrobků je potřeba si uvědomit, že důležité je doplňovat je celoročně nebo alespoň v několikaměsíčních cyklech s přestávkami. Je to investice do vašeho pohybového aparátu, takže nešetřete!
- V případě již stávajících zdravotních komplikací neváhejte s návštěvou lékaře a konzultujte danou problematiku s odborníkem. Jedná se o vaše zdraví, je ve vašem zájmu se dozvědět co nejvíce a využít tyto informace pro svoji ochranu a další pokrok.

I přesto, že cvičím břicho na konci každého tréninku, mám kolem něj stále vrstvu tuku. Jak je to možné?

Odpovím ti úplně jednoduše. Máš o něco větší kalorický příjem než výdej a „přebytek“ se ukládá ve formě podkožního tuku. Protože si většinou hlídáme příjem tuků na velmi nízké hranici a snažíme se dodržovat zvýšený příjem bílkovin, je řešení ve snížení



množství přijatých kalorií ze sacharidů na jedné straně a na druhé ve zvýšení množství vydané energie.

Často konzumujeme příliš mnoho kalorií ve snaze přibrat a pak je hodinový trénink v posilovně 4 až 5krát týdně zkrátka málo. Výsledný efekt je sice nabírání svalové hmoty, ale také přítomnost nežádoucí „pneumatiky“ okolo pasu.

Řešení je jednoduché: k posilovacímu tréninku s činkami přidáme i v objemovém tréninku kardio ve formě šlapání na kole, stepperu, běhání na pásu a podobně. Dávno je pryč doba, kdy se na tento druh tréninku dívalo přes prsty, dnes je naprosto plnohodnotnou součástí přípravy v jakémkoliv období.

V případě nežádoucího přibírání okolo pasu můžeme podle potřeby zmenšit (nebo vyměnit) přílohu ke každému jídlu - rýži, těstoviny, celozrnné pečivo - nebo zvolit kaloricky méně „nabitou“ zeleninu.

Také je vhodné si evidovat co a kdy jíte, abyste se v případě úspěchu mohli poučit a při neúspěchu vyvarovat dalších možných omylů.

Často se také chybuje v pitném režimu. I tady si pečlivě hlídejte, kolik přijímáte kalorií – slazené minerálky a ovocné džusy nejsou ideálním nápojem pro zahánění žízně.

Raději volte neslazené minerální vody, čaj, prostou vodu apod. Výživa je

v kulturistice více než 50 % úspěchu. Je nutné se jí věnovat se stejným zaujetím a pozorností jako vlastnímu tréninku.

Jsou nějaké vedlejší účinky užívání proteinových suplementů?

Vedlejší účinky spojené s konzumací proteinových suplementů jsou povětšinou spojeny s jejich trávením. Nejčastěji se uvádí nadýmání a dehydratace. Nadýmání je důsledkem potřeby delší doby, než strava projde celým trávicím traktem. Navíc je pro účinné trávení proteinů nezbytný dostatek vody (stejně jako při používání komplexních aminokyselin a BCAA). Takže i proto je nutné dbát na dostatečný příjem tekutin a nepodceňovat jej. Zmiňuji se také při vysokém příjmu bílkovin zvýšená činnost ledvin a jater, což je další pádný důvod, proč si hlídat tekutiny.

S ohledem na výše uvedené je vhodné, aby cvičenci, kteří zažili již dříve některé ze zmíněných problémů, je preventivně konzultovali se svým lékařem a předešli případným komplikacím. Jestliže tedy máme negativní zkušenosti s některým z výrobků, je vhodné vyzkoušet jiný a v případě stálých problémů navštívit lékaře. Nemusí se jednat o nic závažného, ale neškodí být opatrný.

Mimochodem, tyto problémy se často projevují při konzumaci výrobků, u nichž je základem

mléčná bílkovina, na kterou je mnoho lidí citlivější. Řešením je sledovat nabídku a pečlivě vybírat složení proteinového přípravku. Přemýšlejte o své stravě, uče se, studujte... neustále.

Jaký doplněk výživy je vhodný pro rychlejší regeneraci svalů po tréninku?

Jednoznačně dávám přednost před a potréinkovým nápojům obsahujícím látky nutné pro maximální regeneraci svalů. Většinou obsahují společně se sacharidy i creatin (v kombinaci s dalšími látkami podporujícími jeho vstřebávání), glutamin, taurin, ZMA, BCAA a další složky zajišťující maximální regeneraci a nárůst.

Na trhu je jich dostupná celá řada, můžeme jmenovat třeba Trans CGT (Aminostar), Creaport (Nutrend), Zell Volume Plus (Weider), Createston (Ultra Performance) a mnohé další.

Jedná se skutečně o kvalitní a moderní suplementy. U sebe ve fitcentru je klukům vždy přirovnávám k autům. Staré (ačkoli dobré) sacharidáky ke starším vozům. Ano, vim, jezdili v nich dobří borci, jsou tedy prověřené. Jenže. Ty nové jsou jako nové auto,

poslední novinka, výkřik techniky. Proč se tedy vzdávat pokroku a připravovat se o potenciální růst?

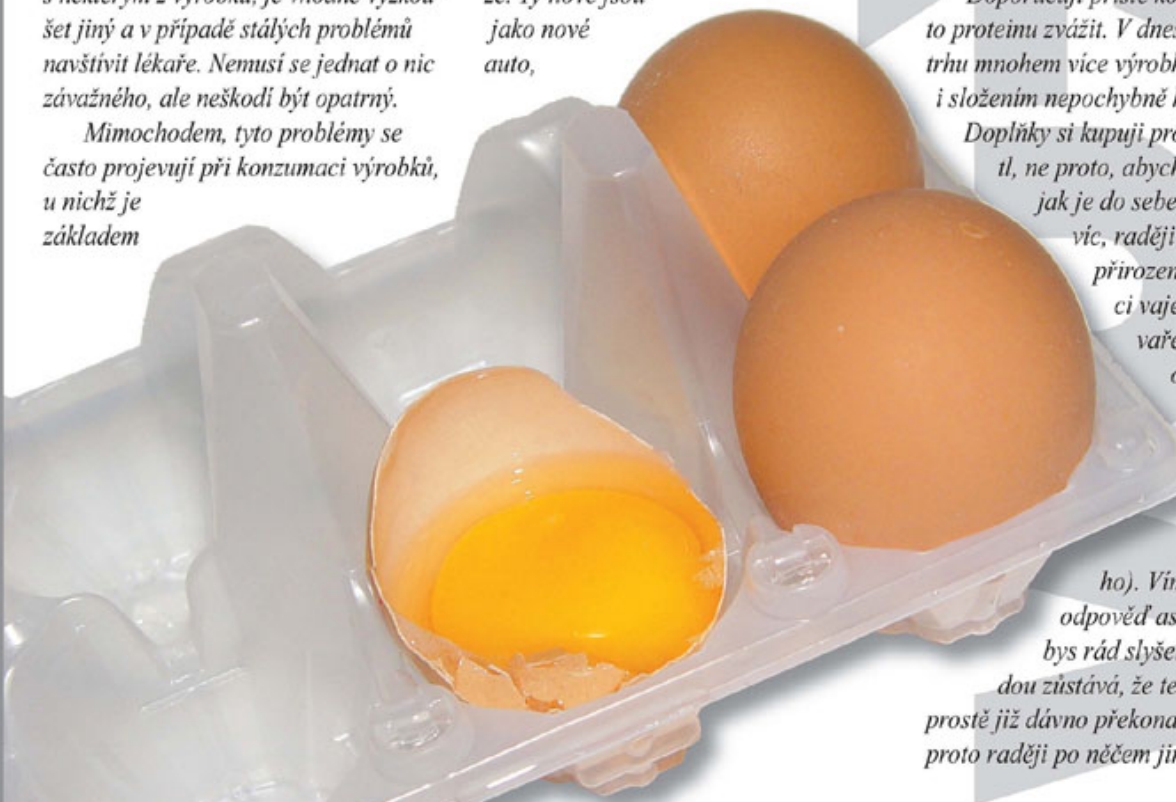
Přemýšlejte nejen o účinnosti tréninku a nových metodách v něm, ale věnujte se i studiu pokroků ve výživě, protože ta je oblastí, která prošla velkými změnami, a především oblastí, kde má řada z nás velké rezervy. Nevymýšlejte sami žádné „ultra experimenty“, dejte tělu prostě to, co doopravdy potřebuje. A nechte ho růst. Ne?

Koupil jsem si sušený vaječný bílek... Jak ho připravit, aby se to dalo sníst?

Každý, kdo někdy sušený bílek zakoupil, ví, že je specifický svojí chutí i rozpustností. Nejčastějším způsobem přípravy je pravděpodobně koktejl (doporučil bych vychlazenou vodu a dávku cca do 30 g na 300-400 ml). Slyšel jsem, že jej kluci zkouší přidávat i do jiných proteinů (což se mi nelíbí, protože se tím narušuje spektrum vyvinuté výrobcem) nebo pokrmů (např. míchaných vajec a podobně). Nabízí se však otázka vstřebatelnosti maximální jednorázové dávky bílkovin.

Doporučuji příště koupit tohoto proteinu zvažit. V dnešní době je na trhu mnohem více výrobků, chuťově i složením nepochybně kvalitnějších.

Doplňky si kupuji proto, abych rostl, ne proto, abych přemýšlel, jak je do sebe dostat. Navíc, raději bych zvolil přirozenou konzumaci vajec (míchaných, vařených, jako omeleta ochucená třeba sýrem či houbaми... možností je mnoho). Vim, že moje odpověď asi není tím, co bys rád slyšel, ale pravdou zůstává, že tento výrobek je prostě již dávno překonaný. Podívejte se proto raději po něčem jiném.





IRON MAN 01/2005 • WWW.IRONMANMAGAZINE.CZ • ANDREJ MOZOLÁNI SE SVOJÍ SVĚŘENKYNÍ • FOTO: IGOR KOPČEK

Martin Jebas

KLASICKÁ OTÁZKA:

Každý den otevírám svou emailovou schránku, každý den pročítám desítky vašich zpráv, každý den zjišťuji, že se ptáte z 90 % stále na to samé. A i přesto, že v časopisech a na internetu najdete k podobnému tématu mnoho článků, i přesto, že stačí nahlédnout do mnohých diskusních fór a chvílku jimi procházet, dovolím si v tomto článku odpovědět znovu na otázku, kterou slyším tak často: „Jak přibrat svalovou hmotu?“

Hned v úvodu bych rád zdůraznil cíl článku a vašeho snažení, kterým nebude tesání břišních svalů do podoby skvěle tvarovaných cihliček, nýbrž nabrání hmoty, a to jak svalové (především), tak také zčásti (i když výrazně menší) tukové, čemuž se v této fázi tréninku zabránit prakticky nedá. Velmi často mi píšete, že vaší metou je nabrat svalovou hmotu a zároveň ve stejnou chvíli ubírat tuk. Což o to, šlo by to, ale především za podpory látek, které jsou pro nás v tomto článku naprosto tabu, a proto se zde zaměřím na mnohem prozaičtější postup: nabere-me svalovou hmotu i s malou částí tuku a před létem (tzn. v příštím vydání IRONMANa) trénink i vše ostatní změním, odbouráme tuk, svalovou hmotu udržíme a výsledek? Bude perfektní!

Tento článek je určen především naprostým začátečnickům, tzn. těm z vás, kteří si zatím ne zcela uvědomují, že celý úspěch tréninkového procesu je postaven na kvalitní stravě. Vy ostatní nenajdete v článku s největší pravděpodobností žádné převratné novinky, věřím však, že vám zopakování mnohokrát omílaných faktů nemůže být ku škodě.

Čtyři faktory úspěchu

Jistě jste při čtení mnoha článků s podobnou tematikou narazili na konstatování, že k nárůstu svalové hmoty potřebujete vyladit čtyři faktory: trénink, jídelníček, su-



plementaci a regeneraci. Seřadit tyto čtyři prvky podle důležitosti je velmi těžké, téměř až nemožné. Posuďte sami: máte skvělý trénink, perfektní jídelníček a výbornou suplementaci. Ráno však vstáváte po čtvrté hodině a večer usínáte s odbitím půlnoci. Může vaše tělo růst? Nebo se zeptám jinak, má vůbec kdy růst? Zkusme jinou kombinaci: jste student, tzn. máte dostatek času ke skvělému tréninku (a ne-

tvrdte mi, že ne!), k odpočinku a regeneraci, ale s penězi to není zrovna nejlepší, a tak ráno pospíkáte makový závin, v poledne a večer zkusíte kolejní menzu a na

Budete růst, a to každý z vás!

noc... proč ne, jedno malé desetistupňové přece nemůže uškodit, že? Může ale

JAK PŘIBRAT?

Základní rovnice

Vraťme se nyní o několik odstavců zpět, do míst, kde jsem mluvil o čtyřech základních faktorech pro konečný úspěch. Otázku tréninku nechme pro dnešní den stranou, stejně tak ponechme bez povšimnutí regeneraci a pojdme si ukázat, jak a podle čeho sestavit kva- 

vaše tělo růst? Má vůbec z čeho růst?

Uvedl jsem pouze dva příklady, kombinací je však mnohem více. Místo, kde však vězí skutečný problém konkrétního jednotlivce ve chvíli hledání příčiny jeho nulových pokroků, se nachází jinde. Proč netrénuješ intenzivně, proč nejíš tak, jak bys měl, proč chodíš spát až v pozdních nočních hodinách? Odpovědi jsou vždy stejné: „Mám moc práce, málo času, málo peněz, musím ještě stíhat to a tamto, doopravdy to nejde!“

Sedím na zemi v naší posilovně a píšu tyto řádky. Jen před několika málo minutami jsem stejné otázky řešil s jedním z návštěvníků. I on na mě vysypal milion důvodů, proč nemůže dodržovat slušný jídelníček, proč se nemůže zlepšovat tak, jak by chtěl... Víte, co vám řeknu? Byly to výmluvy jedna vedle druhé. Chcete mít skvělou postavu, chcete mít výbornou kondici, chcete mít sílu jako nikdo jiný? Pak mi věřte, že můžete dosáhnout každého reálného cíle, který si položíte, ovšem musíte pro to něco také udělat, musíte něco obětovat! Nemáte čas na večerní trénink? Trénujte ráno! Jistě, třeba to bude znamenat vstávání o hodinu nebo dvě dříve, jenže ta fantastická vysněná postava, kterou máte na dosah, za to přece stojí! Dobrá, co když nemáte peníze na správné jídlo a suplementy? Ani finance nejsou nepřekonatelný problém. Kolik stojí balíček ryže, kolik stojí plechovka tuňáka, kolik stojí pár stovek gramů kuřecího masa? Věřte mi, pokud nepůjdete v jídelničku do extrémů a dáte si s ním práci, sestavíte nutričně skvělý a přitom finančně přijatelný rozpis, ať už je vaše situace jakákoliv!

Chápete, o čem mluvím? Pokaždé, když si řeknete: „To nejde!“, zkuste se chvíli zamyslet, zda-li je tomu skutečně tak, jak říkáte, nebo zda se snažíte sami sebe jakoukoliv výmluvou obelhat! Vždyť sami sobě pravdu říci můžete! A pokud tak učiníte, věřím, že cestu k řešení zdánlivého problému najdete! Nebude

to třeba zadarmo (a teď nemluvíme vůbec o penězích), ale za dosažení vaší mety to stojí, nemyslíte?



litní jídelníček a suplementační plán, aby mělo vaše tělo za předpokladu správného tréninku i dobrého odpočinku ty nejlepší podmínky pro nárůst nové svalové hmoty.

Naprostým základním pravidlem při hledání správné cesty k přibrání další hmoty je rovnice, ve které musí být množství jídlem a suplementy přijaté energie vyšší než množství energie, kterou v průběhu dne vydáte tréninkem a běžnou činností. Pokud tuto rovnici splníte, budete růst, a to bez výjimky každý z vás!

Je patrné, že není lhostejné, zda přijmete tuto energii z několika balení mléčné čokolády nebo z pečlivě vybraných potravin s důrazem na jejich správné složení. Budete-li totiž jíst „hodně a všechno“, budete nabírat nejen svalovou hmotu, ale z výrazné části i tuk. Pokud však dodáte tělu správný poměr bílkovin, sacharidů a tuků, půjde vaše váha nahoru a přitom si udržíte rozumné procento podkožního tuku, které později snadno odbouráte.

Kolik bílkovin? Jednoduché a zažité pravidlo mluví o 2 g na 1 kg vaší váhy. Vážíte-li tedy 70 kg, měli byste přijmout denně 140 g bílkovin.

Kolik tuků? Minimum, ale nikoli žádné. Ať se vám to zamlouvá nebo ne, tělo tuky potřebuje a vy byste mu je neměli upírat. Pokud ze své běžné stravy odbouráte potraviny s vysokým obsahem tuku, budete jíst pouze netučné kousky masa a z vajíček pečlivě oddělovat žloutky, přidejte jednou či dvakrát denně do některého z jídel alespoň malou část kvalitního olivového oleje. Objem vašeho pasu tím nenarušíte, ale naopak pomůžete tělu v množství metabolických procesů.

Kolik sacharidů? Jednoznačnou odpověď nedostanete, neboť taková ani neexistuje. Můžete se však řídit následujícím. Určete si základní denní dávku, kterou pro sebe pokládáte za dostačující. Není podstatné, zvolíte-li 500 g nebo 700 g, prosím nějakou zkuste. Vytyčte si 10-ti denní „zkušební lhůtu“ a na jejím začátku si zaznamenejte vaši hmotnost z přesné digitální váhy. Další 10 dní přijímejte vámi stanovené množství sacharidů (společně s výše uvedeným množstvím bílkovin a tuků). Po 10-ti dnech si

ve stejnou denní dobu jako v den první (tzn. ideálně ráno nalačno) stoupněte na váhu a porovnejte s předešlou hodnotou. Je vaše váha nižší než minule? Chyba, výrazně přidejte množství sacharidů! Nezměnila se ani o píď? Opět zvýšte příjem sacharidů! Vaše hmotnost vzrostla? Pokud ano, dosáhli jste svého cíle! Přesto ještě nemáte úplně vyhráno. Je-li totiž nový údaj vyšší o, řekněme, 0,5-1 kg, je to v pořádku, pokud však výrazně překračuje tuto hodnotu, zkontrolujte obvod svého pasu, zda-li se nezvětšil přespříliš. Jestliže ano, zkuste pro další 10-ti denní interval sacharidů jemně ubrat.

Vidíte? Jak prosté! Pokud tělu dodáte výše uvedené množství bílkovin i tuků a pohrajete si s příjmem sacharidů, svalová hmota bude růst. Není v tom žádné kouzlo, nejsou v tom žádné zázračné suplementy, je to jen prostá hra s čísly.

Odbočka stranou...

Nedávno jsem výše uvedený princip vysvětloval kamarádovi v posilovně a ten se mě poté, co jsem s relativně dlouhou přednáškou skončil, zeptal: „A ty bílkoviny koupím v lékárně ve vitamínech?“ Otevřel jsem ústa a chvilku nevěřícně zíral. Vidíte-li v uvedené větě jednoznačný nesmysl, prosím, přeskočte tuto kapitolu a pokračujte dále. Nemáte-li však v pojmech bílkoviny, sacharidy, karbohydráty atd. zcela jasno, věnujte následujícím řádkům zvýšenou pozornost.

Bílkoviny neboli proteiny jsou základními stavebními složkami svalů. Ve své stravě je běžně přijímáte z masa, mléčných výrobků, vajec, ale i z rýže, vloček či těstovin. V případě, že koupíte suplement, v jehož názvu figuruje „protein XY %“, jedná se o „prášek“, v jehož 100 g je XY g bílkovin. S jeho pomocí můžete doplnit svůj běžný denní příjem (abyste se dostali na zmíněné 2 g na 1 kg vaší váhy). Typickým příkladem je Protein 85 %, který obsahuje v každých 100 g celých 85 g bílkovin a zanedbatelnou část ostatních látek (tzn. minimum tuků i sacharidů).

Sacharidy neboli karbohydráty, uhlohydráty či s trochou nepřesnosti cukry jsou také obsaženy ve většině běžných potravin. Do svého jídelníčku byste

je měli zařazovat v tzv. komplexní formě, tzn. především z rýže, těstovin, ovesných vloček atd., naopak byste měli vynechat sacharidy jednoduché, které obsahují např. různé sladkosti. Koupíte-li suplement s označením „Gainer XY %“, jedná se o sacharidový koncentrát, ve kterém je v každých 100g XY % bílkovin a přibližně 100-XY % sacharidů. Typický příklad představuje např. Gainer 15, který obsahuje 15 % bílkovin a cca 75 g sacharidů (zbytek do 100 % tvoří další, pro nás v tuto chvíli méně významné látky).

Tuky můžete přijímat buď nenasycené, nebo nasycené. Výše zmíněný olivový olej obsahuje nenasycené mastné kyseliny, které mají pozitivní účinky na lidský organismus. Oproti tomu v másle a jiných živočišných tucích najdeme nasycené mastné kyseliny, které zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, a tím mohou (mimo jiné) přispívat ke vzniku srdečně-cévních onemocnění. Ve své stravě byste měli preferovat výhradně tuky nenasycené.

Ještě poznámka na závěr, zmíněné názvy suplementů jsou fiktivní a slouží pouze jako možný příklad.

Ale zpět k tématu...

Skončili jsme tedy tím, že potřebujete konkrétní množství bílkovin, malé množství tuků a zatím lehce neznámé množství sacharidů. Nyní přejdeme k vlastnímu sestavení jídelníčku.

„Modelem“ pro následující úvod je 180 cm vysoký a 70 kg vážící muž. Je mi jasné, že jsem se nyní trefil jen do mírného procenta čtenářů. Následující řádky však budou psány tak, abyste si i vy všichni ostatní byli schopni upravit jídelníček na míru podle svých vlastních parametrů!

Začneme bílkovinami. Podle uvedeného pravidla 2 g bílkovin na 1 kg hmotnosti dostáváme číslo $70 \times 2 = 140$ g bílkovin denně.

Nyní sacharidy. Otázka volby úvodního množství, které budeme v následujících desetidenních intervalech upravovat, není nejjednodušší, ovšem pokud si ji dovolím na úkor přesnosti jemně zjednodušit, každý si lehce své množství určí.

Náš model má 70 kg na 180 cm,

je tedy spíše vysoký a hubený. Sacharidů mu tedy dejme požehnaně, řekněme celých 700 g. V případě, že bychom zvolili zadání odlišné, 170 cm a 80 kg, máme před sebou nižšího a lehce širšího muže, kterému dopřejeme sacharidů méně. Stačí mu tedy 500 g. V případě, že zvolíte čísla jiná, nic se neděje. Experimentováním se stejně během několika týdnů na svoji „správnou“ hodnotu, při které bude vaše váha stoupat, dostanete!

Nyní už víme, kolik jednotlivých živin musíme přijmout, zbývá vyřešit jednoduchou otázku, čím toho docílíme. Pokud nyní očekáváte přesný rozpis jídelničky, čekáte marně. Z důvodu, aby byly následující řádky pro všechny bez rozdílu vašich aktuálních tělesných parametrů, nebudu udávat u jednotlivých kombinací jídla žádná množství. To si spočítáte sami, a to tak, že si na pár hodin sednete s tabulkami nutričních hodnot potravin (najdete je zde: <http://www.ronnie.cz/?clanek=1480>) a přizpůsobíte si množství jednotlivých jídel svým potřebám.

Ukázkový jídelníček

Pojďme si nyní projít ukázkové možnosti jednotlivých jídel během dne. Nezapomeňte, že vše níže uvedené může být jen odrazovým můstkem pro vaše další úpravy, které sice nejsou nutné, ale jsou rozhodně možné!

Základním pravidlem je rozdělit vaše denní jídlo do co největšího počtu porcí tak, aby měl metabolismus stále co zpracovávat. Zvolil jsem sedm jídel za den, která si nyní stručně projdeme.

Snídaně

- a/ Ovesné vločky, banán, mléko
- b/ Ochucené máslo, mléko
- c/ Rýže s ovocem, mléko
- d/ Cornflakes, mléko
- e/ Pšičky, mléko
- + multivitamin, multimineral

Dávám vám na výběr z pěti možností snídaní. Z prvních čtyř vybírejte libovolně

(jeden den jednu, druhý jinou, nebo den co den stále stejnou), možnost pátou (pšičky) nechte pouze na dobu, kdy se probudíte později, než jste zamýšleli a na jiné jídlo vám nezbude čas. Přijedete-li do práce s velkým zpožděním nebo o dvě tři minutky (které na sáček pšiček s mlékem potřebujete) větším, je již jedno. Vaše tělo byste však o ranní přísun energie ošidit neměli!

Svačina

- a/ Tvaroh, 1 balení rýžových chlebíčků
- b/ 65 % protein

Vím, že jsem pro svačinu nevybral nic extra chutného, nicméně v tuto dopolední dobu část z vás sedí ve škole a část v práci, nikdo nechce před kolegy vytáhnout misku s rýží a suchým kuřetem, a tak se raději spokojíte s něčím méně nápadným. Ochucený nízkotučný tvaroh (zakoupený za pár korun) vám dodá dostatek bílkovin a balení rýžových chlebíčků nebo několik kousků tmavého pečiva dostatek sacharidů. V případě, že takové jídlo časově nezvládáte, zkuste třeba nízkoproteinový proteinový koncentrát.

Oběd

- Maso (kuřecí, hovězí, ryba)
- Rýže (těstoviny)

Nastává čas oběda, čas na jídlo, které nesmíte podcenit. Můžete-li, dejte si ku-

řecí či jiné libové maso upravené šetrně a bez tuku (a dejte si ho hodně) s rýží či těstovinami, ať už ve školní menze, podnikové jídelně či v koutku své kanceláře (nachystané ráno z domova).

Svačina

- a/ Maso + rýže
- b/ Rýže s ovocem, mléko
- c/ Cornflakes, mléko
- d/ Pšičky, mléko

Další jídlo jsem načasoval na odpovědně 2-3 hodiny před tréninkem. Je-li to ve vašich možnostech, zvolte opět zaručenou kombinaci maso + komplexní sacharidy. Jste-li ale jakkoliv omezeni, můžete vybírat i z jiných možností.

Dovolím si jednu poznámku k masu. Pokud jste pány svého času a chcete se spoléhat pouze na jídlo, které si sami připravíte (což je více než dobrá volba), stačí vám navařit jednu velkou porci masa a rýže se zeleninou, např. každý den večer, a druhý den můžete připravené misky jen házet do mikrovlnky bez ztráty drahocenného času!

Po tréninku

- a/ CFM Protein + glukóza
- b/ Gainer
- c/ 2 banány

Máte po tréninku, sedíte zničení v šatně na lavičce... Nastává ideální čas pro další jídlo. V tuto chvíli vaše tělo potřebuje jednoduché cukry (ideálně v množství cca 0,8 g na 1 kg vaší váhy) i kvalitní a rychle stravitelné bílkoviny (v množství 0,4 g/kg). Toto je možnost, kterou vám

v tabulce předkládám jako první a kterou pokládám za jednoznačně nejlepší. Je-li však tato kombinace mimo vaše možnosti, zvolte některý z dalších tipů, ačkoli nejsou z hlediska odezvy organismu tak kvalitní.

Večeře

Maso (kuřeč, hovězí, ryba)
Rýže (těstoviny)
+ multivitamin, multimineral

Následuje cca hodinová přestávka, po které přijde na řadu opět tradiční jídlo: maso a příloha (mimochodem, nyní je ideální chvíle vařit i pro následující den). Maso zvolte třeba opět kuřeč, případně zkuste konzervu tuňáka (ve vlastní šťávě) s rýží či jinou levnou, jednoduchou a přitom nutričně skvělou kombinací.

Před spaním

Tvaroh + vaječné bílky
Night Protein

Spánek se blíží a je čas na poslední jídlo. Je-li váš rozpočet finančně omezen, dejte si odtučněný (a třeba i ochucený) tvaroh, jehož proteiny vystačí tělu dlouho do noci, doplněný několika vaječnými bílky. Máteli chuť investovat více do suplementů, zkuste některý z proteinů určených speciálně na noc, náš trh nabízí dostatečné množství. Obě varianty si jsou víceméně rovnocenné.

Další suplementy?

V předchozím textu jsem některé suplementy (především proteiny) již zmínil, ale potřebujete ještě další? Pokud pomínou multivitamin a multimineral, který bys-

te měli přidat ke každé snídani a ideálně i k večeři, myslím, že ne. Samozřejmě, pokud zařadíte creatin, tribullus či podobný fungující suplement, můžete výsledky umocnit, avšak za předpokladu kvalitního jídelníčku musíte růst ve svých začátcích i bez nich. Naopak, ať už použijete suplementy jakékoliv chcete a přitom nebudete mít správně sestavený jídelníček, vaše tělo neporoste. Nebude mít jednoduše z čeho.

Závěrem...

Na závěr pouze připomínám, abyste nezapomněli svůj jídelníček neustále upravovat podle aktuálních přírůstků vaší váhy a objemu. Mnou nastíněný jídelníček neberte v žádném případě jako jediný správný a bezchybný, spíše jen jako malý odrazový můstek, kterým můžete začít a který si časem upravíte tak, aby přesně vyhovoval vašim potřebám. A pokud bude v pořádku, zbývá už jen tvrdě dřít v posilovně, věnovat dostatečný čas odpočinku a nikdo a nic vás pak nezaštaví, abyste byli den za dnem větší a větší a blížili se tak svému vytouženému cíli. ■



**REKLAMNÍ PROSTOR
ZA CENY, KTERÝM
NEODOLÁTE!**



**Inzerujte
v magazínu
IRON MAN**

Odkryjte svoji tvář!

Pro podrobné informace navštivte www.ironmanmagazine.cz
nebo kontaktujte naše reklamní oddělení!



KREVŇÍ TLAK A TRIBULUS TERRESTRIS

Tribulus terrestris je díky své schopnosti přirozeným způsobem zvyšovat hladinu testosteronu v těle jedním z nejznámějších suplementů používaných v silových sportech. Testosteron je mužský pohlavní hormon, který výrazně napomáhá při budování svalové hmoty a jehož zvýšená hladina přispívá ke zvýšenému svalovému nárůstu. Stejný efekt je využíván také při léčbě poruch potence.

Tribulus (přesněji řečeno odvar z jeho semen) má ale i jiný, méně známý účinek - mírně snižuje krevní tlak. Doposud však není znám přesný mechanismus tohoto působení.

Trochu světla vnesla studie z Iran University of Medical Sciences, která byla nedávno publikována. Vědci sledovali vliv suplementace tribulem u potkanů, kteří trpěli vysokým krevním tlakem. Potkany rozdělili do dvou skupin - první užívala tribulus v dávce 10 mg na 1 kg hmotnosti, druhá neúčinné placebo. Měření krevního tlaku ukázalo, že první skupina skutečně vykazovala jeho mírný pokles. Dále byla zkoumána aktivita ACE (angio-

tensin-konvertujícího enzymu) v různých tkáních hlodavců. Zjistili, že jeho hladina je v srdci, ledvinách, plicích a v krvi nižší než u potkanů, kteří dostávali placebo. V tribulu se tedy musí nacházet dosud neznámá látka s podobným účinkem jako mají ACE-I (léky proti vysokému krevnímu tlaku).

Tato studie ukazuje nám známý suplement ve zcela novém světle. Nejenže pomáhá při budování svalové hmoty, ale snižuje i krevní tlak, což mohou ocenit lidé trpící tímto neduhem, případně i ti, kteří sáhli po anabolických steroidech, které mají účinky na tlak přesně opačné.

ACE – angiotensin-konvertující enzym. Původně chránil pravěkého člověka před vykrvácením, v současnosti však způsobuje problémy s vysokým krevním tlakem. Je nezbytně nutný pro přeměnu angiotensinu I na angiotensin II, který způsobuje zúžení cév, čímž zvyšuje krevní tlak. Je-li tento enzym blokován nějakým farmakem, angiotensin II nevzniká a tlak se snižuje. Na tomto principu funguje velká část léků proti hypertenzi.

ACE-I – Léky proti vysokému krevnímu tlaku, které snižují aktivitu angiotensin-konvertujícího enzymu (I – inhibitory).

JE KREATIN NEBEZPEČNÝ?

Kreatin je jednou z klíčových látek energetického metabolismu svalových buněk a spolu s ATP představuje hlavní zdroj energie při tréninkových sériích trvajících několik desítek vteřin. Patří mezi nejznámější a nejoblíbenější suplementy užívané nejen v silových sportech pro zvětšení svalové hmoty a síly, ale díky schopnosti zvyšovat vytrvalost našel své uplatnění také v silově-vytrvalostních disciplínách. Jen v USA se kreatinu ročně prodá za stovky milionů dolarů (hranici 100 milionů dolarů za 12 měsíců překonal prodej již v roce 1997).

Je logické, že se tato látka dostala do popředí zájmu vědců, kteří zjišťují, zda při dlouhodobém užívání nezpůsobuje zdravotní problémy. Kreatin je totiž často obviňován ze zvyšování rizika poranění šlach, poruch ledvin nebo svalových křečí. Ani jedna z těchto domněnek však nebyla klinicky potvrzena.

Jedna ze studií se uskutečnila v roce 2000 ve Velké Británii. Účastnilo se jí 48 zdravých dobrovolníků rozdělených do několika skupin. Po dobu 6 týdnů jim byl podáván kreatin podle dávkování doporučeného výrobcem (skupinově odlišná množství) a každý během suplementace rekreačně sportoval. Na začátku a po ukončení studie byly prováděny krevní testy ke zjištění ledvinového, jaterního, hematologického a svalového poškození, nicméně ani v jedné skupině nebyly naměřeny žádné odchylky, které by nasvědčovaly nepříznivému vlivu kreatinu. V podobném duchu se nese množství výsledků dalších studií probíhajících v posledních letech ve Španělsku, Švýcarsku a řadě dalších (nejen evropských) zemích. Mimochodem, jedna studie dokonce zjistila pozitivní vliv suplementace kreatinem při prevenci aterosklerózy, infarktu myokardu a cévních mozkových příhod!

Na druhou stranu jsou popsány ojedinělé případy renálních selhání či zhoršení již stávajících onemocnění ledvin. Žádná z těchto studií však neměla kontrolní skupinu, výsledky vzešly tedy bez důkazů, že by k těmto jevům nedošlo i bez použití daného suplementu.

Na základě výše uvedeného je možné kreatin používaný ve standardním dávkování považovat za zcela bezpečný suplement. Proč mluvíme pouze o dávkování standardním? Některé studie na zvířatech s polycystickými ledvinami totiž ukázaly, že mnohonásobně vyšší dávky mohou průběh ledvinových onemocnění zhoršovat. Mluvíme však o dávkách, které jsou při přepočtu pro člověka úměrné až 200 g denně, zatímco běžné dávkování se pohybuje mezi 15-25 g v prvních několika dnech suplementace a v 3-5 g dávkách po dobu dalších několika týdnů.

Ateroskleróza – onemocnění cév způsobené ukládáním cholesterolu do cévní stěny (známé též jako kornatění tepen).

VLIV AMINOKYSELIN NA KREVŇÍ OBRAZ

Aminokyseliny představují základní stavební hmotu celého lidského organismu, tedy i svalových vláken. Některé z nich však mají i jiné vlastnosti, které se dají využít při silovém tréninku. Například aminokyseliny BCAA, mezi které patří L-leucin, L-isoleucin a L-valin, mohou sloužit i jako zdroj energie pro svalové buňky po dobu tréninku, kdy po vyčerpání buněčných zásob dochází k prvním příznakům únavy. L-arginin podporuje vylučování mnoha hormonálně aktivních látek, které jsou při tréninku důležité. L-glutamin hraje svoji roli především při zvyšování obranyschopnosti po sportovním výkonu.

Suplementace aminokyselinami má mimo popsaného základního působení i mnoho jiných, méně známých účinků. Japonští vědci dokázali, že mohou pozitivně ovlivňovat některé parametry krevního obrazu. Do studie se zapojilo 23 členů japonského rugbyového týmu (průměrná výška 177 cm a váha 94 kg). Každý ze sportovců se během celého výzkumu držel svého stálého tréninkového plánu. Po dobu 90 dní

byla všem podávána kombinace 12-ti aminokyselin v dávce 7,2 g denně, z čehož 37 % tvořily BCAA. Krevní testy byly provedeny před začátkem suplementace a těsně po jejím skončení.

V krvi sledovaných jedinců významně vzrostl počet červených krvinek spolu s hemoglobinem, zvýšila se také hladina železa v plasmě. Tyto faktory vedou ke zlepšení schopnosti krve přivádět kyslík k pracujícím svalům a tím zvyšují vytrvalost. Dané výsledky nejsou nikterak překvapivé, neboť podobná kombinace aminokyselin s vyšším podílem BCAA se úspěšně testuje v některých japonských nemocnicích jako podpůrná léčba anémie.

Rok po ukončení studie se u zkoumaných jedinců provedl další odběr, kterým bylo zjištěno, že všechny měřené parametry, které se při suplementaci změnily, se vrátily ke svým původním hodnotám.

BCAA (branched chain amino acids) – aminokyseliny s rozvětveným řetězcem.

Aminokyseliny – základní složky každé živé hmoty. Aminokyseliny spojené do dlouhých řetězců se nazývají proteiny (bílkoviny).

Hemoglobin – červené krevní barvivo. Je spoluzodpovědný za přenos kyslíku v těle.

Anémie – nedostatek červených krvinek či hemoglobinu v krvi.



Cyklování proteínů

Chcete-li budovat svalovou hmotu, musíte řělu dodat dostatek bílkovin. To je známý a neochvějný fakt. Názory se však různí v otázce postačující dávky bílkovin za den.

Nahlédnete-li do libovolné literatury, zjistíte, že doporučená dávka se pohybuje průměrně okolo 1,8 g na 1 kg tělesné váhy sportovce. S tímto množstvím se dá souhlasit za předpokladu, že mluvíme o čistě přírodním kulturistovi (a takových vás je, věřím, většina!), v opačném případě je totiž nutné posunout údaj o doporučené dávce na 3-4 g na 1 kg.

Nicméně, stejně jako v mnoha jiných oblastech výživy, tělo si na nadbytečný příjem bílkovin zvykne a po čase na stále stejné (byť velké) množství přestává odpovídat způsobem reagovat. Hlavní adaptační mechanismus (chcete-li, „přízpůsobování“) spočívá ve zvýšení proteinové oxidace (odbourávání bílkovin za vzniku energie), která je provázána větší syntézou močoviny (znáte z praxe: časté návštěvy oné malé komůrky). Vzestupu oxidace se při velkém příjmu nevyhneme, můžeme ji však částečně eliminovat chytrým cyklováním dávek bílkovin.

Budete-li střídat období s relativně nízkým a vysokým příjmem bílkovin, bude vaše tělo odpovídat větší mírou proteosyntézy (tzn. více zadržuje dusík v těle). Vše funguje podobně jako při cyklování sacharidů v dietě, po dnech s ne-

dostatkem sacharidů přijdou dny s jejich hojností, kdy člověk výrazně cítí nárůst energie, síly a celkových podaných výkonů i nad běžnou úroveň.

Na téma cyklování bílkovin bylo zaměřeno jen velmi málo vědeckých studií, přesto uvedu pár zajímavých závěrů. V první studii byli dobrovolníci rozděleni do dvou skupin: nízkoproteinové (1,3 g/kg) a vysokoproteinové (2 g/kg). Součástí byl trénink v posilovně. Nízkoproteinové skupině se syntéza ani degradace (odbourávání) tělních bílkovin nezvýšila, ve skupině druhé vzrostla syntéza na 105 %, degradace na 107 % a oxidace (přeměna bílkovin na energii) až na 150 % normálu. I přesto zaznamenala vysokoproteinová skupina přírůstek na svalové hmotě. Jiná studie zjišťovala, jak dlouho vydrží superkompenzační proteinový efekt. Po přechodu z nízké na vysokoproteinovou dietu (obě trvaly 50 dní) se zvýšená syntéza udržovala po dobu cca 10 dní. Závěr z této studie? Chcete-li zařadit metodu cyklování proteinů do svého jídelníčku, měla by se nízká a vysokoproteinová období střídát po cca 10-ti dnech. Můžete tedy nasadit na 10 dní pouhých 1,2 - 1,5 g/kg a na následující období třeba až 2-2,2 g. Další možností je vložit do vysokoproteinového měsíce např. jeden týden nízkoproteinový jako částečný „reset“ oxidace bílkovin.

Perličky z médií...

Čas od času se stane, že v běžných nesportovně zaměřených médiích narazíte na článek skutečného „odborníka“, u kterého zůstává rozum, byť v našem sportu jen lehce vzdělaného člověka, stát. V následujících odstavcích jsme pro vás vybrali jen některé perly, nad kterými se pravidelně baví čtenáři diskusního fóra Ronnie's World (<http://forum.ronnie.cz>).

Rozhovor s Tomášem Ujálušem

(Blesk) - Nebudou vás podezřívát, že berete kreatin? „Nikdy bych to nevzal. Jednak se mám rád a pak, nikdy nevíte, co taková věc s vaším tělem udělá!“

Zidane přiznal, že užíval kreatin

(SITA) - Turínský soud pokračuje ve vyšetřování kauzy nadměrného užívání kreatinu fotbalistou Juventusu Turín. Dalším z hráčů, který vypovídal v pondělí, je Zinedine Zidane. „Kreatin jsem bral jen v Juventusu,“ uvedl francouzský záložník. „Nic podobného jsem ale v Realu nikdy neužíval!“ dodal fotbalista s tím, že v letech 1996-2001 dostával dokonce i vitamínové injekce.

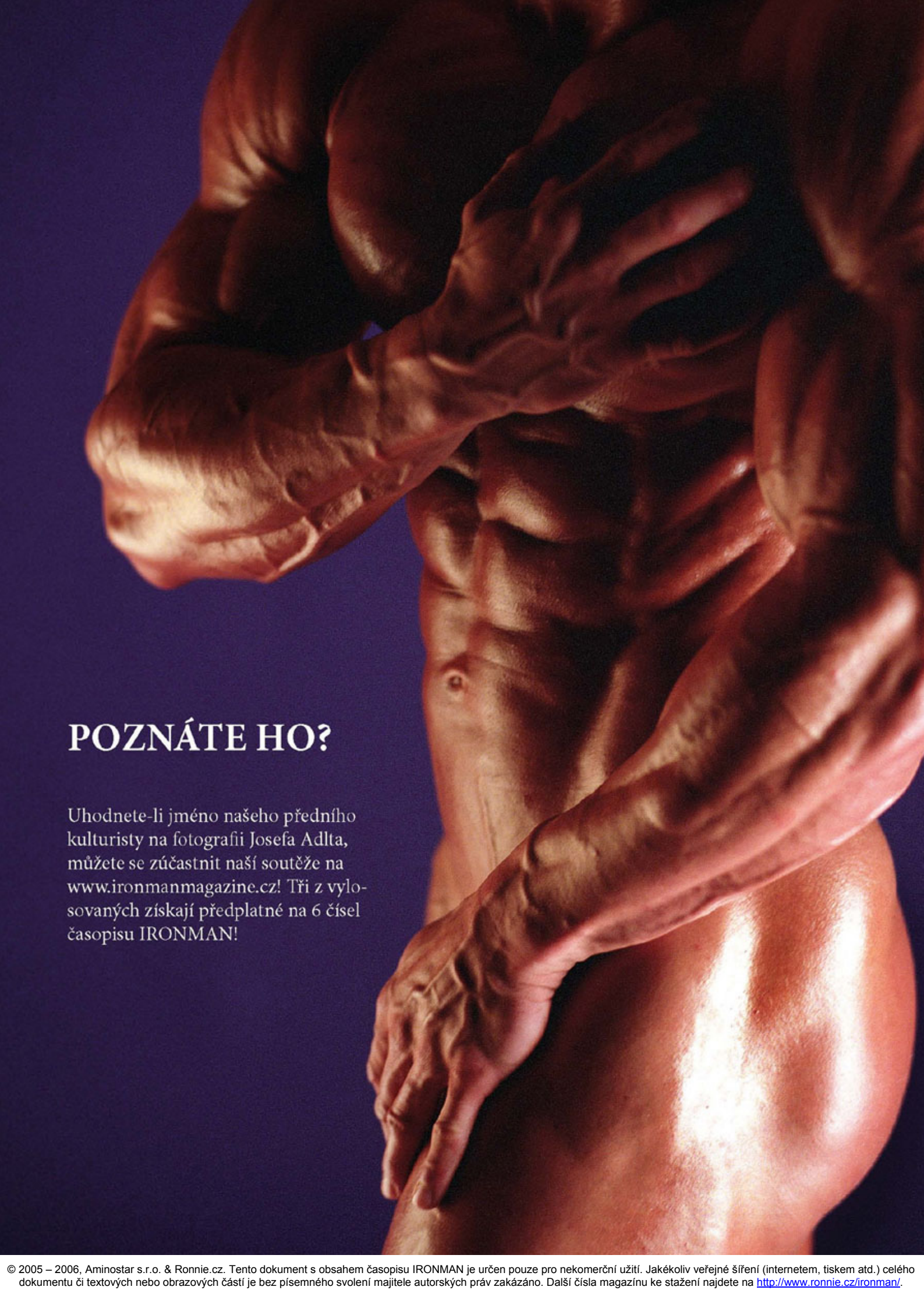
Výživa (Men's Health) - ... Díky tomu to jídlo vám místo břicha porostou svaly. To proto, že bílkovina v hovězím masu pomáhá budovat nová svalová vlákna a vitamín C v paprikách a rajčatech je užitečný při tvorbě kolagenu, který to vše drží pohromadě. Marináda z olivového oleje obsahuje nenasycené tuky, které pomáhají udržet hladinu testosteronu na žádoucí úrovni. Spousta testosteronu pomáhá tělu tvořit svalovou hmotu, pálit tuk a řvát na špatné řidiče. Také sacharidy v celozrnných těstovinách jsou důležité pro uvolňování dlouhotrvající energie, kterou potřebujete, abyste víckrát zvedli těžkou váhu!

S dopingem se trenér Zeman nikdy nesmíří (<http://fotbal.idnes.cz>) - Jaký má názor na doplňkovou výživu pro sportovce? „Doplňková strava nemá smysl. Kdo je nejlepší, ten je prostě nejlepší, i když jí normálně. Kdepak, za doplňkovou stravou pro sportovce se skrývá něco úplně jiného. Běžná doplňková strava by měla sloužit především nemocným, kteří mají potíže třeba se zažíváním. Ale ten, kdo vrcholově sportuje, přece nemůže být nemocný.“

100 Nej fitness tipů našeho časopisu (www.mens-health.cz) - Když děláte lehké sedy, přitlačte jazyk na horní patro. „Pomůže vám to udržet hlavu ve správné poloze, což napomáhá snížit napětí v oblasti krku,“ říká Michael Mejia, odborný poradce časopisu Men's Health.



Narazili jste i vy v některém médiu na zajímavou perličku? Napište nám do redakce!



POZNÁTE HO?

Uhodnete-li jméno našeho předního kulturisty na fotografii Josefa Adlta, můžete se zúčastnit naší soutěže na www.ironmanmagazine.cz! Tři z vylosovaných získají předplatné na 6 čísel časopisu IRONMAN!

Jiří Zimula

JAK NAČASOVAT SUPLEMENTY?

„V jakou denní dobu mám pít proteinový koktejl? Jaké množství? Je vhodné přijmout jej po tréninku a nebo je v tu chvíli lepší volbou gainer?“ Věřím, že na podobné otázky se ptal nejednou každý z vás, stejně tak věřím, že hledání jednoznačných odpovědí nebylo vůbec lehké, neboť podobně jako v mnoha jiných oblastech našeho sportu i zde platí, že co člověk, to jiný názor.

Mnoho cvičenců si neuvědomuje, že správné načasování stravy a suplementace je základem pro tréninkové pokro-

ky. Vhodná volba snídaně vás vytrhne ze spárů nočních katabolických procesů, pravidelný přísun energie přes den udrží váš metabolismus v perfektních obrátcích, promyšlená strava před tréninkem vás připraví k maximálním výkonům a jídlo po tréninku zajistí, že se proteosyntéza rozběhne na nejvyšší úrovni. Pojďme se nyní podrobněji podívat na nejdůležitější principy správného načasování...

Ráno

Ráno po probuzení se organismus nachází v katabolickém stavu, který není nárůstu svalové hmoty právě nakloněn. Tento stav je způsoben poklesem energetických zásob organismu a vylučováním katabolického hormonu kortizolu, který se

pravidelně uvolňuje ke konci noci a jehož koncentrace je tak po ránu nejvyšší. Vše lze jednoduše obrátit na anabolismus přijmutím jídla bohatého na sacharidy a bílkoviny. Čím dříve budou výživné látky dodány, tím lépe. Nejvhodnější volbou je proteinový syrovátkový koktejl s jednoduchými sacharidy, podaný ještě před tuhou stravou. Ten je však jen jednou z mnoha variant, již zkvalitníte váš stravovací systém. Další možností je využití aminokyselinových přípravků (opět s jednoduchými cukry), které s sebou ale oproti proteinovému koncentrátu nepřinášejí tak mohutný benefit (zaměříme-li se na poměr cena/efekt).

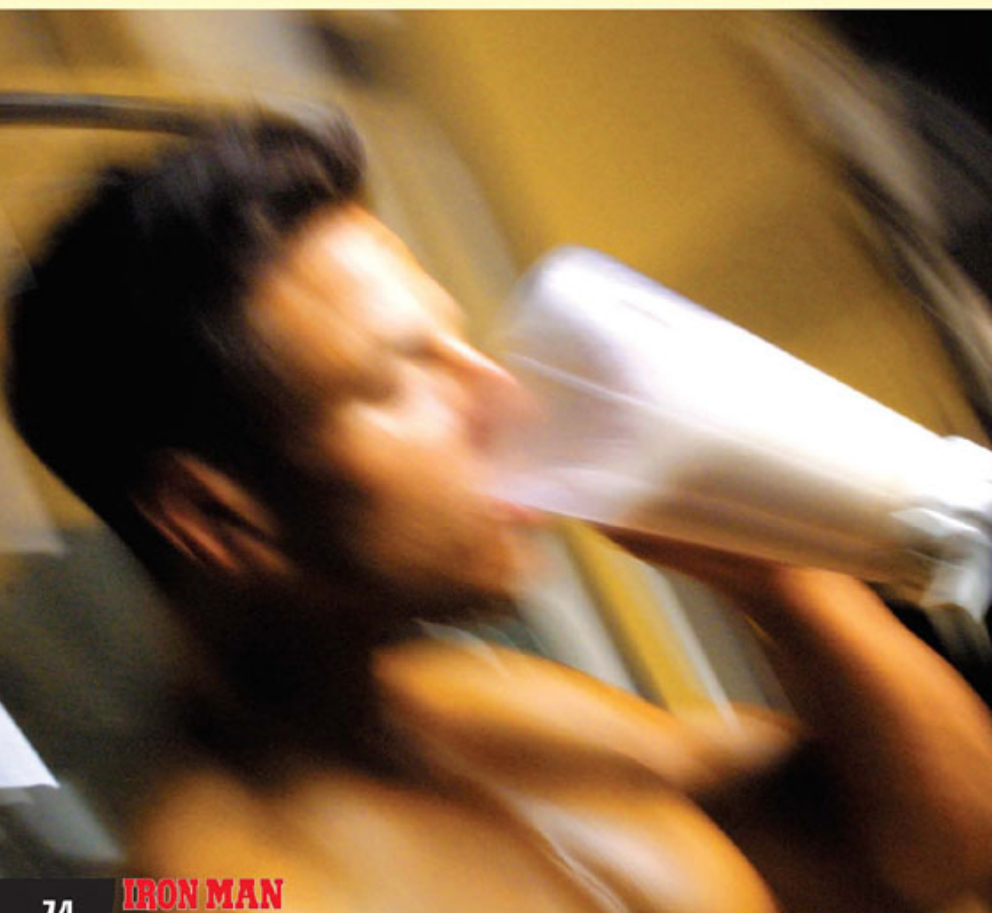


RÁNO

Proteiny + jednoduché sacharidy ještě před tuhou stravou.

V průběhu dne a před spaním

Během dne by se měla frekvence jídel pohybovat asi v 2-3 hodinových intervalech. Metabolismus tak zůstane v pohotovosti a tělu tím zaručíme stálý přísun látek pro stavbu svaloviny. Nutnost kvalitní snídaně jsem již zdůrazňoval, ještě větší pozornost bychom však měli věnovat jídlu před spaním. Právě díky vhodné a dostatečné stravě poskytnuté před ulehnutím minimalizujeme „hladovění organismu“ v průběhu noci. Tělu je potřeba dodat dostatek proteinů, které se pomalu tráví. Kandidátem číslo jedna je kasein (mléčná bílkovina). Na trhu najdete mnoho výrobků, které jsou určeny speciálně pro toto použití. Nemusíte však příliš pátrat a naleznete další zdroje: tvaroh či sýr ei-



dam. Vhodné alternativy představují také nemléčné potraviny, např. vejce a maso. U veškeré zmíněné stravy musíte dávat pozor na obsah tuků (především u vajec a eidamu). Syrovátkový protein (např. izolat nebo CFM protein) ponechme na jinou denní dobu, neboť jako „rychlá bílkovina“ by nyní nevykonal tolik užitku.



PŘED SPANÍM

Dostatek „pomalých“ proteinů.

Sacharidy tvoří další důležitou komponentu večerního jídla. Mějte však na paměti, že část se může přeměnit na tuk, což závisí na typu vašeho metabolismu, míře tréninkové zátěže, množství sacharidů a jejich zdroji. Lidé, kteří nabírají rychle (endomorfové/mezomorfové), by měli být opatrnější ve volbě. Obecně ale platí, že menší porce komplexnějších sacharidů je přijatelnou variantou.

Trénink

Co jíst a suplementovat před tréninkem, při něm a po jeho zdárném zakončení? Během tréninku vznikají v těle procesy, které mají zajistit dostatek energie a stabilitu vnitřního prostředí. Ty způsobují odbourávání vlastních bílkovin a při nesprávném stravování zpozdí nástup regeneračních procesů. Jednoduše řečeno, konzumace živin v těchto chvílích významně ovlivní katabolické/anabolické procesy spojené s tréninkem.

Základním cílem tedy je zajistit tělu přísun výživy během zátěže. Jak na to? Každého ihned napadne běžné jídlo... proč ne? Je to logické, nicméně, důležité je nejen co sníme, ale také kdy to sníme. Mnohokrát se mi již stalo, že jsem nestihl jíst s větším odstupem od začátku posilování a následky (jako bolest žaludku či nechůť do tréninku) na sebe nenechaly čekat. V případě, že se rozhodnete pro pevné jídlo, mělo by obsahovat dostatek komplexních sacharidů a bílkovin, ovšem tuků a vlákniny poskrovnou. Zkonzumujte ho cca 1,5-2 hodiny před tréninkem. Po-



čítejte s tím, že velká porce se netráví tak rychle, jako malá. Každý však reaguje individuálně. Sami si musíte vyzkoušet, zda se při vaší dávce jídla a zvoleném odstupu od tréninku neobjeví zažívací potíže.



PŘED TRÉNINKEM 1

Komplexní sacharidy a bílkoviny 1,5-2 hodiny před tréninkem.

Velice přínosné poznatky vzešly z několika studií, jejichž cílem byl monitoring katabolických a anabolických dějů v závislosti na výživě před a po výkonu. Po-

dáním nápoje s obsahem esenciálních aminokyselin a jednoduchých cukrů se snížilo vylučování kortizolu během zátěže a zvýšila se anabolická odezva po cvičení. Podobných studií bylo provedeno více, nicméně se zaměřovaly převážně na suplementaci jednoduchými sacharidy.

Jak tyto poznatky optimálně využít? Pokud jste se najedli již dříve a máte pocit hladu nebo chcete vyčíst z tréninku maximum, nabízí se řešení v podobě předtréninkového nápoje, ideálně proteinového koncentrátu smíchaného s jednoduchými sacharidy. Vhodný je syrovátkový zdroj bílkovin, nejlépe s vyšším procentuálním zastoupením (70 % a více), jako zdroj sacharidů můžeme zvolit

maltodextrin nebo glukózu. Tento nápoj by měl obsahovat 0,2 až 0,4 g bílkovin/kg a 0,3 až 0,4 g glukózy (maltodextrinu)/kg hmotnosti. Směs rozmíchejte v půl až ¾ litru vody. Nejlepší je přijmout jej 30-45 minut před cvičením. Učinit tak další krůček k větším svalům.



PŘED TRÉNINKEM 2

Bílkoviny a glukóza 30-45 minut před tréninkem.

Samozřejmě, že i zde existuje více variant, i když možná dražších. Místo proteinového koncentrátu je možné použít směs esenciálních aminokyselin s významným zastoupením BCAA (případně variace v podobě hydrolyzátu syrovátkového proteinu), kde by měla postačovat dávka 10-15 g (u hydrolyzátu 20-30 g). Tento mix aminokyselin spolu s jednoduchými sacharidy přijmete do 15-ti minut před tréninkem. Hlavním favoritem v poměru cena/efektivita však zůstává proteinovo-sacharidový koktejl.

Další suplementace před výkonem? V případě únavy nebo nechuti k posilování můžete sáhnout po kofeinu. Tento stimulant CNS vás postaví na nohy. Značně zde záleží na použité dávce, která je závislá na míře vaší tolerance. Časté používání kofeinu zvyšuje toleranci, proto každodenní uživatelé kávy potřebu-

jí na povzbuzení před tréninkem vysoké dávky. Člověku, který na něj není zvyklý, stačí 200 mg. Použít se dá tabletová forma čistého kofeinu, extrakt z Guarany, případně běžně dostupná káva. Vhodná doba požití je zhruba 45 až 60 minut před zátěží.



PŘED TRÉNINKEM 3

V případě únavy nebo nechuti k cvičení 45-60 minut před tréninkem kofein.

V průběhu tréninku

Dozajista je rozdíl, zda 2 hodiny trdíte trénujete nebo 1 hodinu lechtáte svaly a tlacháte s kamarády. Čím déle cvičíte, tím větší katabolismus vyvoláte a tím větší pozornost byste měli věnovat celkové suplementaci a výživě. Strávil-li v posilovně více než hodinu, nebylo by na škodu vypít každých 20 minut 2-3 dl 6 % sacharidového nápoje (tedy např. roztok 60 g glukózy/maltodextrinu v 1 litru vody). Snížíte jím hladinu kortizolu v krvi a zmírníte únavu.



V PRŮBĚHU TRÉNINKU

Každých 20 minut 2-3 dl 6 % sacharidového nápoje.

Nápoj můžete přijímat, i když cvičíte „pouhou“ hodinu, nicméně, jak jsem zmiňoval již na začátku, efektivita bude ve výsledku nižší než při dvouhodinových maratonech. Jistě se zeptáte: „Co iontové nápoje?“ Odpovídám: „Proč by ne.“ Na výkonu nepřidají, ale jsou chutnější než obyčejná voda. Pokud si na baru nějaký objednáte, číhajte hypotonický nebo izotonický. Hypertonické roztoky jsou vhodné zejména při extrémně dlouhých 2-3 hodinových vzpěračských a powerlifterských trénincích a samozřejmě u vytrvalostních sportů, kde je potřeba dodat minerální látky.

Po tréninku

Máte po tréninku, cítíte se unavení, vrháte se do sprchy. Vaše tělo v tuto chvíli vyžaduje odměnu v podobě pořádné porce živin v potréninkovém nápoji. Množství proteinů zvolte 0,3 až 0,5 g/kg hmotnosti a použijte výhradně syrovátkový zdroj. Kdo chce vytěžit maximum, koupí si kvalitní hydrolyzát. Množství jednoduchých sacharidů (glukóza, maltodextrin) je vhodné udržet v závislosti na délce a náročnosti tréninku na 0,8 až 1,2 g/kg hmotnosti. Proč tolik? Na prudké zvýšení hladiny glykémie tělo reaguje vyloučením hormonu inzulínu, který napomáhá vstupu glukózy do buněk a usnadňuje průchod i dalším živinám. Díky tomu se urychlí regenerace a nastartují se anabolické pochody.



PO TRÉNINKU

Kvalitní syrovátkové bílkoviny a dostatek jednoduchých sacharidů.

Často se však objevují dotazy, zda tak velké množství sacharidů nezpůsobí vzestup podílu tukové tkáně či zda není možné vyvolat diabetes. Na obě otázky odpovídám záporně. Po tréninku jsou vaše svaly (a játra zčásti také) vyčerpané a lační po glukóze – proč jim ji nedodat? Pokud se v tuto chvíli bude vůbec glukóza přeměňovat na tuk a ukládat, bude to ve zcela minimálním množství. A diabetes? Jeho existence (typ II) je pod-



míněna obezitou a zároveň vyšším věkem (40 a více let). Za zmínku spíše stojí, že cvičení zvyšuje senzitivitu inzulínových receptorů, působí tedy jako ochranný faktor.

Čím ještě vylepšit potréninkový nápoj? BCAA neuškodí, ovšem výrazně nadstandardní anabolický efekt neočekávejte (výše zmiňovaný proteinový koncentrát vykoná podobnou práci). Pokud užíváte kreatin, nastává v tuto chvíli nejvhodnější doba, kdy ho užít. Zásoby těla jsou vyčerpány a potréninková absorpce se jeví podle mnoha studií nejúčinnější. 5 g kreatinu vypijte co nejdříve po ukončení cvičení.

Závěr

K výše uvedené suplementaci přidejte vitamín C, B-komplex a antioxidanty. Nikdy nezapomínejte na to, že správná strava je v kulturistickém tréninku základním pilířem úspěchu. Pokud s jejím sestavením zvládnete i vhodné načasování, připravíte tělu ty nejlepší podmínky pro jeho další růst.

Literatura:

1. Castill, D. L. et al., 1978. Effects of caffeine ingestion on metabolism and exercise performance. *Med. Sci. Sports* 10:155-158.
2. Harris, et al., 1992. Vandenbergh, et al., 1997. Derave, et al., 2003.
3. *Med Sci Sport Exer.* 1998 May;30(5) Supplement; S1-S1339.
4. *Am J Physiol Endocrinol Metab.* 2001 Aug; 281(2):E197-206.
5. Roy, B.D., Tarnopolsky, M.A., MacDougall, J.D., Fowles, J. and Yarosheski, K.E. (1997). Effect of glucose supplement timing on protein metabolism after resistance training. *Journal of Applied Physiology* 82, 1882-1888.
6. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2001 Mar;11(1):109-32. Exercise, protein metabolism, and muscle growth. Tipton KD, Wolfe RR.
7. *Journal of Clinical Investigation*; 95, 811-819, 1995.
8. *Journal of Applied Physiology*; 88, 386-392, 2000.
9. *American Journal of Physiology*; 268 [Endocrinol. Metab], E514-E520, 1995.

WWW.IRONMANMAGAZINE.CZ

AMINOSTAR Dietary Supplements

novinky!



MacroMass Gain

MacroMass Gain je komplexní a účinná makrovýživa pro vaše svaly. Obsahuje převážně Creatin, aminokyseliny a vysoce kvalitní proteiny - nutriční látky, stimulující tvorbu a ochranu svalové hmoty. Je výživou vyšší energetická hodnota následujícího efektivního složení. Proteiny, obsažené v této skladbě, jsou exklusivně puvodem z ultrafiltrovaného syrovátkového proteinového koncentráту. Cross-flow syrovátkového proteinového izolátu CFM® a sortovou výměnou vyráběného syrovátkového proteinového izolátu, obojí zdrojem nejexklusivnějších proteinových mikrofrakcí Beta-lactoglobulin, Alfa-lactoglobulin, Sérum albumin, Immunoglobulin, Glycomacropeptid, Lactoferrin, Lactoperoxidase, Protease peptons.

Příchuť: vanilka, čokoláda, jahoda, banán, nugát-karamel

Složení: 1 dávka obsahuje	
MicroPure® Creatin	5 000 mg
L-Glutamine	2 000 mg
Taurine	1 000 mg
ZMAZincMagnesiumvitamin B6	300 mg
L-Isoleucine	5 000 mg
L-Valine	2 000 mg
L-Leucine	1 000 mg
Vitamíny a minerály	300 mg

Doporučené dávkování:	Velikost balení: 1 600 g
50 g (1 odměrka) 1x denně	

MICROPURE®

UltraMass 35

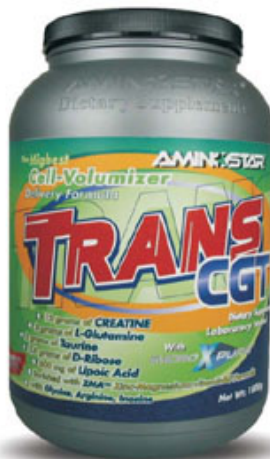
Je vynikající přídavek pro vybudování svalové hmoty, obsahující 35% bílkovin, pocházejících pouze z čistého syrovátkového zdroje, poskytujícího ideální poměr syrovátkových proteinových frakcí (Beta-lactoglobulin, Alfa-lactoglobulin, Sérum albumin, Immunoglobulin, Glycomacropeptid, Lactoferrin, Lactoperoxidase, Protease peptons), obsažených ve vysoce koncentrovaném iontovou výměnou vyráběném syrovátkovém proteinovém izolátu.

Příchuť: vanilka, čokoláda, jahoda, banán, nugát-karamel

Složení: 1 dávka obsahuje	
MicroPure® Creatin	5 000 mg
L-Glutamine	3 000 mg
Taurine	1 000 mg
Glycine	1 000 mg

Doporučené dávkování:	Velikost balení: 1 200 g
50 g (1 odměrka) 1x denně	

MICROPURE®



Trans CGT

Trans CGT je unikátní a vysoce efektivní mezik buněčný transportní volumizér moderní nové generace. Je to anabolický suplement, konstruovaný na základě nejnovějších vědeckých poznatků pro rychlé získání pevné a objemné svalové hmoty.

Příchuť: orange, lemon, grapefruit, broskev

Složení: 1 dávka obsahuje	
MicroPure® Creatin	6 000 mg
L-Glutamine	1 500 mg
Taurine	1 000 mg
Glycine	1 000 mg
Inosin	1 000 mg
L-Arginin	750 mg
D-Ribosa	1 250 mg
Alfa Lipová kyselina	150 mg
ZMAZincMagnesiumvitamin B6	100 mg

Doporučené dávkování:	Velikost balení: 1 800 g
50 g (1 odměrka) 1x denně	

MICROPURE®

Budete po nich
ŠÍLET!



Distributor pro SK: Promil Slovakia a.s., Čs.armády 1, 036 01 Martin, tel./fax: 00421 434 281 528, e-mail: promilsk@isternet.sk
Výrobce: AMINOSTAR s.r.o., Ohrázenice 188, 511 01 Turnov, tel./fax: +420 481 312 787, E-mail: aminostar@aminostar.com, www.aminostar.com



Martin Jebas

NEPODCEŇUJTE VÝZNAM VODY!

Myslíte-li to s budováním své postavy opravdu vážně, nepochybují, že máte perfektně sestavený trénink, zároveň skvělý jídelníček a promyšlenou suplementaci, prostě vše, co vaše tělo k růstu potřebuje. Ale je to opravdu vše? Nezapomínám na něco? Nezapomínám na látku, bez které si nelze život představit – vodu? Já vím, jistě nyní namítnete, že všeobecně doporučované dva litry denně rozhodně máte. Ale je to opravdu dost? Nepotřebuje váš organismus víc?



Tělní tekutiny

Voda je hlavní součástí vnitřního prostředí organismu. Její množství v lidském těle závisí na věku, hmotnosti a pohlaví jedince, individuálně fyziologicky kolísá podle příjmu a výdeje. Průměrné množství celkové tělní vody u dospělého muže činí 60 %, u ženy 50 % tělesné hmotnosti. U dětí je podíl celkové tělní vody na jejich tělesné hmotnosti vyšší, u novorozenců dosahuje až 77 %.

Voda se v organismu vyskytuje jednak v buňkách (tzv. buněčná voda), kde spolu s rozpuštěnými koloidy a krystaloidy vytváří intracelulární tekutinu (na ni připadá 40 % tělesné hmotnosti muže), jednak mimo buňky (tzv. mimobuněčná voda), kde s rozpuštěnými látkami tvoří tekutinu extracelulární (20 % tělesné hmotnosti muže). Voda s elektrolyty, zejména poměr Na^+ ku Cl^- , tvoří tzv. chemickou kostru tělních tekutin, která rozhoduje o osmotickém tlaku a pH vnitřního prostředí. Hodnota pH extracelulární tekutiny je 7,4, hodnota pH intracelulární tekutiny kolísá mezi 6,8-7,4 v závislosti na metabolických dějích probíhajících v buňkách.

Lidský organismus udržuje za normálních okolností velmi přísnou rovnováhu mezi příjmem a výdejem tekutin. Zatímco v dospělosti je příjem a výdej vody v poměru k extracelulární tekutině pouze 14 %, u kojence představuje plných 50 %. Dospělý člověk (70 kg) vydává denně průměrně 2,5 litru, kojeneček (7 kg vážící) 700 ml tekutin.

Denní doporučená dávka

Jak již bylo řečeno, 70 kg dospělý člověk vydává denně průměrně 2,5 l tekutin a právě takové množství by měl také přijmout. Přesněji se udává doporučený příjem tekutin v množství 40 ml na každý kilogram hmotnosti člověka (viz tabulka 1).

Výše zmíněné však platí pro běžnou netrénující populaci, čísla pro kulturisty (a to i kondiční) budou posunuty o kousek dál. Budeme sice stále vycházet z uvedeného základu 40 ml na 1 kg, ale přidáme 150-250 ml 20 minut před tréninkem, poté 150-250 ml každých 20 minut tréninku a na závěr ještě dalších 100 ml na každých 100 g úbytku hmotnosti během cvičení.

Pro lepší představu uvedme následující příklad: kulturista vážící 80 kg (před tréninkem) cvičí 60 minut, jeho váha po skončení je 79,5 kg. Základem je oněch 40 ml na 1 kg, tedy celkem 3,2 l vody.

Tabulka 1

Hmotnost [kg]	DDD [litrů]
50	2,0
60	2,4
70	2,8
80	3,2
90	3,6
100	4,0
110	4,4
120	4,8

K nim přidáme 200 ml před tréninkem, 600 ml v průběhu tréninku a 500 ml po tréninku a jsme na denní dávce, která činí 4,5 litru tekutin. Z podobného výpočtu vychází i tabulka 2.

Údaje v ní uvedené berte pouze jako orientační, chtěl jsem na nich demon-

Tabulka 2

Hmotnost [kg]	DDD [litrů]
50	3,3
60	3,7
70	4,1
80	4,5
90	4,9
100	5,3
110	5,7
120	6,1

strovat především to, že často zmiňované 2 litry tekutin denně jsou pro sportovce silně nedostačující! Jelikož jsou tělní tekutiny v lidském organismu mimo jiné využívány k přenosu kyslíku do svalů a odvádění kyseliny mléčné (krev) a protože je voda samotná naprosto nezbytná při všech chemických reakcích, zejména při metabolismu bílkovin, je více než jasné, že její nedostatek vážně naruší jakékoliv tréninkové pokroky!

Rizika při nedostatku tekutin

Rizika při nedostatku tekutin můžeme rozdělit do dvou skupin: rizika při akutním nedostatku a při nedostatku chronickém. Na akutní nedostatek nás obvykle upozorní pocit žízně. Žízeň se dostavuje při ztrátě 2 % tělesné hmotnosti a lze ji charakterizovat jako pocit neuspokojené potřeby tekutin, která je ovlivněna celou řadou faktorů (např. věkem, kdy se u starších osob projevuje snížený pocit žízně, či teplotou prostředí, která stimuluje sympatický nervový systém a způsobuje pocení). Nutno však podotknout, že pokud pocítujete žízeň, pravděpodobně

máte špatně sestavený pitný režim, protože tento pocit by pro vás při správném načasování příjmu tekutin měl být naprosto neznámou!

Pokud je však příjem tekutin nižší než jejich výdej dlouhodobě, dochází k deficitu objemu tekutin a hovoříme o dehydrataci, která mimo jiné provází např. horečnaté stavy, průjemová onemocnění, choroby ledvin atd. Mezi hlavní projevy dehydratace patří suché a okoralé rty, zrychlená srdeční činnost, bolesti hlavy, závratě, nevolnost, svalové křeče, poruchy polykání a další. Důležitým ukazatelem je zabarvení moči, neboť zatímco světlá moč bez zápachu je známkou dobré hydratace, tmavá (resp. jasně žlutá) může znamenat dehydrataci. Zbarvení moči však může být ovlivněno i příjmem aminokyselinových suplementů či vitamínů skupiny B, přesto je tento „ukazatel“ v praxi nejpoužívanější.

Optimální pitný režim

Svoji denní dávku tekutin byste měli rozdělit rovnoměrně do průběhu celého dne. Odborná literatura doporučuje vyvarovat se nárazového příjmu vyšších dávek, a to především ve večerních hodinách. Vysokou pozornost je nutné vě-

novat výběru vhodných nápojů. Je nutné se vyvarovat konzumace nápojů typu Coca-cola, Fanta, Tonic a podobně, stejně tak nelze mezi denní příjem tekutin započítávat kávu, čaje obsahující feiny a alkoholické nápoje. Vhodné jsou stolní a minerální vody, některé ovocné šťávy, neslazené džusy a čaje. Je možné využít též sportovních nápojů, které většinou obsahují základní minerální látky, některé navíc třeba BCAA aminokyseliny, HCA či L-Carnitin.

Dovolte mi ještě zmínku o tekutinách vhodných při tréninku. Můžete použít jednak již zmiňované sportovní iontové nápoje, které tělu dodají kromě nutné vody i ztracené minerální látky, též je však vhodné pít klasickou čistou pramenitou (nesycenou!) vodu, která splní svůj účel na výbornou. Dáte-li do ní několik lžiček glukózy, tělo vám při déletrvajícím tréninku bude jen a jen vděčné!

Na závěr přikládám citaci N. Clarka (The Physician and Sport Medicine, 1992): „Lidé si často neuvědomují, že nedostatek tak základní látky jako je voda postihuje prakticky všechny orgány v lidském těle. Investují tisíce dolarů do nejlepších suplementů, ale pokud nebudou mít dostatečný příjem tekutin, bude to vše jen velká ztráta peněz...“



Luboš Koumal



**Jennifer
Chamberlin**

A full-page photograph of a woman with long, wet hair and a shimmering, metallic-textured bikini top and bottom. She is leaning forward on a white stationary exercise bike, gripping the handlebars. She is positioned in front of a large, powerful shower head that sprays a wide, dense curtain of water. The water droplets are captured in mid-air, creating a dynamic, textured background. The lighting is dramatic, highlighting the woman's physique and the metallic sheen of her swimwear. The overall mood is one of intense physical activity and freshness.

JennaZ

IRONMAN 01/2005 • WWW.IRONMANCZ.CZ • FOTO: MICHAEL WILKINSON

**Rebecca
Ryann**





**Jennifer
Micheli**

O DOPINGU BEZ CENZURY

Daniel Schneider

Kamarád mi nabídl látku Naposim. O co se jedná? Říkal, že po ní naberu i 10 kg. Je to pravda? Není to zdraví škodlivé?

Naposim je obchodní název pro anabolický steroid methandienon. Je jedním z nejstarších anabolických steroidů na trhu, firma Ciba Geigy jej uvedla na trh okolo roku 1962 pod obchodním názvem Dianabol. Pod tímto názvem byl znám celým generacím kulturistů od času Arnolda a jistě ještě dříve.

Methandienon je efektivní, účinný, levný, ale má také poměrně mnoho vedlejších účinků. Obvykle se užívá v dávkách od 20 do 50 mg denně. Jeho poločas rozpadu je okolo 4-6 hodin, proto je třeba jej dávkovat vícekrát denně v malých množstvích. Skutečně není výjimkou, že osoby, které anabolika nikdy dříve neužívaly, mohou přibrat i deset kilogramů za 8 týdnů. Část nabrané hmoty lze přičíst retenci vody (zadržování v tkáních), část je skutečně přírůstek svalové hmoty. Před cca 20-ti lety nebylo ničím výjimečným, že lékaři předepisovali pacientům (pouze mužům) po operacích český preparát Stenolon, který obsahoval 5 mg účinné látky methandienon. Byl rovněž předepisován pro rychlejší srůst zlomenin, neboť má silnou schopnost zadržovat vápník.

Pokud se skutečně rozhodneš methandienon (např. zmiňovaný Naposim) užívat, zřejmě tě nic neodradí. Měl bys však vědět o jeho vedlejších účincích. Mezi nejčastější patří akné, vodní retence a s ní související zvyšování krevního tlaku, dále jaterní toxicita a v neposlední řadě potlačení vlastní produkce testosteronu s následně možnými poruchami erekce, snížení pohyblivosti spermií a sterilitou (neplodností). Pro objektivitu je však nutné přiznat, že většína z těchto vedlejších účinků je reverzibil-

ní, tzn. že dojde po určité době k normalizaci. To však rozhodně neber jako doporučení k užívání!

Chtěl bych začít s růstovým hormonem – somatotropinem - ale mám z něho strach. Nemám o této látce dostatek informací. Mohl byste mi ji přiblížit? Co od ní mohu očekávat?

Růstový hormon je látka, která má lví podíl na mohutnosti současných kulturistů. Když se podíváte na fotografie finalistů Mr. Olympia před deseti lety a dnes, nemůže vám uniknout rozdíl v kvalitě a míře svalové hmoty. Tato skutečnost je způsobena především syntetickým růstovým hormonem.

Růstový hormon sám o sobě nikterak velký potenciál nemá, je třeba ho užívat s mnoha dalšími synergicky působícími látkami (anabolické steroidy, hormony štítné žlázy, insulin). Jeho největší síla je ve schopnosti vytvářet nové svalové buňky. Tento efekt se nazývá svalová hyperplazie (neplete se svalovou hypertrofií, schopností svalových buněk zvětšovat se, což je hlavní účinek anabolických steroidů, ale i běžného posilovacího tréninku).

Pro snazší pochopení – paže průměrného jedince mají určitý počet svalových buněk, které jsou schopny posilovacím tréninkem hypertrofovat (zvětšit se) na určitou úroveň, ovšem dále již ne. Mnoho kulturistů se tak zastaví na hranici např. 50 cm a není schopno se dále zlepšovat. Při dlouhodobé aplikaci somatotropinu však dochází ke vzniku nových svalových buněk, tzn. dříve nedostupnou hranici relativně snadno pokoříte. V dnešní době není výjimkou,

že profesionální kulturisté užívají růstový hormon po celý rok bez přestávky.

Než ale začneš uvažovat o aplikaci růstového hormonu, měl bys zvážit (mimo jiné) své finanční možnosti. Za minimální účinnou dávku se považují 2-4 IU (mezinárodní jednotky) růstového hormonu denně. Srovnáš-li tuto dávku s běžnou cenou na černém trhu, zjistíš, že budeš muset dlouhodobě každý den obětovat minimálně 1000 Kč. To je skutečnost, která většinu potencionálních uživatelů odradí.

Sustanon mě v místě aplikace několik dní bolí. Čím to je, dá se tomu zabránit?

Sustanon je obchodní název pro 250 mg testosteronu, resp. jeho čtyř esterů, které se do organismu uvolňují postupně po dobu 4 týdnů. V klinické medicíně se Sustanon používá především pro hormonální léčbu, např. u mužů se sníženou přirozenou produkcí testosteronu. Je mi jasné, že nemáš se sníženou produkcí testosteronu žádné problémy a jde ti o něco zcela jiného – o růst svalové hmoty.

Sustanon je produkován ve formě injekčního olejového roztoku, a to poměrně hustého. Při jeho aplikaci je třeba dodržovat několik jednoduchých zásad, díky kterým se docílí nižší bolestivosti. Často se před samotnou aplikací vloží ampule na několik minut pod proud horké vody z kohoutku (40°C), případně se dává na několik vteřin do mikrovlnné trouby. Tím dojde ke snížení viskozity (hustoty) oleje a aplikace bude méně bolestivá. Po injekci je také dobré dané místo několik minut masírovat, olej se lépe vstřebá.

Redakce magazínu IRONMAN odsuzuje zneužívání anabolických steroidů a jiných zakázaných látek ve sportu. Názory autora tohoto článku jsou myšleny pouze jako osvěta v oblasti dopingu, v žádném případě ne jako nabádání k jeho zneužívání, přechovávání či šíření. Názory autora článku nemusí vyjadřovat stanovisko redakce ani vydavatele.

Jaký nejtoxický anabolický steroid jste vyzkoušel? Jak na to reagovalo vaše zdraví?

Začnu poněkud obšírněji. Adeptů na titul „nejtoxický steroid“ je více, např. oxymetholon, methyltestosteron nebo fluoxymesterolon (Halotestin). Mám na mysli především jaterní toxicitu, která je obvykle spojována s orálními anabolickými steroidy. Ze zmiňovaných jsem osobně užíval pouze oxymetholon, a to v poměrně konzervativním dávkování 100-150 mg denně. Slůvko „konzervativní“ uvádím záměrně, neboť v době, kdy byl u nás registrován lék Anapolon 50 (od britské firmy Syntex) s obsahem účinné látky oxymetholon, se v příbalovém letáku uvádělo dávkování až 500 mg denně!

Po zhruba měsíčním užívání oxymetholonu jsem absolvoval jaterní testy, při kterých mi byla zjištěna zvýšená hladina jaterních enzymů – ALT a AST. Tyto hodnoty převyšovaly zhruba 2-3krát hranice maxima. Dlužno říci, že při jaterní hepatitidě (žloutence) mohou tyto údaje dosáhnout 30-50ti násobku. Asi 6 týdnů po vysazení se při současném užívá-

ni léku Essentiale Forte hodnoty opět normalizovaly. Játra mají totiž ohromnou schopnost regenerace, která však není nekonečná, což ti může potvrdit leckterý letitý alkoholik.

Můj názor je, že mnohem větším nebezpečím než jaterní toxicita dočasně užívané látky je dlouhodobé užívání steroidů, jejich neblahý vliv na poměr špatného (HDL) a dobrého (LDL) cholesterolu a následný dopad na srdce a cévy. V této souvislosti je na místě zmínit amerického profesionála Mikea Matarazza, který před několika měsíci absolvoval operaci srdečního svalu.

Měl jsem kúru se sustanonem a anabolem a nabral jsem asi 12 kg, po skončení jsem po dalším měsíci téměř 10 kg shodil. Jak je to možné, je to normální?

Ano, je to víceméně normální. Budeš-li užívat anabolické steroidy a po jejich vysazení dostatečně rychle nepomůžeš organismu v obnovení přirozených funkcí, pak vlivem zvýšené hladiny kortizolu (katabolický hormon) a snížené produkce vlastního testosteronu většinu nově získaných svalů ztratíš.

Jak k tomu dochází? Jakmile začneš užívat anabolické steroidy, tělo ve snaze o zachování přirozené

rovnováhy sníží svou vlastní

produkci testosteronu. Pokud po čase látky vysadíš, organismus začne testosteron znovu produkovat, nicméně nezareaguje dostatečně rychle a v průběhu „vyrovňovacího“ období v něm začnou převažovat katabolické (svaly požírající) procesy.

Pokud chceš tomuto jevu částečně zabránit, musíš se zaměřit na dva základní problémy – prvním je snaha o co nejrychlejší nastartování vlastní produkce testosteronu, druhým pak snaha o překlenutí období, než dojde k normalizaci, nějakou látkou, která bude mít antikatabolické působení a která by neměla být na bázi anabolických steroidů a testosteronu.

Preparátů, které mají pozitivní vliv na vlastní produkci testosteronu, je více. V minulosti kulturisté používali nejčastěji choriový gonadotropin (HCG), v současné době se ovšem soudí, že se mnohem lepších efektů dá dosáhnout s clomiphene citrate a ještě účinněji s tamoxifen citrate. Tyto látky, pokud jsou užívány po skončení anabolického cyklu, mají schopnost ovlivnit produkci vlastního testosteronu. Obvykle postačí 50-100 mg clomiphenu nebo 20 mg tamoxifenu citratu denně. Někteří kulturisté užívají např. také tribulus terrestris, a to podle logiky „každá tableta dobrá“.

Katabolismus je zřejmě nejčastěji potlačován clenbuterolem (obchodní název Spiropent). I přesto, že mnozí odborníci pokládají tento preparát za zastaralý, má svá pozitiva, mezi která patří kromě antikatabolického působení (ochrana svalové hmoty) i účinek termogenní (spalování tuku) a v neposlední řadě také poměrně příznivá cena.



GYNEKOMASTIA

V sérii článkov, do ktorej prvého dielu ste sa práve začítali, sa dozviete o odvrátenej stránke anabolík, ktorá je často demonizovaná a skresľovaná zo strany ľudí, ktorí bojujú proti dopingu, no na druhej strane často príliš podceňovaná zo strany tých, ktorí anaboliká predávajú alebo používajú. Pokúsím sa vám ukázať objektívny obraz rizík, ktoré tieto látky prinášajú a naznačiť možnosť ako ich zmierniť alebo sa im dokonca úplne vyhnúť.

Gynekomastia bola prvýkrát popísaná už v ôsmom storočí nášho letopočtu. Lekári v tých časoch sa domnievali, že sa jedná o zväčšenie tukového tkaniva a odporúčali pomerne drastické chirurgické riešenie. V súčasnosti už vieme, že gynekomastia je nadmerné zväčšenie jednej alebo oboch mliečnych žliaz u muža. Každý muž má totiž malé množstvo rudimentárneho tkaniva totožného s ženskou mliečnou žľazou. Jeho veľkosť je značne redukovaná, kvôli veľmi nízkej hladine estrogénov (ženských pohlavných hormónov), progesterónu (hormónu zasahujúceho do menštruačného cyklu a tehotenstva) a ochrannému účinku testosterónu. Ak však túto krehkú hormonálnu rovnováhu niečo naruší a v mužskom tele dôjde k zvýšeniu hladiny estrogénu, prípadne progesterónu, tkanivo žľazy začne rásť a vzniká gynekomastia.

Toto ochorenie sa môže vyskytovať fyziologicky (teda je istým spôsobom „normálne“) tesne po pôrode, novorodeneckom veku, v puberte a u starších ľudí. Často sa vyskytuje aj pri niektorých nádoroch nadobličiek, ktoré môžu produkovať estrogén, pri Klinefelterovom

syndróme, obezite, cirhóze pečene a taktiež pri použití liekov, ktorých účinná látka je buď estrogénovej povahy alebo látka, z ktorej môže estrogén vzniknúť. A práve do tejto skupiny patrí veľká časť anabolických steroidov - testosterón a jeho estery, methyltestosteron, methandienon. Z nandrolonu a oxymetholonu síce nevzniká estrogén, ale môžu spôsobiť gynekomastiu tým, že svojou štruktúrou sa podobajú na progesterón. Vzhľadom na to, že väčšina steroidových cyklov pozostáva práve z týchto látok, vznikom gynekomastie je ohrozená väčšina ich užívateľov.

V bunkách ľudského tela sa totiž nachádza enzým - aromatáza, ktorý dokáže upraviť molekulu testosterónu (a tiež molekuly iných anabolických steroidov, ktoré sú mu štruktúrne podobné) tak, že dokáže reagovať s estrogénovými receptormi v mužskej mliečnej žľaze a spôsobiť jej nadmerný rast. Mo-

lekuly estrogénu a testosterónu sa totiž líšia len v malých detailoch.

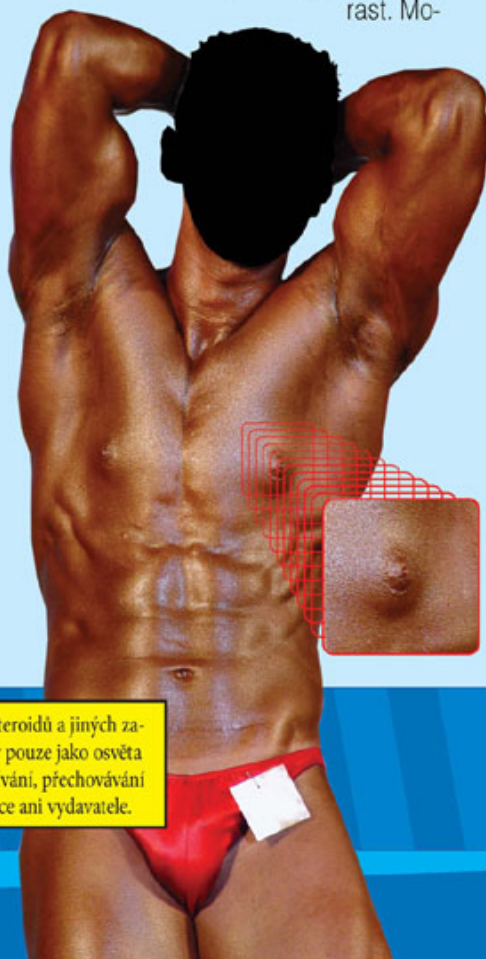
Prevenencia

Najlepší spôsob, ako sa chrániť pred vznikom gynekomastie, je eliminovať jej možnú príčinu - anabolické steroidy. Nepoužívať ich. Pokiaľ ste sa však pre anaboliká už rozhodli z akýchkoľvek dôvodov, ešte stále existuje možnosť, ako riziko gynekomastie znížiť. Veľmi účinnými sa v tomto smere ukázali antiestrogény (Tamoxifen, Clomifen). Sú to látky schopné veľmi silno sa naviazať na receptory pre estrogén. Takto vzniknutý komplex antiestrogén-receptor je neaktívny a nespôsobuje rast prsnej žľazy. Vďaka silnej afinity antiestrogénov k receptorom ostáva pre estrogén už iba veľmi málo voľných receptorov a nevzniká komplex estrogén-receptor. Odporúčané dávkovanie je 20 mg Tamoxifenu denne pri objavení sa prvých príznakov, alebo ako prevencia počas celej doby užívania anabolických steroidov.

Najčastejším príznakom vznikajúcej gynekomastie je pálenie alebo svrbenie v oblasti bradavky. V takom prípade treba neodkladne začať s terapiou. Pri použití nandrolonu alebo oxymetholonu však antiestrogény kvôli interakcii s progesterónovými receptormi nestačia. Ich progesterónovým vlastnostiam je možné čiastočne zabrániť kombináciou so stanozolom (čo je tiež anabolický steroid).

Liečba

Liečba už vzniknutej gynekomastie je zložitá. V určitej miere môžu



Redakce magazínu IRONMAN odsuzuje zneužívání anabolických steroidů a jiných zakázaných látek ve sportu. Názory autora tohoto článku jsou myšleny pouze jako osvěta v oblasti dopingu, v žádném případě ne jako nabádání k jeho zneužívání, přechovávání či šíření. Názory autora článku nemusí vyjadřovat stanovisko redakce ani vydavatele.

Anonymně...



pomocí antiestrogény, ktoré väčšinou zmenšia veľkosť prsnej žľazy, ale v konečnom dôsledku gynekomastiu nevyliečia. Najlepšia a jediná definitívna liečebná metóda je chirurgické odstránenie. Žľaza je spolu s okolitým tukovým tkanivom odstránená pomocou liposukcie cez malý rez, ktorý sa vedie z estetických dôvodov cirkulárne okolo dvorca. Takáto metóda operácie zanecháva len nenápadné jazvy a doba úplnej rekonvalescencie sa skracuje. Nanešťastie ako každá operácia prebiehajúca v celkovej anestézii so sebou prináša riziká a ani výsledok operácie nemusí byť kvôli novej neskoršej deformácii bradavky a dvorca ideálny. Preto platí staré známe: najlepšou liečbou je prevencia!

Na záver je nutné spomenúť, že gynekomastia nie je len kozmetická vada. Jej zákernosť spočíva v tom, že veľmi sťažuje skorú diagnostiku karcinómu prsnej žľazy. Toto nádorové ochorenie je síce u mužov 100krát menej časté ako u žien, ale kvôli anatomickým pomerom je liečba menej úspešná. Uvažuje sa taktiež o zvýšení výskytu tohto ochorenia u mužov s gynekomastiou.



Nyní již znáte teorii problematiky gynekomastie, v následujících řádcích vám nabízím krátký rozhovor s kulturistou, který si v době relativně nedávné nechal gynekomastii operovat. Z pochopitelných důvodů zůstane však jeho jméno utajeno.

Měl jsi ke gynekomastii sklony ještě před užíváním anabolických steroidů?

Ano, už v pubertě jsem měl lehké náznaky. Bylo to tedy daleko předtím, než jsem vůbec začal tušit, co jsou anabolické steroidy.

Potom jsi na to ale přišel... S jakými látkami jsi měl především potíže, co se gynekomastie týče?

Nejcitlivější jsem byl asi na methan, tzn. Naposim, Anabol a jiné.

Zkoušel jsi nějaké antiestrogeny?

Používal jsem Tamoxifen. Nejvíce jsem ho dával asi třikrát denně jednu tabletu, tzn. ráno, v poledne a večer. Pomáhal, ale jen dočasně, neustále se mi to vracelo.

Co bylo impulsem k operaci?

Fotografie, které vše pravdivě ukážou, a také moje pocity. Ani jsem si nemohl vzít např. obtažené tričko, protože to přes něj bylo dost vidět a já se cítil trapně.

Jak jsi sehnal lékaře, na kterého ses obrátil?

Znal jsem jednoho velmi dobrého chirurga od nás z posilovny, přišel jsem za ním, on se podíval a řekl, žádný problém. Doporučil mě svému kolegovi, který se na podobné zákroky specializoval, a bylo to. Přišel jsem k němu na kompletní vyšetření, krev, moč, sono a další a za týden byl ze mě jiný člověk.

Věděl ten lékař na rovinu, že to máš z anabolických steroidů?

Ano, mluvili jsme o tom přímo. Věděl ale také o tom, že jsem s tím měl problémy už v pubertě.

Jaký byl, jak se k tomu stavěl?

Byl naprosto v pohodě. Já jsem typ kulturisty, který dbá o své zdraví, vždyť ho mám jen jedno. Každý rok chodím na kompletní vyšetření a tak vím, že jsem v tuto chvíli naprosto v pořádku. Víš, ono není umění sypat do sebe jak o život, ale umění je vědět, kdy máš dát tělu odpočinek, kdy je na čase přestat.

Jak potom probíhala operace?

Tady skončila veškerá legrace. Uspali mě a dále si nic pamatuji. Probudil jsem se až v nemocničním pokoji. Prsní bradavky jsem neviděl, byly zalepené.

Ráno za mnou přišel lékař na kontrolu, podíval se na to a poslal mě domů, že je vše v pohodě. Nevypadalo to ale ani trochu hezky, měl jsem prsa napučená, podlitá krví, nebylo to nic příjemného. Potom jsem musel chodit každý druhý den na kontroly, kdy mi z toho tahali krev s vodou. Zase nic moc.

Jak to vypadá s odstupem času?

Jak to vypadá? Rád ti to ukážu a garantuju ti, že mi povíš, že není vůbec nic vidět. Žádná gynekomastie a žádné známky po operaci.

ANABOLICKÉ STEROIDY JSOU V PRVNÍ ŘADĚ LÉKY

Ve vědeckém časopisu Mount Sinai Journal of Medicine byla publikována studie dokazující pozitivní vliv oxandrolonu (anabolický steroid) u pacientů s míchou poškozenou na úrovni krční páteře. Člověk s lézí takového rozsahu není schopen pohybovat dolními ani horními končetinami a nevládne stát ani sedět. Nejzávažnější však je, že má kvůli paralýze velké části dechových svalů problémy s dýcháním. Dochází pak často k zápalům plic, které jsou pro něj v konečném důsledku i hlavní příčinou smrti.

Ve zmiňované studii byl sledován vliv oxandrolonu, který užívali takto postižení pacienti v dávce 20 mg denně. Cílem bylo zjištění změny měřitelných dechových parametrů, subjektivního pocitu zlepšení dýchání a změny hmotnosti pacientů. Byly porovnávány hodnoty před začátkem a po skončení měsíc trvající terapie. Z velkého počtu anabolických steroidů byl oxandrolon vybrán díky svým relativně nízkým vedlejším účinkům.

Výsledky studie se jeví velmi nadějně:

v průměru každý ze sledovaných pacientů přibral během výzkumu 1,4 kg, dechové parametry se zlepšily o 9 procent a subjektivní pocity při dýchání vykazovaly podle dotazníků zlepšení o 37 procent. To vše po měsíční medikaci.

V čem však spočívá přínos podobných studií? Drtivá většina lidí si při slovním spojení „anabolické steroidy“ představí agresivní svalnaté monstrum, které s nepřítomným výrazem v tváři zvedá činky v posilovně. Málokdo si uvědomuje, že anabolické steroidy nejsou drogy, ale jen obvyklé léky se svými pozitivními a negativními účinky, mezi něž patří kromě jiného i nárůst svalové hmoty. Kvůli zkreslenému pohledu a předsudkům ze strany davu laiků a často i lékařů je však jejich použití omezeno často pouze na podobné experimentální studie, které však v konečném výsledku nevedou k masovějšímu využití v terapii.

KOLIK TESTOSTERONU TĚLO VYUŽÍJE?

V různých sportovně založených fórech se velmi často řeší otázky typu: „Kolik mg testosteronu je vhodné pro ostříleného „sypače“? Má smysl dávat třeba i 3 g týdně?“ Selský rozum praví, že 1 g zvládne v těle více práce než 500 mg, na otázku, zda bude účinek přímo úměrný dávce, už však neodpovídá.

Na začátek by bylo vhodné si ozřejmit základní pravidla farmakodynamiky, která vztahujeme přímo na testosteron:

- 1. Účinek testosteronu je přímo úměrný množství (procentu) receptorů, které vysytí.
- 2. Čím více testosteronu, tím více obsazených receptorů (tento vztah však není lineární; když při určité koncentraci testosteronu bude obsazeno 50 % receptorů, neznamená to, že při dvojnásobné koncentraci jich bude 100 %).
- 3. Na jeden receptor se může navázat pouze jedna molekula testosteronu.
- 4. Je-li obsazena většina receptorů (schválně jsem nepoužil „všechny“), není již prakticky možné účinek dále zvýšit ani znásobním dávek.
- 5. Předpokládejme, že počet receptorů se během kúry významně nemění (ve skutečnosti to zcela přesné není, ale o tom někdy příště). Je všeobecně známo, že při



normální hladině testosteronu (0,07 nmol/l), kterou zdravý muž dosáhne produkci 7 mg testosteronu denně, je obsazeno přibližně 14 % všech receptorů. Platí vztah

$$Kd = \frac{\text{konc}_{\text{testosteronu}} \times \text{konc}_{\text{volných receptorů}}}{\text{konc}_{\text{obsazených receptorů}}}$$

který vychází z Guldberg-Waa-gova zákona, kde Kd je disociační konstanta. Ta se rovná koncentraci, při níž je obsazeno 50 % receptorů. Díky těmto hodnotám umíme vypočítat procento obsazených receptorů při libovolné koncentraci testosteronu. Na grafu vidíte přepočet týdenní dávky testosteronu a procentuálního množství obsazených receptorů při zvolené dávce (tato hodnota je úměrná účinku). Graf představuje jen velmi zjednodušený náhled, nepočítá se změnou množství receptorů během kúry a předpokládá úplné zastavení endogenní produkce vlastního testosteronu. Nebere také v úvahu synergický (podporující) účinek ostatních anabolik v kúře.

Co ze všech rovnic a čísel vyplývá? Účinek stoupá relativně rychle spolu s dávkou při intervalu v rozmezí 250-1000 mg týdně. Při použití například 1500 mg týdně se zvýší podíl nasycených receptorů již jen asi o 6 % v porovnání s jejich množstvím při 1000 mg. Napadne-li někoho zahřít tělo 3000 mg, měl by vědět, že se jeho účinek nezvýší ani o 14 % oproti 1000 mg. Veškeré zmiňované hodnoty platí samozřejmě při používání testosteronu samostatně. V případě, že někdo spolu s ním zařadí i další látky, byly by dávky potřebné pro dosažení konkrétního efektu úměrně nižší.

DOPUJETE? OHOLTE SE!

V databázích, jakými jsou pubmed, medline nebo web of knowledge, můžeme najít každý rok velké množství článků a stu-

dií, které posouvají umění tréninku, výživy i dopingu na stále vědeckější

úroveň. Spolu s tímto pokrokem

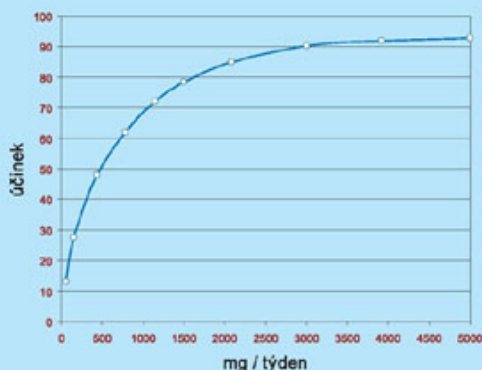
se stále více vylepšují současné metody na detekci zakázaných látek ve sportu. Testují se nové metody, které jsou schopny odhalit použití nepovolených látek i několik let zpětně. Může se přitom jednat i o látky, u kterých je klasická detekční doba jen několik týdnů nebo i méně.

V současnosti je nejčastěji testovaným médiem moč sportovce. Z ní je však možné dokázat většinu látek jen tehdy, byly-li podány krátce před závody. Výjimkou jsou hlav-

ně lipofilní látky (k nimž právě anabolické steroidy také patří), které mají detekční dobu zpravidla delší. Faktem však zůstává, že existují i jiné způsoby testování, které se časem mohou stát realitou. Je velmi těžké si představit, co by to znamenalo pro vrcholový sport.

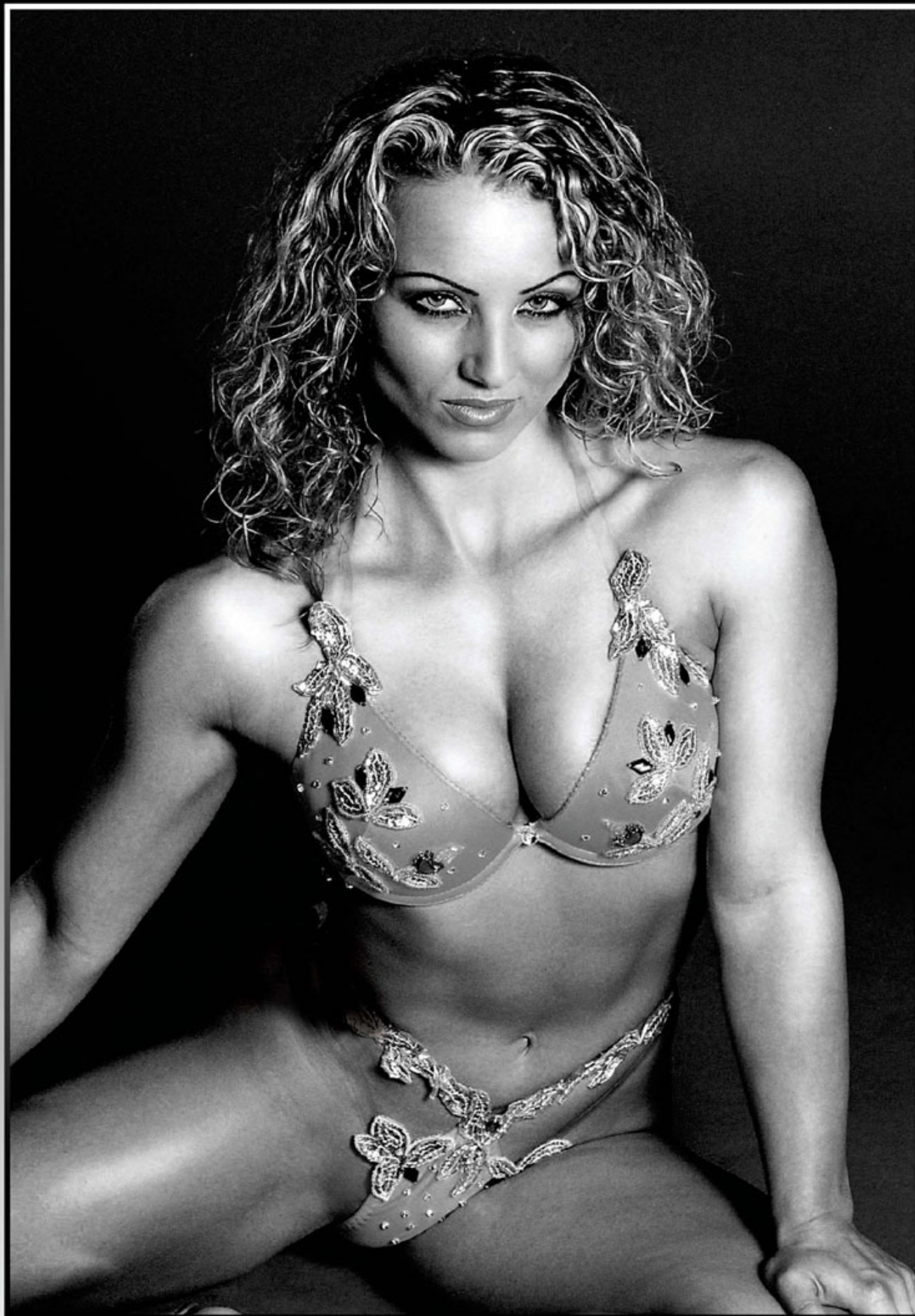
V březnu roku 1999 publikovali v časopise Journal of Forensic Science studii, při které využívali na testování látek vlasy. Lidský vlas obsahuje totiž kromě jiného i velké množství odumřelých keratinocytů (buněk povrchové části pokožky), ve kterých se během jejich života ukládají také metabolity zakázaných látek. Zkusme si představit hypotetický příklad dlouh vlasového sportovce, který před rokem použil methandienon. V moči při antidopingové zkoušce nenajdou nic, ale v jeho vlasech, které zčásti vznikly, když měl ve svém těle vysokou hladinu anabolického steroidu, by byli schopni v lépe vybavené laboratoři methandienon dokázat.

Tato metoda využívající ve svém principu HPLC (vysokotlakou kapalinovou chromatografii) má však jednu slabinu: stačí si odstranit ochlupení na celém těle a nebude možné dokázat zholu nic. K tomuto kroku se poměrně jednoduše odhodlá sportovec mužského pohlaví. U žen bude toto radikální řešení pochopitelně narážet na jisté překážky. Nemluvě o tom, že také některé jiné kožní produkty, složením podobné vlasům, například nehty, není možné odstranit a detekce zakázaných látek v nich není o mnoho složitější než ve vlasech.

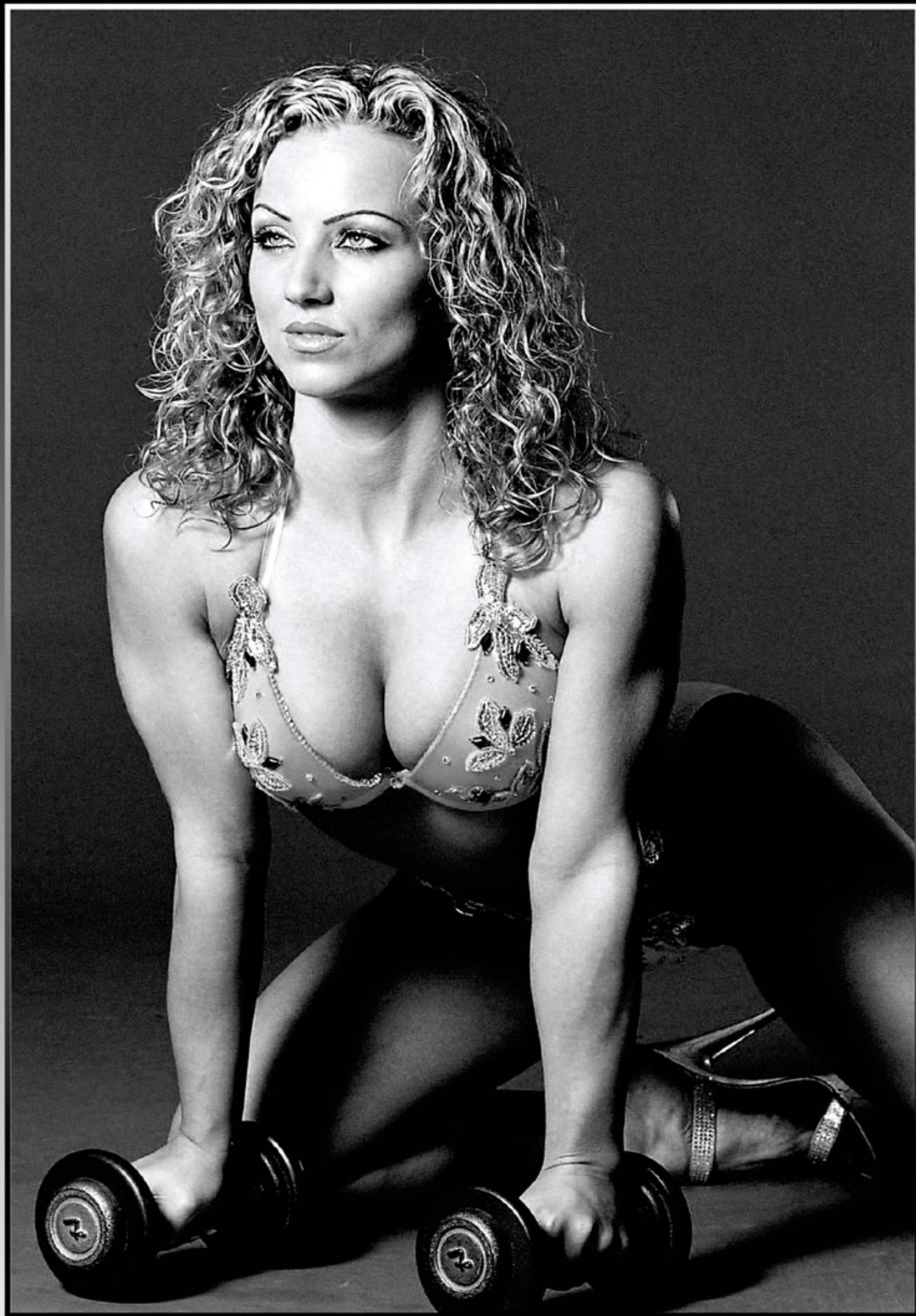




Natália Lenártová, vítězka Mistrovství Evropy ve fitness 2004
IRON MAN 01/2005 • www.ironmanmagazine.cz • foto: Igor Kopček



Natália Lenártová, vítězka Mistrovství Evropy ve fitness 2004
IRON MAN 01/2005 • www.ironmanmagazine.cz • foto: Igor Kopček



Natália Lenártová, vítězka Mistrovství Evropy ve fitness 2004
IRON MAN 01/2005 • www.ironmanmagazine.cz • foto: Igor Kopček



Natália Lenártová, vítězka Mistrovství Evropy ve fitness 2004
IRON MAN 01/2005 • www.ironmanmagazine.cz • foto: Igor Kopček

Filip Šťastný bez zranění!

99 kg vážící Filip Šťastný upírá svůj zrak k podzimním soutěžím, kde by se rád utkal o prvenství v kategorii do 90 kg. Řada nemocí a zranění, které Filipa – prakticky od doby, co ho znám – neustále provázejí, si dává dovolenou a tak je jediným současným problémem natažený úpon prsního svalu, kterému se nelíbily 70 kg jednoručky na tlacích. Fotografie ukazují Filipovu formu z konce února letošního roku.



Jirka Čermák jde na odpočinek!

Jirka Čermák si v letošním roce naordinoval krátkou soutěžní přestávku. Po úspěšné uplynulé sezóně na to má více než

právo. Na podzim totiž vybojoval skvělé druhé místo na GP Canada a vyhrál i svoji kategorii na Mezinárodním mistrovství Švýcarska. Můj objektiv zachytil Jirku před několika dny (99 kg).



Vyhraje „dorost“?

Řekli byste, že borec na snímku je pouhým dorostencem? Milana Mendu budete mít poprvé možnost vidět na Mistrovství Čech dorostu, které se koná v Praze – Horních Počernicích. Jeho forma v závěru února (viz fotografie) silně napovídala, že se bude prát o příčky nejvyšší. Proto jsme si vybrali právě Milana, abychom sledovali jeho před soutěžní přípravu krok za krokem a připravili z ní pro vás zajímavou reportáž!



Oleg Zhur již nevidí...

... před sebou žádnou soutěž. „Moje forma není špatná... ale soutěže před sebou již nevidím,“ říká doslova špičkový profesionální kulturista, který oslavil 20. února své 38. narozeniny. Připojujeme se k zástupu gratulantů! Oleg žije v Opavě, kde se věnuje jednak trenérské, jednak své chiropraktické činnosti. Jeho život však naplňuje především rodina, kterou nezapomene zmínit při žádném z našich rozhovorů.



Víte o novince v úžasném světě kulturistiky, fitness či v jiném, třeba i vzdáleně příbuzném sportu? Jste sami závodníky jednotlivých soutěží a máte pro nás jakoukoliv zajímavost, fotografii, aktualitu? Tento časopis je zde pro vás! Volejte kdykoliv 605 571 745 nebo pište na ronnie@ronnie.cz!

Bodyfitness mužů?

Mluví se o ní již dlouho, nicméně pro letošní sezónu se nová kategorie bodyfitness mužů a juniorů stává faktem. Jak ji charakterizuje oficiální web SKFCR? „Bodyfitness mužů a juniorů je nová disciplína, která preferuje méně rozvinutou muskulaturu v porovnání s kulturisty, ale s atletickou a esteticky jemnou stavbou těla doplněnou kvalitními svaly. Kategorie bodyfitness mužů a juniorů zahrnují v jednom kole volný program. Je to hodnocená individuální disciplína bez účasti spoluúčinkujících, v maximální délce 60 sekund, s libovolnou choreografií a náplní dle vlastní fantazie. Je možno využít rekvizit a oděvu, který příliš nezakrývá svalstvo těla. Plavky musí mít nohavičku, která měří na bocích minimálně 15 cm. Volný program může obsahovat prvky kulturistické, gymnastické, akrobatické, taneční, bojového umění a další, bez omezení, odpovídající obecným normám vkusu a slušnosti.“

Po přečtení výše uvedených řádků se sice naskytá více otázek než odpovědí, ale za pár týdnů, po prvních soutěžích, bude všechno jasnější. Již nyní mi však od vás přichází e-mailem množství pozitivních i negativních reakcí. Chcete-li se i vy podělit se čtenáři magazínu IRONMAN o svůj názor, napište mi na ronnie@ronnie.cz či na adresu redakce!

Novoty v pravidlech pro rok 2005

Změn v pravidlech soutěží kulturistiky a fitness pro rok 2005 není sice příliš, přesto stojí za shrnutí:

- 1) Ruší se kategorie párů.
- 2) Fitness žen je sloučeno pouze do jediné kategorie.
- 3) Nově se zřizuje kategorie bodyfitness mužů a juniorů.
- 4) Kategorie Masters mužů 40-50 let se slučuje do jedné kategorie bez ohledu na hmotnost závodníka.



Pod záštitou místopředsedy Senátu ČR Jiřího Lišky



Mistrovství Čech v kulturistice

fitness a bodyfitness muži

Semifinále: 11.00

Finále: 16.00

Předprodej DK Koruna: 493 622 727
- dobírka nejpozději do 25.3.2005

Slosovatelné vstupenky
- výherce obdrží vítěznou sošku NIKÉ

Video záznam: 604 619 476

Informace: 603 170 648, 604 208 056

Hořice v P.
16.4.2005
DK KORUNA



Pepíno Paulík

Ivo Buřič

Místo: Vojenská nemocnice Střešovice • Datum: 19. 2. 2005

Viděli jste někdy doktora s takovými rukama? Moje první setkání s Ivo Buřičem začíná na recepci RTG oddělení Ústřední vojenské nemocnice v Praze Střešovicích. Chodbou přichází usměvavý lékař s krátce střiženým ježkem a s postavou, která dává tušit, že jeho dřívější kariéra kulturisty byla více než úspěšná. Přichází mjr. MUDr. Ivo Buřič (36) – vedoucí starší lékař RTG oddělení.

Začátky cvičení...

S pravidelným tréninkem začal Ivoš už ve čtrnácti letech díky vzpírání. Měl zájem vytvarovat svou, tou dobou lehce silnější, postavu. Psal se rok 1983. Otec jej tehdy seznámil se svým kolegou z kriminálky, který již nějakou dobu vzpíral, a tím za-

čalo pro tehdy malého kluka dlouhé období velmi náročného tréninku.

Na velice dobré úrovni se vzpírání věnoval až do svých 18-ti let. Tenkrát bydlel ještě v Chebu a za tamní oddíl Lokomotiva Cheb také závodil. V tréninkovém středisku v Sokolově byl veden jako „malý vzpěračský talent“, a to více než oprávněně. Již v první soutěžní sezóně zvítězil na krajském přeboru a po postupu na Mistrovství Čech skončil v náročné konkurenci na výborném třetím místě. Při vzpomínkách na tuto dobu mluví Ivoš velmi často o svém trenérově, který na něj byl tak extrémně tvrdý, že ho od sportu spíše odrazoval než přitahoval. Dal si tedy raději roční tréninkovou přestávku a po ní, již pod jiným trenérem a jako junior, se dostal na úroveň republikové špičky. Tehdy vážil 82 kg a byl navržen do Střediska vrcholového sportu v Sokolově.

Řekli o něm...

„Ivoš měl libovej hořejšek, jen škoda ty nohy. A to vím, že je dřel jako nikdo!“

Václav Speierl



Forma „včera“...



... a dnes.



Byla to právě Plzeň, kde se poprvé setkal s Jiřím Vackem, který ve stejném roce získal 3. místo na Mistrovství České republiky v kulturistice a skončil šestý na mistrovství Československa. Jirka ho jako první seznámil s kulturistickým tréninkem, kterému se Ivo začal věnovat vždy po odevčení svého vzpěračského tréninku. A zde začíná Ivošovo sportovně nejúspěšnější období...

Kulturistika

V roce 1989 začíná Ivo pod vedením Jirky Vacka ještě jako junior, ovšem hned ve své první sezóně vyhrává postupně okresní a krajský přebor, následně i své první Mistrovství České republiky (v kategorii do 179 cm). Zde také poprvé porazí Štefana Orosze, vítěze kategorie do 165 cm, v boji o absolutního vítěze. Mistrovství Československa se však neúčastní.

RODINA

Následuje roční pauza, kdy se připravuje na sezónu 1991, kterou nyní, s mnohaletým odstupem, hodnotí jako jednu ze svých nejlepších. V tomto roce startuje již v kategorii mužů, částečně ještě pod vedením Jirky Vacka. Při našem rozhovoru Ivoš vzpomíná, jak na krajském přeboru poráží Pepu Adlta a dodává: „Na tuto sezónu velmi rád vzpomínám, především díky Jardovi Boškovi, Zdeňce Razýmové nebo Jarce Kastnerové. Byli jsme společně s Pepou výborná parta!“ V dalších soutěžích tohoto roku se Ivoš s Pepou Adltem střídavě poráželi, přičemž titul Mistra republiky získal Ivo. Svoji sezónu zakončuje na Mistrovství světa v polských Katowicích, kde však z 50-ti členného nabitého startovního pole nepostupuje z eliminace.

Rekli o něm...

„V posilovně svým tréninkem každého uštvál. Kdo ho znal, utíkal.“

Eva Sukupová

Sezónu 1992 Ivoš vynechává, aby se připravil na Mistrovství světa 1993 v jihokorejském Soulu. Jen pro zajímavost, cena přípravy na MS představovala jen něco více než 10.000 Kč, což zní s částkami běžnými v současnosti více než paradoxně. Ještě před startem na soutěži nastoupil Ivo do práce ve Vojenské nemocnici v Plzni a narodil se mu syn Václav. Na MS poté končí na 13. místě, při startu v Číně o rok později na místě 15.



Ivo, manželka Lída a syn Vašek

Syn Václav chodí do páté třídy, jednou by chtěl být právníkem nebo lékařem. S tátou zajde občas do posilovny (nevynechá ani strečink), závodění nezavrhuje. Možná právě sázka s rodiči o lákavý mobilní telefon jej k soutěžení jednou přivede. Václav, aby získal zmíněný mobil, musí do jednoho roku shodit 15 kg. Současnou váhu uvést nechce, přesto držíme palce a slibujeme, že se za rok přijdeme podívat!

Manželka Ludmila pracuje již od střední školy jako zdravotní sestra, s jednou krátkou přestávkou, kdy pracovala ve fitness svého bratra Jardy Boška a Pepy Adlta. Právě zde se seznámila s Ivošem. I ona má své velké kulturistické úspěchy. První v roce 1992 při krajské soutěži v Plzni, kterou tehdy vyhrála, v témže roce třetí místo na Mistrovství České republiky v Hradci Králové (obě soutěže v kategorii do 52 kg). Na Mistrovství ČSFR v Ružomberoku skončila díky několika málo gramům navíc v kategorii do 57 kg. Tehdy obsadila ve velké konkurenci (Eva Sukupová, Zdenka Razýmová aj.) desáté místo. V současnosti pracuje Lída ve Vojenské nemocnici v Plzni na oddělení odběru krve.

Nečekaně však přichází zpráva o pozitivním dopingovém nálezu v ČR, konkrétně se jednalo o látku nandrolon. Poněkud zvláště zde působí fakt, že týden po těchto testech absolvoval Ivo testy na MS, které byly zcela v pořádku, což je v kombinaci s téměř dvouletou detekční dobou této látky podezřelý rozpor.

Rekli o něm...

„Když jsem mu dělal sparring, bývalo mi po tréninku nohou na zvracení.“

Jirka Sobotka

V následující dvouleté odmlce pokračuje Ivo v tréninku a začíná se připravovat na Mistrovství světa 1997, které se mělo konat v Praze. Načasování formy však nevyšlo, Ivo se na MS nenominoval a vzhledem k narůstajícím tlakům v podobě vyrůstajícího dítěte, náročné práce a dlouhodobé stagnace v rozvoji některých partií přehodnocuje Ivo svůj dosavadní postoj a ukončuje období aktivní vrcholové kulturistiky.

Zážitky

„Zážitky ze soutěžních let? Dřina, hladovění, odřikání...“ Po sou-



Ivo a Oleg Zhur – GP Bohemia 1994

těžích Ivo „ujížděl“ snad na všem, co bylo v jeho dosahu. „Neměl jsem žádné speciální chutě, snědl jsem úplně všechno, pokud toho bylo hodně. Po jedné soutěži v roce 1991 jsme společně s Pepou Adltem, Jardou Boškem a s manželkami přijeli do jedné restaurace, kde nás začal obsluhovat pouze jeden číšník, po chvíli si však musel přivolat posily, takže se kolem nás nakonec točili tři a našemu tempu i tak nestačili. Stále jsme si dávali další porce zmrzliny, do doby, než se z jejich strany ozvalo, že už skutečně žádnou další nemají.“

To však není nic v porovnání s Ríšou Čadou, se kterým se po MS v Číně procházeli po jedné z hlavních tříd a svými mohutnými nabarvenými postavami s černými obličejí přitahovali pozornost drobných Číňanů. „Richard tam stále chodil

KONÍČKY A JINÉ SPORTY

Největší „zálibou“ je pro Iva jeho rodina - manželka Ludmila (sestra Jardy Boška) a jedenáctiletý syn Václav (který s ním chodí plavat a opatrně i cvičit). Jako každý doktor žije Ivoš především svojí prací, rád od ní ale jednou za čas utíká za zimními sporty na hory. Velkou roli v jeho životě hrají nejbližší přátelé, včetně švagra Jardy s rodinou. Ivo vzpomíná, jak se po letech společně dívali na videozáznam jedné ze svých soutěží a jejich děti přitom nevěřícně kroutily hlavami, že ti „mladí svalovci“ v televizi jsou jejich táta a strejda.

od obchodu k obchodu a plácal jedno přes druhé, za chvíli vypadal jak těhotná holka v posledním měsíci. To, co on během chvíle snědl, by normálnímu člověku vydrželo několik dní...”

žuje kondici pravidelným tréninkem 4krát v týdnu, strečinkem a jízdou na ergonometru. Svůj trénink nevynechal ani při misi v Afghánistánu, které se zúčastnil.

Ptá se, za jakých podmínek se v této východní zemi cvičí? „Ráno jsem vstával v 5:30, abych stihl svůj obvyklý trénink: 4 dny v týdnu silový + 3 dny v týdnu strečink. Ve chvíli, kdy jsem končil, měli ostatní budíček. Teplota vzduchu byla brzy ráno pouhých 25°C, což je na cvičení přijatelné, zvlášť pokud ji srovnáte s běžnou denní teplotou 50°C. Přes den si nesáhnete ani na činku, jak je vše rozpálené. Naše posilovna byla ve stanu s vyhrnutými stěnami a s podlážkami místo podlahy. Vybavení to nejjednodušší, jaké může být: několik lavic, jednoručky, velká činka, stojany. Nic víc kluci, kteří nás hlídali (parašutisté z Prostějova), nedovezli, ale dobře věděli, že to na kvalitní trénink stačí.“

Řekli o něm...

**„Ivoš byl v objemu nesku-
tečný obr!“**

Pavel Provázek

Řekli o něm...

**„Hrozně hodnej a snaživej
kluk.“**

Eva Sukupová

Na misi přijel Ivo s váhou okolo 100 kg. Tvrdý trénink, pravidelná strava a oblíbený 5,5 km dlouhý běh kolem základny však snížily jeho váhu na 85 kg, s čímž by se nemusel stydět opět vyjít na soutěžní pódia.

Ivo a zaměstnání

Jenže Afghánistán nebyl jen místem pro formování postavy, byl především místem, kde se denně ošetřovaly nekonečné řady pacientů, jak vojáků Aliance, tak také místních obyvatel. Za dobu svého působení v rámci jednotek ISAF bylo českou polní nemocnicí ošetřeno více než 10.000 pacientů. Nemocnice se sídlem v Kábulu zde svými zákroky vydobyla velmi dobré jméno jak sobě, tak celé České republice.

Ivo při vzpomínkách na Afghá-

Posilovna v Afghánistánu

nistán podotýká, že by si pobyt v této zemi měli vyzkoušet naši zhýčkaní pacienti. Tamní průměrný obyvatel se totiž dožívá jen cca 45 let. Neexistuje tam žádný program zdravotní péče. Máš-li peníze, žiješ. I tak ale musíš za speciálními lékařskými zákroky do „blízkého“ Pákistánu.

Po návratu zpět do Čech se Ivo vrací do Vojenské nemocnice v Plzni a od roku 2005 začíná působit v ÚVN v Praze Střešovicích s nově nabytou hodnotí majora.

Mjr. MUDr. Ivo Buřič vysvětluje rozdíl v pojmech kapitán a major: „Kapitán je král mezi hovny, major je hovno mezi králi.“

O PLÁNECH DO ŽIVOTA

- udělat první poslední pro rodinu
- dostat se k zákrokům vaskulární intervence (léčba postižení cév – zúžení, výdutě, krvácení apod.)
- udělat vše pro pacienta
- P. S.: přivést si rotoped do nemocnice

Ivo a kulturistika dnes

Vrcholovou kulturistiku Ivoš opustil, jenže kdo tímto sportem někdy žil, velmi dobře ví, že opustit kulturistiku jako takovou jednoduše nelze. V současné době si Ivo udr-



Ivo a Pepa Adlt - Sanghaj 1994

Boris PRIHRADSKÝ



Martin Dráb

6. na Mistrovství ČR 2004

1) Kde jsi závodil naposledy a na jakou soutěž se nyní připravuješ?



Na své poslední soutěži, Mistrovství ČR, jsem se umístil na šestém místě a byl jsem nominován na Evropu. Odmítl jsem však start, protože jsem se necítil být v dobré formě. Další soutěže plánuji na jaře. Začnu na severní Moravě a chtěl bych se opět nominovat na Mistrovství Evropy. Tentokrát bych se rád zúčastnil.

2) S jakou váhou by ses chtěl představit nyní?

Na MČR jsem teď vážil zhruba 95,5 kg. Jaro chci absolvovat s podobnou váhou, ale chtěl bych být kvalitněji připraven. Váhu v objemu bych si představoval okolo 120 kg.

3) Jaký je tvůj cíl? Jací soupeři tě nejvíce motivují?

Cíl jsem již zmínil, je jím účast na Evropě. Závodníky, kteří by mě vyloženě motivovali, nemám.

4) Zkoušíš ve své přípravě něco pro tebe zatím neozkoušeného?

Do přípravy zapojuji pořád něco nového, protože na mě neplatí, co na jiné závodníky. Nejvíce se to týká závěrečného týdne před soutěží, např. vysazování soli, vody a cukrování.

5) Jak se ti zamlouvá nové pravidlo vzájemného vyvolávání, které bylo použito na Mr. Olympia 2004? Jakou pózu bys nejčastěji volil ty?

Co se týče nových pravidel, souhlasím. Určitě oživí soutěž, líbí se mi to. Já bych asi nejčastěji používal pózu dvojitého bicepsu zepředu. Určitě bych ocenil vzájemné vyvolávání na našich soutěžích. Myslím, že by bylo pro diváky atraktivní a, ruku na srdce, diváci jsou ti nejdůležitější. Není nic krásnějšího než aplaus a ocenění publika.

Tomáš Bureš

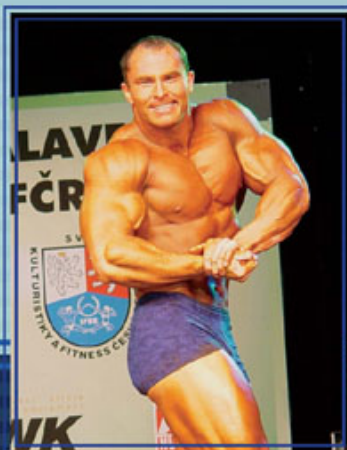
3. na Mistrovství Evropy 2003

1) Kde jsi závodil naposledy a na jakou soutěž se nyní připravuješ?

Mým cílem je podzim 2005. Naposledy jsem byl závodit loni na Slovensku, kde jsem skončil za Ondříšem na druhém místě. Už jsem okusil atmosféru Mistrovství Evropy a v současné době mě moc láká Mistrovství světa.

2) S jakou váhou by ses chtěl představit nyní?

Naposledy jsem měl 98,6 kg a nyní bych chtěl mít přes 100 kg. 105 kg by bylo ideální. U mě by to znamenalo se dostat v objemu nejméně na 110 kg. Před tímto podzimem jsem měl v objemu 104 kg.



3) Jaký je tvůj cíl? Jací soupeři tě nejvíce motivují?

Především nominace na Mistrovství světa a finále by byla pohádka. Motivují mě především ti, kteří jsou lepší než já. Z profesionálů se mi nejvíce líbí Dexter Jackson.

4) Zkoušíš ve své přípravě něco pro tebe zatím neozkoušeného?

Chtěl bych zvýšit příjem sacharidů. Dosud jsem zkoušel zvyšovat příjem bílkovin. Dostal jsem se až na 5 g na kg tělesné hmotnosti. Potřebuji ale přibrat víc,

tak to vyzkouším přes sacharidy. Jím každé tři hodiny pytlík rýže a 300 g masa. Víc už jíst nechci, ale mohu pít více sacharidové koktejly.

5) Jak se ti zamlouvá nové pravidlo vzájemného vyvolávání, které bylo použito na Mr. Olympia 2004? Jakou pózu bys nejčastěji volil ty?

Po shlédnutí videokazety Mr. Olympia 2004 musím říct, že mám na tuto novinku spíše negativní názor. Nelíbí se mi, že je upřednostněna show před spravedlností. Například Dexter Jackson byl lepší než Gustavo Badell, ale kvůli vzájemnému vyvolávání obsadil až čtvrtou příčku. Velký nedostatek spočívá také v tom, že každý se s každým utká ve dvou porovnáních a pokud vyvolávající už předešlý souboj vyhrál, vždy zvolí naprosto stejnou pózu a má jistotu, že vyhraje opět, jinak by rozhodčí své výroky popřeli, což neudělají. Nejčastěji bych pravděpodobně volil triceps z boku nebo novou pózu most muscular, ovšem u té je zvláštní, že není přesně definována a dá se řeči, že si ji závodníci vysvětlují třemi způsoby.



Pavel Bretšnajdr a Jan Kubík

5. na Mistrovství Evropy 2003

1) Kde jsi závodil naposledy a na jakou soutěž se nyní připravuješ?

Mojí poslední soutěží bylo ME v Budapešti loni na jaře, kde jsem starto-

val v kategorii do 75 kg a obsadil 7. místo z 20 závodníků. Nejbližší soutěží přede mnou je oblast na jaře.

2) S jakou váhou by ses chtěl představit nyní?

Váha na Evropě byla 74,8 kg a stahoval jsem to z 92 kg. Letos bych chtěl mít na závodech kolem 80 kg.

3) Jaký je tvůj cíl? Jací soupeři tě nejvíce motivují?

Chtěl bych se dostat na Evropu, kde nechci bojovat o finále, ale o medaile. A co se týče soupeřů... Trochu mi vadilo hodnocení na letošní republice, kde se na medailové pozice dostal kluk, který neměl být ani ve finále. Mimoto byl zařazen do reprezentace „C“, kde také neměl dle mého co dělat. Ale s tím nic nenadělám.

Jan Kubík

4) Zkoušíš ve své přípravě něco pro tebe zatím neozkoušeného?

Zkoušet nebudu nic nového, snad jen, že budu v porovnání s minulostí zařazovat více dvofázových tréninků.

5) Jak se ti zamlouvá nové pravidlo vzájemného vyvolávání, které bylo použito na Mr. Olympia 2004? Jakou pózu bys nejčastěji volil ty?

Nové pravidlo na Olympii je dobré a pro atraktivnost bych ho uvítal i u nás. Já bych asi vyzýval pózou „široký zářový zepředu“.



1. na Mistrovství SR 2004

1) Kde jsi závodil naposledy a na jakou soutěž se nyní připravuješ?

Naposledy som bol na MSR mužov 8. mája 2004 v Prešove. Teraz sa pripravujem na MSR mužov 2005.

2) S jakou váhou by ses chtěl představit nyní?

Na poslednej súťaži som mal 100 kg, teraz chcem mať 104 kg, ale nie je to prioritou. Váha je váha, ale kvalita, súmernosť a separácia sú oveľa dôležitejšie. Momentálne mám 118 kg, v minulom objeme som mal 114 kg, ale bol som viac tučnejší ako teraz.

3) Jaký je tvůj cíl? Jací soupeři tě nejvíce motivují?

Mojím cieľom je nominovať sa na ME 2005. Motivuje ma predstava byť po všetkých stránkach lepšie pripravený ako na minulej súťaži.

4) Zkoušíš ve své přípravě něco pro tebe zatím neozkoušeného?

Nie. Keď prechádzam na diétu, mením tréning na 3+1 a ráno pridávam kardio tré-

Boris Prihradský

ning. Zaraďujem viac druhov aminokyselín a samozrejme odbúravače. Všetko konzultujem so svojím trénerom Ing. Ľubomírom Hečkom.

5) Jak se ti zamlouvá nové pravidlo vzájemného vyvolávání, které bylo použito na Mr. Olympia 2004? Jakou pózu bys nejčastěji volil ty?

Nesledoval som tieto vyvolávania, ale ak to za atraktívni preteký, prečo nie. Vsadil by som na hrudník zpredu, ale ak chceš patriť k najlepším, musíš mať všetky partie vyrovnané.



Jaroslav Jouja

HISTORICKÝ ŽEBŘÍČEK KULTURISTŮ ČR A SR

Naše kulturistická scéna má za sebou další rok, dovolte mi tedy ohlédnutí za některými okamžiky její historie. Představovaný žebříček kulturistů České a Slovenské republiky je spíše žebříčkem reprezentantů, body se totiž dají získat hlavně na Mistrovství světa a Mistrovství Evropy, poté bodují už jenom mistři republiky. Velice štědře jsou ohodnoceny i úspěchy v profesionální sféře. Události ze světa kulturistiky již poměrně vzdálené jsem se pokusil přiblížit ovšem nejen čísly, ale i krátkým popisem.

První polovina 70. let

V roce 1968 se uskutečnilo první Mistrovství ČSSR, které vyhrál Juraj Višný a Petr Kypr. V témže roce získal Juraj Pipasík šestým místem náš první zápis do výsledkové listiny ME. O rok později se naše výprava poprvé postavila na prkna MS, kde se Ladislav

DÉLKA KARIÉRY

18 let	Neuvěřitelných 18 let dokázal bodovat Pavol Jablonický.
12 let	Libor Minařík, Anton Holíč, Alois Pek
11 let	Robert Dantlinger, Ján Kus, Petr Uriček
10 let	Miroslav Jastrzebski, Milan Rolinec, Roman Vrábel (stále aktivní)
9 let	Miloš Pavlů
8 let	Petr Tlapák, Jaroslav Kulovaný, Jaroslav Horváth (stále aktivní)
7 let	Luboš Černý, Jaroslav Bednarčík, Juraj Vrábel (stále aktivní)

Kléři a Boris Plintovič umístili na 7. místě. Až do roku 1975 pak naše borce na mezinárodních mistrovstvích neměl nikdo možnost spatřit. V tomto období byl nejvýraznější postavou Ladislav Kléri, který vítězil na domácích soutěžích.

Druhá polovina 70. let

Prvního cenného kovu z mezinárodního klání se Československo do-



Miroslav Jastrzebski

čkalo od Petra Stacha v roce 1975. Stal se mistrem Evropy. Začala éra zlaté generace naší kulturistiky, která naplno propukla v osmdesátých letech. V mezinárodní konkurenci se začal prosazovat kromě Petra Stacha také Robert Dantlinger, Alois Pek, Anton Holíč, Petr Uriček a Petr Tlapák.

MISTŘI REPUBLIKY

9 titulů	Petr Uriček
7 titulů	Petr Tlapák, Alois Pek a Libor Minařík
5 titulů	Ladislav Kléri, Petr Stach a Václav Kváča (pouze české)
4 tituly	Jaroslav Bednarčík (dva slovenské), František David (pouze české), Mário Ondriš (pouze slovenské), Luboš Černý (pouze české) a Adam Cibula (pouze slovenské)
3 tituly	Robert Dantlinger, Jaroslav Kulovaný, Ctibor Megály (pouze slovenské), Miloš Pavlů (dva české), Milan Rolinec, Josef Veselý, Ladislav Kurčík (pouze české), Juraj Vrábel (pouze slovenské), Peter Kokoška (pouze slovenské), Peter Kováčik (pouze slovenské), Vladimír Krištof (pouze slovenské), Richard Zandt (pouze slovenské) a Petr Soukup (pouze české)



Petr Stach

Oproti dnešku bylo tehdy běžné závodit na jarních i podzimních soutěžích a také odsloužených let měli tehdejší borci více než většina závodníků pozdější doby, čímž tato generace získala neotřesitelnou pozici v dějinách naší kulturistiky.

První polovina 80. let

Jedničkou období byl Anton Holíč, který vozil medaile z MS i z ME, ačkoli na domácích šampionátech nevyhrával. Největšími konkurenty mu byli Petr Uriček, Josef Veselý, Alois Pek a také vycházející hvězdy Libor Minařík,

Miroslav Jastrzebski a Josef Grolmus. Ten získal v roce 1985 první zlato na MS, bohužel však již v barvách Německa. Libor Minařík měl také velké problémy s režimem, který mu v jeho pravděpodobně nejlepších letech (1983-1984) zakázal startovat v cizině. Petr Uriček dosáhl naprosto neuvěřitelného rekordu devíti vítězství v řadě v domácích šampionátech.

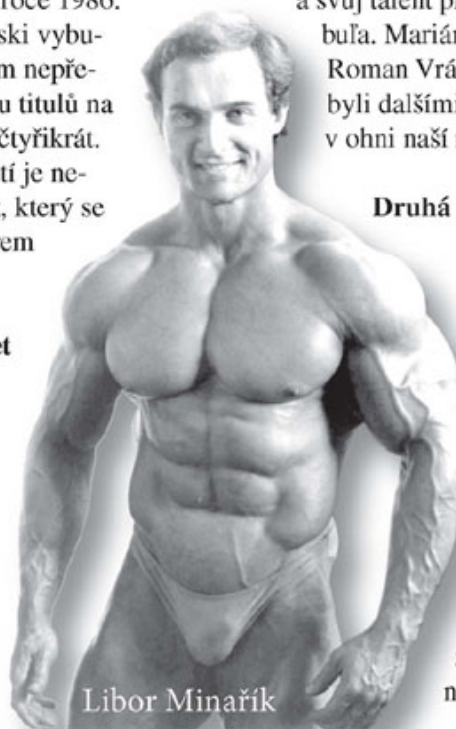
Druhá polovina 80. let

Je těžké říci, kdo v této době nejvíce vynikal. Pavol Jablonický získal dva tituly mistra světa a připsal si i jiné úspěchy, ale Jozef Grolmus proháněl „za oponou“ naší pozornosti světovou špičku profesionálů a zaznamenal dosud nepřekonaný výsledek na Mr. Olympia, 10. místo v roce 1986.

Miroslav Jastrzebski vybuchoval v tento čas zatím nepřekonaný rekord v počtu titulů na ME. Zvítězil celkem čtyřikrát. Další velkou osobností je nesporně Libor Minařík, který se stal dvakrát vicemistrem světa.

První polovina 90. let

Pavol Jablonický již sbíral své první úspěchy mezi profesionály a zbytek naší kulturistiky se vyrovnával s obměnou generace, přesto se nám ale dostalo mnoha úspěchů.



Libor Minařík

MISTŘI EVROPY

4 tituly	Miroslav Jastrzebski
3 tituly	Anton Holíč, Alois Pek, Adam Cibula.
2 tituly	Libor Minařík, Petr Stach
1 titul	Robert Dantlinger, Pavol Grolmus, Pavol Jablonický, Ladislav Kurčík, Štefan Orosz, Petr Tlapák, Petr Uriček, Václav Kváča, Radek Suchomel, Igor Kočíš, Štefan Havlík, Vladimír Kříštof, Alexandr Klier, Andrej Mozoláni

Pavol Grolmus získal titul mistra světa a zúčastnil se Mr. Olympia. Začala vycházet hvězda Štefana Orosze a svůj talent prokázal i Adam Cibula. Marián Prekop, Ján Kus, Roman Vrábel a Miloš Pavlů byli dalšími žhavými železky v ohni naší reprezentace.

Druhá polovina 90. let

Vedle jasné vlády Pavola Jablonického se objevuje koruně princ naší kulturistiky Jaroslav Horváth, jehož kariéra se vyvíjela k čím dál větším úspěchům. Naše reprezentace zaznamenala vždy nějaký

NAŠI NA MR. OLYMPIA

1986	10. Jozef Grolmus
1987	15. Jozef Grolmus
1989	16. Pavol Jablonický
1991	16. Pavol Jablonický
1993	16. Pavol Grolmus
1995	15. Pavol Jablonický
1999	13. Pavol Jablonický
2000	13. Oleg Zhur
2001	19. Pavol Jablonický
2002	16. Jaroslav Horváth
2004	11. Pavol Jablonický

OSTATNÍ TITULY

Mistři světa juniorů	Alexander Sási (2x), Jaroslav Bucheň, Richard Čada, Pavol Ferenc, Štefan Orosz, Karol Pócs, Ivan Rybánsky, Josef Štefch, Boris Prihradský, František Huf, Antonín Kirvej, Michal Strapek
Mistři světa masters	Alois Pek, Milan Rolinec, Vlastimil Křivánek, Petr Boár
Mistři světa párů	Sukupová+Orosz, Sukupová+Vrábel R.
Mistři Evropy párů	Peschleová+Vrábel J.

úspěch v mezinárodní konkurenci. Mnoho z těchto úspěchů je však spojeno s následujícím distancem, nečekaným koncem kariéry nebo s odchodem mezi profesionály. Sbírkou medailí byla vytvořena díky Danu Pechánkovi (mistr světa), Jánu Kusovi (mistr světa), Romanu Vrábelovi (vicemistr světa), Pavolu Ferencovi (vicemistr světa), Ladislavu Kurčíkovi (mistr Evropy), Václavu Kváčovi (mistr Evropy), Radku Suchomelovi (mistr Evropy) a dalším. Škoda jen nenaplněných kariér Ivana Rybánského, Jaroslava Bucheně, Alexandra Halušky, Richarda Čady, Štefana Orosze, Karola Pócse a jiných.

Nové století

Co předvádí Pavol Jablonický mezi profesionály, je pro mě osobně neuvěřitelné. Musím se přiznat, že jsem ho již několikrát „odepisoval“, ovšem Pavol se dokáže neustále zlepšovat. Je skutečně největší osobností naší historie. Přidáme-li skvělé úspěchy Jaroslava Horvátha, již trojnásobného

prožíváme nejúspěšnější období naší kulturistiky. Současní borci nezůstávají jen u jednoho vítězství, jak se stávalo v druhé polovině 90. let. Úspěchy nejsou tolik soustředěny v několika závodnících, jak tomu bylo dříve, ale přesto dokáže medaili širší kádr našich zemí vždy přivést. Až si na to téměř začínáme zvykat. Počet bodů jako za posledních 5 let (2000-2004) získali předtím naši borci za

vi. Z hlediska výsledků byl o něco málo úspěšnější Pavol Jablonický, pro něhož byl tento rok absolutně nejúspěšnějším obdobím jeho kariéry (!) z hlediska bodů do žebříčku, což ovšem platí i pro Jaroslava Horvátha. Třetí v tomto roce, i přes porážku Hynkem Neužillem, skončil Andrej Mozoláni. Hynkovi patří až příčka čtvrtá.

• Kdybychom kumulovali body do žebříčku od roku 1968, kdy se konalo naše první Mistrovství republiky, zjistili bychom, že

zpočátku byl nejúspěšnější Ladislav Kléri. V roce 1975 jej překonal Petr Stach, který předal žezlo Antonu Holičovi v roce 1982. Ten se sklonil v roce 1987 před Jozefem Grolmusem. Od roku 1991 je z hlediska žebříčku považován za historicky nejúspěšnějšího kulturistu našich zemí Pavol Jablonický.

• V první padesátce proběhlo letos sedm posunů: Adama Cibuly, Andreje Mozolániho, Michala Hlinky, Hynka Neužila, Petera Kokošky, Mária Ondříše a Davida Kolmana.

• V nejbližší době se dá očekávat posun Igora Kočiše na třetí místo a Adam Cibula má na dosah další příčku elitní desítky. Odhaduji, že v budoucnu může atakovat první desítku ze současných borců Štefan Havlík, Juraj Vrábel, Andrej Mozoláni a další.

• V závorce je umístění na konci roku 2003.

11 let (1989-1999)! Jinak řečeno, vše, co se získalo za posledních 5 let, sbírali kulturisté do roku 1991 (a pokud odečteme výkony našich profesionálů, pak do roku 1984)! Bez profesionálních výkonů Pavola Jablonického a Jaroslava Horvátha nashromáždili naši reprezentanti již více bodů, než se napačovalo v celých osmdesátých letech.

• Uplynulý rok patřil našim profesionálům Pavolu Jablonickému a Jarovi Horvátho-



MISTŘI SVĚTA

3 tituly	Igor Kočiš
2 tituly	Pavol Jablonický a Jaroslav Horváth
1 titul	Jozef Grolmus, Pavol Grolmus, Štefan Orosz, Ján Kus a Dan Pechánek

mistra světa Igora Kočiše a další získané Štefanem Havlíkem (mistr světa), Jurajem Vrábelem (3. na MS), Adamem Cibulou (mistr Evropy), Petrem Weinlichem (vicemistr světa), Alexandrem Klierem (vicemistr světa), Andrejem Mozolánim (mistr Evropy), Vladimírem Křištofem (mistr Evropy), Lubošem Černým (vicemistr Evropy), Michalem Hlinkou (3. na MS), Hynkem Neužillem (3. na MS) a dalšími, zjistíme, že i přes mnoho distanců

HISTORICKÝ ŽEBŘÍČEK

	Jméno	Body	
1	Jablonický Pavol	2736	1
2	Horváth Jaroslav	1144	2
2	Grolmus Jozef	520	3
4	Kočiš Igor	453	4
5	Minařík Libor	452	5
6	Holič Anton	390	6
7	Pek Alois	350	7
8	Jastrzebski Miroslav	291	8
9	Dantlinger Robert	284	9
10	Cibuľa Adam	276	13
11	Stach Petr	269	10
12	Grolmus Pavol	240	11
13	Kus Ján	230	12
14	Vrábel Roman	216	14
15	Havlík Štefan	195	15
16	Vrábel Juraj	193	16
17	Pavů Miloš	176	17

	Jméno	Body	
18	Orosz Štefan	174	18
19	Veselý Josef	171	19
20	Mozoláni Andrej	161	31
21	Weinlich Petr	158	20
22	Kurčík Ladislav	157	21
23	Klier Alexandr	130	22
24	Kváča Václav	126	23
25	Uriček Petr	120	24
26	Černý Luboš	114	25
27	Křištof Vladimír	110	26
28	Pechánek Dan	106	27
29	Bucheň Jaroslav	85	28
30	Tlapák Petr	79	29
31	Ferenc Pavol	76	30
32	Čada Richard	72	31
32	Hlinka Michal	72	42
34	Neužil Hynek	67	52

	Jméno	Body	
34	Suchomel Radek	67	33
36	Soukup Petr	64	34
37	Kokoška Peter	63	41
38	Dudarec Petr	56	35
39	Prekop Marián	51	36
39	Vitha Pavel	51	36
41	Vaniš Petr	44	38
42	Haluška Alexandr	43	39
43	Zandt Richard	42	40
44	Jaseň Marcel	34	43
45	Ondriš Mário	33	49
46	Bureš Tomáš	29	44
46	Kléri Ladislav	29	44
46	Kolman David	29	-
46	Kováčik Peter	29	44
50	Křivánek Vlastimil	27	47
50	Rolinec Milan	27	47

BODOVÁNÍ

Body	Mr. Olympia	Arnold Classic	Noc šampionů	Profi GP	MS	MR	ME, Světové hry	MR po rozdělení	MS juniorů, masters a párů
400	1.								
361	2.								
324	3.								
289	4.								
256	5.								
225	6.	1.							
196	7.	2.	1.						
169	8.	3.	2.						
144	9.	4.	3.	1.	absol.				
121	10.	5.	4.	2.					
100	11.-15.		5.	3.	1.				
81	účast	6.-10.	6.-10.	4.-6.					
64					2.				
49					3.		1.		
36					4.		2.		
25					5.		3.		
16					6.		4.		
9					7.-9.		5.		
4					10.-12.	1.	6.	1.	1.
2						2.			
1					13.-15.	3.	7.-12.		ME

MS - Mistrovství světa, ME - Mistrovství Evropy, MR - Mistrovství republiky



IRONMAN 01.2005 • ŽENSKÁ HRYSTMAŘKA A DOPRAVA • WWW.IRONMANMAGAZINE.CZ • FOTO: ZDENEK UHLÍK

ZDENKA RAZÝMOVÁ

Po vítězství na Mistrovství světa 2002 se na své první profesionální soutěži Night of Champions umístila na fantastickém druhém místě. Ve svých 36-ti letech však hledí ještě výš, ráda by se probojovala až k účasti na nejprestižnější soutěži, Ms. Olympia. Nejen o ní, ale také o svých dalších plánech, svém soukromí a mnohém dalším se sympatická a pohodová Zdenka rozpovídala při našem společném rozhovoru v Plzni.

O sportovních začátcích

~~~~~

Jaké byly tvé sportovní začátky?

Asi v 10-ti letech jsem začala s atletikou, překážkami a později i oštěpem, kde jsem se s posilovnou průběžně setkávala, protože jsme do ní chodili jednou či dvakrát týdně cvičit. Atletice jsem se věnovala 8 let a zároveň s ní jsem téměř 3 roky hrála závodně tenis. Prvotní impuls k závodění v kulturistice přišel od Jarky Kastnerové, která tou dobou již soutěžila a přesvědčila mě, abych to zkusila také. Psal se rok 1990 a já jsem ve 22 letech vyhrála okres v Plzni a došla až na republiku, kde jsem však skončila druhá za Marcelou Babáčkovou. Tou dobou jsem se věnovala systematickému tréninku v posilovně teprve 3 měsíce.

Kdybys tedy nakonec nezvolila kulturistiku, byla by tvá budoucnost úspěšná i v tenisu nebo atletice?

Těžko nyní něco soudit. Pokud ano, nemyslím si, že by má budoucnost v těchto sportech byla taková, jakou jsem měla a mám v kulturistice.

Jaká byla tenkrát v bodybuildingu žen konkurence?

Ženská kulturistika v té době v podstatě začínala, takže konkurence byla slabá, alespoň na okresní úrovni. Republiky se ale již účastnily závodnice, které se posilování několik let věnovaly. Odhaduji, že se nás sešlo asi 15. Už tenkrát byly kategorie do 52 kg, do 57 kg a nad 57 kg. Já jsem při výšce 166 cm soutěžila v kategorii do 57 kg.

## O práci a zálibách...

~~~~~

Kde pracuješ?

Věnuji se osobnímu trenérství v Profi fitness Eva v Plzni, kde figuruji zároveň jako spolumajitelka, spolu s Evou a Jarkem Sukupovými.

To tam asi jsi od rána do noci, že? V trenérství se zaměřuješ spíše na muže nebo ženy?

Neustále tam nejsem, závisí to na klientech, buď mám ranní nebo odpolední. Často se však přizpůsobuji, jak je potřeba. Trénuji i holky, ale většinu představují kluci, dělá se mi s nimi lépe. Na závody nikoho nepřipravuji, posilují pouze kondičně.

Máš nějaké koníčky kromě práce a tréninku? Zbývá ti volný čas pro sebe?



Martin Jebas

Datum narození:	11. 4. 1968
Výška:	166 cm
Mimosoutěžní váha:	68-70 kg
Soutěžní váha:	64 kg

Rozhodně mám, relax a oddych jsou pro mě dost důležité. Bez nich bych nemohla být. Workoholikem jsem se nenarodila a jsem za to ráda, života si chci užívat a jenom v práci jeho smysl rozhodně nevidím. Ráda jezdím do přírody, třeba si dopřeji týdenní lyžování v Alpách, což mě hodně nabíjí energií.

Když koukám na tvého psa (pozn. red.: který Zdenku doprovází na každém kroku), o jaká další zvířata pečuješ?

Mám jich strašně moc (smích). Mám želvu, psa, chameleóna, potom psouny - holku a kluka, a gekony. Všichni jsou ale v pohodě, vzájemně se respektují.

O soukromí...

~~~~~

Vím, že jiným holkám, kulturistkám či fitnesskám, chodí e-mailem řekněme „zajímavé“ nabídky. Co tobě?

Také mi chodí (smích). Třeba po New Yorku 2001 nás tam oslovili s jakousi nabídkou, lezla z nich







jako z chlupaté deky a až zpětně jsme se dozvěděly, že šlo o natáčení vcelku drsných věcí. Na tohle já nejsem. Spousta profesionálek se před kamerou třeba svléká, některé natočí i porno. Mně osobně to nepřipadá zajímavé, ale spíše potupné.

**Kdybys však dostala nabídku na seriózní film, přijala bys?**

Já jsem již ve filmu hrála, Král Ubu vznikl někdy v roce 1998. Hrál v něm Bolek Polívka, můj filmový královský otec, Lucka Bílá, Labuďa a jiní. Natáčení bylo super, získala jsem zážitky na celý život, které člověk nezapomene. Kdyby přišlo něco v tuto chvíli, hodně by záleželo na termínu. Jsem asi přehnaně divná, ale věci ze sebe nesundám, pokud se necítím dobře, což je u formy od 90 % výš. Pokud by však přišla atraktivní nabídka a byla dobře časově položená, není důvod ji odmítnout.

## O minulosti...

\*\*\*\*\*

Přemýšlela jsi, jakým směrem by se ubírala tvá kariéra, kdybys vyhrála Mistrovství světa už v roce 1998?

Tenkrát vyhrála Španělka a byla moc pěkná, nevím, zda bych byla schopna ji porazit. Následovala Austrálie, kde mě trochu oškubali. Sice zvítězila moc hezká Polka, ale Američanka, která obsadila druhou příčku, byla trochu nastrčená, neforemná a taková pokřivená, neměla tam prostě co dělat. S Evou jsme měly ambi-

ce, že bych mohla i zvítězit, a tak mě umístění na třetím místě docela mrzelo. K titulu jsem si nejbližší sáhla v Brazílii, kdy jsem získala naprostě shodný počet bodů s Ruskou, která nakonec vyhrála vzhledem k lepšímu umístění ve finále. Byla škoda, že jsem pak nemohla bojovat s Bárou Mrázkovou o post absolutního vítěze.

Tvé úspěchy na mezinárodním poli jsou zřejmé, jak se ti dařilo na našich soutěžích?

Na republice jsem vždycky soupeřila se Zdeňkou Tvrdou. Myslím, že jsem ji jednou porazila v roce 1993, ale jinak jsme spolu neustále bojovaly. Na jedné soutěži v Budějovicích mě trochu podcenili, docela mě to vzašlo. Ne, že bych neuměla prohrávat, absolutně ne, ale věřila jsem, že vyhrám a i Zdeně to bylo jasné, nicméně nakonec se umístila první a já druhá. Několik minut nato probíhala nominace na Evropu, vyměnili se rozhodčí a vybrala jsem byla já.

**Stoupl zájem médií o tebe a Báru po Mistrovství světa 2002 nebo Noci šampiónů 2003?**

Zájem projevil docela dost médií, paradoxní ale bylo, že v „našich“ časopisech Svět kulturistiky a Muscle&Fitness se neobjevilo téměř nic. Časopisy jako Žena a život, Cosmopolitan a některé další nám věnovaly spoustu prostoru.

**Projevilo se to i na sponzorech?**

Ne, určitě ne, ale na druhou stranu si články pár lidí přečetlo a přišlo si k nám zacvičit, což potěšilo na duši.

## O ženské kulturistice...

\*\*\*\*\*

Podle tvého názoru, pomohlo profesionální kulturistice rozdělení na váhové kategorie?

### MEZINÁRODNÍ SOUTĚŽNÍ ÚSPĚCHY

|                           |                   |          |
|---------------------------|-------------------|----------|
| 1993 - Mistrovství Evropy | (Česká republika) | 6. místo |
| 1993 - Mistrovství světa  | (Polsko)          | 8. místo |
| 1994 - Mistrovství Evropy | (Maďarsko)        | 6. místo |
| 1994 - Mistrovství světa  | (Belgie)          | 7. místo |
| 1995 - Mistrovství světa  | (Itálie)          | 3. místo |
| 1998 - Mistrovství světa  | (Španělsko)       | 2. místo |
| 1999 - Mistrovství světa  | (Austrálie)       | 3. místo |
| 2000 - Mistrovství světa  | (Polsko)          | 2. místo |
| 2001 - Mistrovství světa  | (Brazílie)        | 2. místo |
| 2002 - Mistrovství světa  | (Česká republika) | 1. místo |
| 2003 - Night of Champions | (USA)             | 2. místo |





Myslím, že přínosem bylo především pro nižší váhové kategorie. Můj názor je, že pokud se vedle sebe postaví vysoká urostlá gazela a vedle ní stejně svalnatá, ale malá žena, měla by vyhrát ta gazela.

**Jakým směrem dál vylepšuješ postavu, resp. jak se v současnosti liší tvá postava od ideálu, ke kterému směřuješ?**

Vždycky je co zlepšovat, u každého. Ráda bych se dále zaměřovala na kvalitu svalů, tak, aby nic nebylo na úkor ženskosti. Podle mého je to na celé ženské kulturistice nejdůležitější. Svaly se totiž dají udělat hodně velké, ale pokud je výsledný vjem hranatý až krabíkový, není z mého pohledu hezký.

**Nekoukali by ale rozhodčí na velkou "krabici" lépe?**

Nemyslím. Já sázím především na kvalitu a věřím, že to rozhodčí dokáží ocenit.

**Co si myslíš o úrovni ženské amatérské kulturistiky – klesá nebo stoupá?**

Vloni jsem byla na Mistrovství světa žen, kde se o poklesu rozhodně mluvit nedá. Možná v naší republice trochu ano, ale na světové úrovni rozhodně ne.

**Jak se díváš na budoucnost ženské kulturistiky v konkurenci s kategoriemi fitness a figure?**

Pozorovala jsem kategorie fitness a figure na Mistrovství světa a nepostřehla jsem žádný rozdíl. Sice prý mají být odlišné, aby ve figure vyhrávaly jemnější holky, ale vítězky byly nejtvrdší a nejvíce nařezané ženy

z celého pódia. Tak se mi zdá, že se rozdělení minulo účinkem. Jediné, co některé holky jistě ocení, je, že figure nemá sestavy, takže se v daném kole pouze otáčí kolem dokola. Pro závodníci v kulturistice, jako jsem já, která je zvyklá na pódiu makat, je to ale, řekla bych, neuspokojivé. A jak to vidím s kulturistikou? Myslím, že své příznivce si najde vždycky. Ve světě je pohled na ženskou kulturistiku přece jen o kousek dále než tady u nás. Někteří tamní lidé jsou přímo zfanatizovaní a maily, co nám od nich někdy chodí, jsou až neskutečné. Nejsem člověk, který by kulturistiku žen někomu vnucoval, ale lidé by se na ni měli dívat minimálně jako na sportovní výkon, stejně jako se dívají třeba na tenis nebo jakýkoli jiný sport.

**Jakou dobu bys označila za nejlepší v ženské kulturistice?**

To se dá těžko určit. Když závodila Eva Sukupová, existovala

pouze jedna kategorie a nastoupilo v ní třeba 15-17 žen, takže pódium vypadalo našlapaně. Teď je o trochu prázdnější, ale zase jsou dvě kategorie a dohromady čítají víc. Mimoto se tam stále objevují staré harcovnice jako Lenda Murray a další. Mimochodem, právě Lenda měla podle mého vyhrát poslední Olympii. Je neskutečná a rok od roku lepší.

## O tréninku...

\*\*\*\*\*

**S kým cvičíš?**

Asi 8 let jsem cvičila s Evou Sukupovou. Když pak skončila a do Plzně přišla Bára Mrázková, začaly jsme spolu. Teď jsem měla několik oddychových měsíců, cvičím spíše jen tak zdravotně, abych se cítila dobře, nicméně v nejbližší době bych chtěla najet opět na běžný trénink.

**Ptát se tě, zda máš trenéra, je asi zbytečné, ale máš alespoň někoho, s kým svůj trénink a vše kolem něj konzultuješ?**

Vždycky jsme se na sebe mohly vzájemně spolehnout s Evou, ať už cvičila ona nebo teď jenom já. Ona je můj motor, co se kulturistiky týče.

**Eva Sukupová stále ještě cvičí?**

Ano, ale jenom zdravotně, aby nic nebolelo a tak.

**Přemýšlela jsi někdy, že by ses zkusila věnovat také nějaké funkci jako Eva nyní?**

Napadlo mě to, ale chci být ještě nějaký čas soutěžně aktivní, tak jsem se tím do hloubky nezabývala.

**Potkala ses s Evou i na pódiu?**

Ano, před Evropou v roce 1993, tenkrát se v kategorii do 57 kg umístila přede mnou. Porážku jsem jí vrátit nestihla, protože vyhrála Mistrovství světa a přešla do profesionálů, kde jsme se už nepotkaly.





## Prozradíš něco o svých silových výkonech?

Nerada dávám tato čísla dohromady, protože si nemyslím, že by byla prvotní a nejdůležitější. Mimoto, v současné době se ani na maximální výkony nesoustředím. Na svém vrcholu jsme ale s Evou zvládly 140 kg na bench-pressu třeba po třech opakováních, ona dokonce ještě víc. Na dřepích jsem zkoušela 170 kg, ale měla jsem toho doopravdy až nad hlavu. Mrtvý tah necvičím, bojím se o svá záda.

## Mimochodem, jaké jsi kdy dosáhla největší váhy?

O velký objem v našem sportu nejde, mnohem důležitější je svaly z kvalitovat, nikoli hnát je do extrémů. Nejvíce jsem měla někdy ze začátku, asi 94 kg.

## Jak reagují chlapi, když tě vidí v posilovně? U vás jsou asi zvyklí, ale když cvičíš někde jinde?

Cvičím jinde jen málokdy, jsem konzervativní typ. Pokud ano, mají někdy tendenci si rychle přinaložit. Někteří mě ale poznají, takže vědí, co mohou očekávat. Občas je vidět obdiv, občas trochu ješitnosti, že ženská zvedne víc než oni. Člověk od člověka reaguje jinak.

## Co říká na kulturistiku tvoje zdraví?

Za posledních 15 let si nemohu na nic stěžovat. Občasné bolesti zad třeba z nachlazení trápí snad každého, jiné potíže mě ale v podstatě nepotkaly. Pravda, že když si člověk stoupl při dřepích pod 160 kg činku, nebylo to pro ženskou zrovna nic přirozeného a lehce to cítit bylo, ale jinak myslím, že mohu být šťastná, že mám zdraví takové, jaké mám. Co se týká zranění z tréninku, až na dvouměsíční obtíže s ramenem jsem nikdy žádné problémy neměla.

## O soutěžích a budoucnosti...

\*\*\*\*\*

### Jaká je tvá současná forma?

Nijak zvlášť dobrá, ale vzhledem k tomu, že od půlky loňského roku odpočívám, na ní tolik nezáleží. Vážím okolo 75 kg. Chtěla bych se postupně vrátit do tréninku a tak očekávám, že se bude forma zase zlepšovat.

### Začínáš nyní tedy přípravu na nějakou soutěž?

V tuto chvíli nevím, zatím nám nepřišly kalendáře. Čekáme, jaké soutěže budou, pak uvidíme. Výhledově bych se chtěla připravit buď na letošní podzim, nebo hned na začátek příštího roku.

### A co exhibice na našich soutěžích? Podle ohlasů lidí vím, že by vás rádi viděli.

Já si i na exhibice dost potrpím a musím mít alespoň takových 95 % svojí formy. Nemám ráda, když někdo vyjde a nevypadá dobře. Takže by se musely uskutečnit někdy kolem našich závodů. Kdybychom šly soutěžit na podzim, mohly bychom ve stejnou dobu vystoupit i u nás. Loni byly exhibice také domluvené, jenže pak zrušili Jan Tanu a my se dva měsíce před jejím původně plánovaným konáním rozhodly, že trénink vypustíme, takže nedošlo ani k exhibicím.

### O zrušení Jan Tany jste se tedy dozvěděly teprve dva měsíce před ní?

Ano. Připravuji se 5-7 měsíců, takže nás zrušení soutěže trochu zamrzelo, ale na druhou stranu jsou na světě i horší věci. V IFBB se tenkrát měnilo vedení a myslím, že právě Jan Tana byla hodně spojená s odstupujícím Wayne DeMilliou, a proto se nakonec nekonala.

### Neexistovala šance jít na jinou soutěž?

Ano, GNC Show of Strength, ale soutěž tohoto typu nás svým pojetím nezaujala, tak jsme podaly žádosti, zda

bychom mohly startovat až přímo na Olympii. Zčásti jsem doufala, že bychom s nimi na základě předloňských výsledků mohly uspět, ale bohužel se vrátila záporná odpověď. Škoda.

### Kdybys startovala letos na podzim, jakou předpokládáš váhu?

Tak 65-66 kg, ale v tuhle chvíli jen hádám.

### Pokud půjdete soutěžit na podzim, berete jako úspěch pouze postup na Olympii?

Ano. Problém ale spočívá v tom, že postupuje pouze první v pořadí a my jsme s Bárou ve stejné kategorii.

### Takže mezi vámi bude rivalita?

Ne to ne, nebereme jedna druhou jako soupeřku, cukr si do kafe před soutěží vzájemně nespeme (smích).

### V případě, že by jedna z vás vyhrála a druhá skončila těsně za ní, dala by se domluvit výjimka?

O výjimku jsme žádaly již loni na podzim a jak to dopadlo. Možná byl neúspěch dán tím, že se měnilo vedení a nikdo nevěděl, co bude dál. Dívala jsem se na výsledky a natolik velká účast tam nebyla, aby nás nemohli pustit.

### Kdyby se ti nakonec podařilo startovat letos na podzim na Olympii, jak odhaduješ své šance?

Trochu jsme mapovaly situaci po Olympii 2004 a zjistily jsme, že holka, kterou jsme s Bárou na Noci šampionů porazily, skončila ve své kategorii čtvrtá. Tím se lehce orientovat mohu, ale dokud nestojíš vedle ostatních na pódiu, nikdy si nemůžeš být jistý.

### Poslední otázka, kolik závodních let ještě vidíš před sebou?

Chtěla bych soutěžit, jak jen to půjde, dokud bude mít člověk tendenci se zlepšovat. Dosud šla forma stále nahoru, takže by byla škoda končit. Nemohu ale hádat, zda vydrží dva, tři nebo pět let. Ráda bych ještě pár let bojovala o nejvyšší světová umístění.









# Závěrečná příprava NA SOUTĚŽ

Jaroslav Jouja

**Kdo by nechtěl být na soutěži na plech, na padrť, na kost, vysekaný, vydrátovaný, vysušený, vyšrafovaný, naproužkovaný, rozsekaný, prostě vyrýsovaný jako z učebnice anatomie?**

Je s podivem, že příprava na soutěž, nedílná součást kulturistiky, není v médiích či knihách na rozdíl od mnoha jiných témat příliš rozebírána. Jedním z důvodů může být, že se jedná o vrcholnou část přípravy závodních kulturistů, která je vysoce náročná a, upřímně řečeno, pro tělo nezdavá. Dlužno říci, že neexistuje jeden jediný univerzální přístup pro všechny. Je možné nastínit pouze hrubou osu, po které se můžete ubírat, ale typ přípravy, ideální právě pro vás, si musíte nalézt sami. I proto si mnoho kulturistů ponechává přípravu v závěrečných dnech před soutěží jako své osobní tajemství.

Z následujících řádků na vás dýchnou zkušenosti závodníka, který má za sebou kolem dvaceti startů na soutěžích. Článek uzavírají krátké reakce našich předních kulturistů k tématu.

Souhrnně řečeno, v přípravě je snaha o maximální odvodnění těla a naplnění svalů sacharidy. Vše směřuje k tomu, aby svaly vypadaly výrazně oddělené a vysoce členité, působily maximálně objemně a plasticky. V této fázi se již nejedná o redukci tuku. Přípravu začínají závodníci většinou týden před soutěží a předpokládá se, že podkožní tuk je již odstraněn. Úprava stravy, příjmu tekutin,



Jiří Čermák a Pavel Vacek

tréninku a doplňků výživy, to jsou prostředky, jimiž se dosahuje závodní formy. Pojďme se tedy podívat, krůček po krůčku, na přípravu závodníka na sobotní soutěž.

## 9.-6. den před soutěží (čtvrtek až neděle)

Příjem tekutin ponechte na úrovni, jak jste zvyklí. Stejný režim platí pro doplňky stravy. Přípravky, které zadržují více tekutin v těle, jako například kreatin, můžete již vysadit. Dny tréninku upravte tak, aby dnem volna byla neděle. Pokud využíváte aerobní aktivity pro redukci tuku, pak je právě popisované období jedno z posledních, ve kterém je tato činnost nápomocná v obvyklých dávkách.

Největší změny v těchto dnech spočívají v úpravě stravy, především pak v dávkování sodíku, resp. soli. Doporučuji absolutní vysazení soli nejen jako ochucovadla, ale i jako látky obsažené v mnoha potravinách. Začíná těžší období diety, kdy je nevhodné požívat stravu takové chuti, na jakou jsme zvyklí. Co se týče množství a skladby jídla, řiďte se v těchto dnech redukcí tuku. Pokud již nemusíte, nehladovte.

## 5.-3. den před soutěží (pondělí až středa)

Kvůli stravě si prožijete těžší chvíle. Nejenže i nadále nesmíte přijímat sodík, ale především výrazně omezte sacharidy. Zdrojem sacharidů zůstává nyní





pouze rýže. Jejich příjem udržujte mezi 50 až 150 g denně. V pondělí doporučuji 100 až 150 g, v úterý 50 až 100 g a ve středu pouze 50 g. V průběhu středy byste se měli dostat do stavu, který kulturisté nazývají „ketózou“. Je poměrně těžké tento pocit popsat. Kromě hladu a chuti na jídlo cítíte únavu kvůli nízké hladině sacharidů v těle právě zásluhou diety a tréninku. Sacharidová superkompenzace je založena na principu popsané sacharidové deprivace. Tělo tak bude schopno v následujících dnech přijmout větší množství sacharidů do svalových buněk a dosáhne plnějšího vzhledu svalstva. Jedná se o typickou reakci těla na krizovou situaci. Pocit hladu částečně zaženete příjmem bílkovin ve formě vařených kuřecích či krůtích prsou, vaječných bílků nebo rybního filé a příjmem zeleniny s menším obsahem sacharidů a sodíku. Přísnost bílkovin je důležitá pro ochranu svaloviny.

Příjem tekutin musí v těchto dnech výrazně vzrůst, až 5 litrů denně! Vodu pijte zásadně neochucenou a při výběru druhu hleďte na nízký obsah sodíku zmíněný na etiketě. I v tomto případě se snažte dostat tělo na vlnu určitého extrému, aby v dalších dnech reagovalo opačně. Pokud tělo přijímá nějakou dobu výrazně vyšší dávky tekutin, začne je samozřejmě daleko více, rychleji a efektivněji vylučovat, čehož využijete v nadcházejícím období.

Trénink doporučuji dvojfázový, abyste i při únavě dostatečně procvičili každou partii. Trénujte tvrdě, abyste vypálili

zbytky sacharidů z každého svalového vlákna. Do soboty však musíte mít svaly zregenerované, abyste je mohli na soutěži kvalitně prezentovat. Každý z vás zažil namožení svalu a víte, že je naprosto nemožné jej v takovém stavu zatnout. Také jistě znáte pocit, kdy

se sval z namožení teprve dostává a je v něm ještě určité napětí. Přesto vám nezabraňuje sval naplno zatnout. A právě v tuto chvíli vypadá sval tvrdě a kvalitně. Je těžké navodit takovýto stav v den závodu ve všech svaích a možná, že se vám některé partie jeví lepší spíše naprosto odpočaté. Je tedy přímo na vás, abyste si rozvrhli pořadí procvičování jednotlivých partií v 5.-3. dnu a pokusili se o ideální pocit v sobotu. Aerobní aktivity již nezařazujte.

Z doplňků výživy vyřadte koktejly. Svaly chraňte před drastickou dietou aminokyselinami BCAA a imunitní systém podpořte dostatečným doplňováním vitamínů a minerálů. Poměrně velké množství vitamínů má ve větších dávkách antioxidační účinky a dokáže zmírnit vylučování kortizolu, hormonu, který podporuje mimo jiné odbourávání svalových bílkovin. Jedná se především o vitamíny C, E, beta-karoten, minerály selen, zinek a o koenzym Q10. Hořčík napomáhá dobré funkci svalů. Draslík zatím nepřijímejte, bude hrát významnou roli až v pozdějších dnech. Pokud máte dojem, že je potřeba zbavit se ještě posledních zbytků tuku, pomohou vám některé spalovače.

## 2. den před soutěží (čtvrtek)

Nepatříte-li mezi borce s velkou masou svalů, bude vám spotřeba sacharidů v těle trvat kratší dobu, a proto můžete s tréninkem v předešlém období začít až v pondělí večer. Stejně tak vám bude trvat kratší dobu doplnit sacharidy do svalů, proto si ještě ve čtvrtek ráno zařadte trénink a do čtvrtého poledne nepřijímejte sacharidy.

V poledne změňte své stravování o 180 stupňů. Nejhorší chvíle máte za sebou a nyní je čas pro doplnění sacharidů do svalových buněk. I nadále zůstává ideálním zdrojem rýže. Obsahuje komplexní sacharidy, které se déle tráví a dostávají se tedy do oběhu a svalů pozvolna. Udržujte se v polosytosti a jezte každé 2-3 hodiny. Dbejte však na to, abyste se nepřejídali. V takovém případě

tělo nestačí využívat sacharidy a začíná je v játrech přetvářet na tuky. Toho se ovšem po tak drastické dietě příliš bát nemusíte. Rýži si dochuťte na sladko. Dobrou kombinací je rýže s ananášem, který napomáhá lepšímu trávení, a také se sušeným ovocem, které obsahuje větší množství draslíku, který nyní budete potřebovat. Také v tomto období se velkým obloukem vyhýbejte soli a sodíku v ní obsaženému! Příjem bílkovin nehraje důležitou roli, neboť není cílem svaly budovat a ani bát se o ně díky dostatečnému příjmu sacharidů nemusíte.

Draslík se stává tou nejdůležitější látkou ze všech doplňků výživy. V momentě, kdy začnete přijímat sacharidy, začnete doplňovat i draslík ve větším množství. Draslík je opakem sodíku, co se regulace vody v těle týče.







Radoslav Slodkiewicz

Sodík vodu zadržuje, draslík podporuje její exkreci. Ostatní doplňky nejsou v tuto chvíli příliš důležité. Přesto udržujte vyšší dávky vitamínu C, který má také mírné diuretické vlastnosti.

Vaše tělo by se teď mělo dostat na vrchol svých možností vylučování. Sůl již několik dní nepozřelo, nemá tedy příliš sodíku, který by tekutiny zadržoval. Oproti tomu disponuje množstvím draslíku. Navíc již nějakou dobu dostává velké množství vody. Od čtvrtého odpoledne doplňujte tekutiny stále ve velkém množství ve formě diuretických čajů.

### 1 den před soutěží (pátek)

Den před soutěží se budete cítit silně díky dostatečnému doplňování sacharidů. Začněte se nyní omezovat v oblasti příjmu tekutin. Dostali jsme se asi k nejcitlivějšímu faktoru přípravy, hlavně vzhledem k vašemu zdraví. Deprivace tekutinami je pro ledviny, játra, i pro celkový chod těla vskutku nepříjemnou záležitostí. A vy prakticky zcela přestane doplňovat tekutiny již od pátečního rána. Pokud budete cítit sucho v ústech, lokněte si doušek vody. Celkový příjem vody za den by však neměl přesáhnout půl litru.

Strava se opět soustředí hlavně na přísun sacharidů. Pro zefektivnění odvodnění se však zdrojem stávají rýžové chlebíčky.

Doplňky výživy zůstávají stejné jako předešlý den, tedy draslík a vitamín C. K nim můžete připojit ještě olej z jalovce, který výtečně odvodňuje. Dá se koupit většinou v drogeriích ve formě olejových tobolek pod názvem Diuretic.

V pátek se již netrénuje. Doporučuji pouze nácvik posingu.

### Den soutěže (sobota)

Musíte stále dodržet omezený přísun tekutin, nicméně před rozcvičením na své poslední vystoupení již můžete doplňovat tekutiny. Vaše forma se za tak malou chvíli nezhorší a pokud je doplníte třeba prostřednictvím nápoje obsahujícího kofein nebo alkohol, který by nepřesáhl povolenou hranici, rozproudí se vám krev a zvýší žilnatost, která zvyšuje dojem kvalitních a vyřezaných svalů.

Stejně jako u tekutin, i u stravy se toho nedá příliš zkazit. Přesto ale raději ponechte příjem soli na pozdější dobu. Pravdou zůstává, že mnoho kulturistů má pocit, že nejlepší formy dosáhnou večer po závodech, kdy už pár hodin nerespektují žádná omezení a vše, co bylo předtím zakázáno, dohánějí. Taková forma však trvá jen chvíli. Pokud se proto rozhodnete porušit některé zásady již dopoledne, musíte být velmi opatrní, aby vaše předešlá snaha nepřišla vniveč!

Protože je tělo v den závodu hodně odvodněné a existuje určité riziko svalových křečí, doporučuji ráno doplnit minerály a mít při sobě připravenou slanou potravinu. Doplnění draslíku má pořád určité opodstatnění, jelikož se stává, že forma může ještě gradovat.

Tréning podstoupíte tentokrát v rozcvičovně a druhý den pocítíte, že se jedná o trénink opravdu velice kvalitní. Je pouze na vás, abyste rozhodli, jaké svaly podpoříte rozcvičením. Napumpováním slabších partií můžete podpořit lepší dojem ze symetrie vaší postavy. Existují ovšem partie, které se nepumpují vůbec, především proto, že při napumpování ztrácejí svou kvalitu. Příkladem jsou svaly stehén. Mnohem vhod-

nější je věnovat energii do napumpování jen některých partií a nedoufat, že dokážete napumpovat a tím trochu zvětšit veškeré svaly na těle. Značnou pozornost věnujte správné úpravě pokožky. Pokud používáte tělový olej, nenanášejte ho na místa, kde máte ještě podkožní tuk. Tělový olej tento nedostatek jen zvýrazní.

### Další závody

Cílem většiny závodníků není pouze jedna jediná soutěž. Svou těžce vydřenou formu chtějí zúročit v jarní i podzimní sezóně. V České republice to pro konkrétního borce znamená přibližně tři až pět závodů. Ti nejlepší využívají možnosti získávat trofeje i v jiných státech a jejich vrcholem jsou pak mezinárodní mistrovská klání. Rozhodnete-li se startovat na jaře, čekají vás v případě úspěchu minimálně tři soutěže (kvalifikační síto a vrchol v podobě Mistrovství republiky). Na podzim můžete zvolit pouze jednu, ale není to při současných možnostech škoda?

Výše popsaná příprava trvá 6-9 dní, takže vám kalendář soutěží může mnohdy zkomplikovat život. U nás je sice obvyklé, že jejich rozmístění odpovídá týdenním intervalům, ale může se stát, že se jedna objeví i v průběhu týdne (je-li třeba státní svátek) či až po 14-ti dnech. Můžete se zúčastnit také soutěže (především mezinárodní), kde probíhá jedno kolo v sobotu a druhé až v neděli.

Pokud své tělo udržujete ve špičkové formě delší čas, pak se jen těžko ubráníte úbytku svaloviny. Plánujete-li více závodů, je nezbytně nutné si určit jeden z nich jako jednoznačný vrchol





a v ostatních soupeřeních se o naprosté maximum nesnažit.

Rozeberme si nyní nejzákladnější možnosti, jež vás mohou potkat:

- Přestávka delší než týden poskytuje 2-3 dny absolutního odpočinku, který je pro další přípravu jednoznačným přínosem. Absolutním odpočinkem myslím nejen vysazení tréninku, ale i uvolnění diety. Poté pokračujete výše uvedeným klasickým způsobem.
- Dva závody v průběhu víkendu, resp. jeden závod rozdělený do dvou dnů je variantou poněkud náročnější, nicméně riziko ztráty formy není příliš velké. Každý by si měl určit, který den je pro něj důležitější. Rozumnější je zvolit den první. Omezíte totiž tekutiny dle zvyklosti a po prvním závodě je budete přijímat v podobě diuretického čaje, abyste se cítili v dobré kondici. I nadále musí být ze stravy vyloučena sůl, nicméně pokračuje se v doplňování draslíku. Trénink nepřipadá v úvahu. V případě, že na pomyslnou první příčku umístíte den druhý (např. jedná-li se o finále dvou denní soutěže), chovejte se tak, jako by první soutěžní den neexistoval. Mimochodem, intenzivní pózování, které závodník v první den absolvuje, může formu v bezprostředně následujícím období výrazně zlepšit!
- Rozestup menší než jeden týden bývá třeba jen tří nebo čtyřdenní. Nezbyvá nic jiného, než přípravu zkrátit. I přesto, že je přestávka velmi krátká, je pro následnou psychickou i fyzickou pohodu nesmírně důležité dopřát si jeden den odpočinku (či alespoň půlku)! Nadcházející čas by však měl být ve znamení tvrdého tréninku a striktní diety bez příjmu sodíku. Nezapomeňte počítat s tím, že potřebujete před soutěží zařadit minimálně jeden den bez tréninku s vysokým příjmem sacharidů, které vám dodají nejen plnost svalů, ale také energii potřebnou k absolvování celého závodu. Omezení tekutin i načasování doplňků výživy je stejné jako při standardní přípravě.

Na závěr je nezbytně nutné dodat, že výše uvedený postup v závěrečných dnech před závody je vhodný jen pro některé závodníky. Každý člověk má jiné dispozice k zadržování vody v těle. Kdo je má menší, nemusí tolik své tělo trápit a může každý z kroků zkrátit nebo zvýšit (popř. snížit) příjem některých látek. Důležitá je také celková váha závodníka.

Na každý z uvedených postupů existuje jistě více názorů a některé se mohou podstatně lišit. Jak tedy najít ten nejlepší postup pro sebe? Nesmíte se bát zkoušet nové věci, pokud nebudou nebezpečné. Naučte se naslouchat a respektovat názory ostatních lidí, kteří mají své zkušenosti a hlavně během každé přípravy často pozorujete svou formu. Přijde-li příliš brzy před závody, začněte příště později a zkráťte některé úseky. Pokud budete mít naopak pocit, že vaše forma bude kulminovat později, nezbyvá než zkusit začít s jednotlivými kroky dříve a prodloužit je.

Nyní dostávají slovo naši přední kulturisté, aby popsali hlavní rozdíly své přípravy oproti výše uvedenému modelu.

#### **Miroslav Pastyřík, trojnásobný mistr republiky a reprezentant ČR**

Narozdíl od výše popsané přípravy přestávám solit až v pondělí. Od neděle do úterý trénuji dvojfázově a maximálně tvrdě. Ve středu procvičím celé tělo kromě nohou lehčím tréninkem a začínám s intenzivním pózováním. V těchto dnech se jako zdroji bílkovin nebráním ani libovému červenému masu. Nepřijímám tolik tekutin, stačí mi 3 litry vody denně. Z doplňků výživy přidávám aminokyseliny BCAA a vitamín C.

Největší rozdíl vidím právě ve dnech doplňování sacharidů, tedy ve čtvrtek a v pátek. Již od čtvrtka se soustředím na minimum tekutin a to ve formě kávy a diuretických čajů. Nějaké tekutiny při-



Bogdan Szczotka





Andrej Mozoláni

jmu i v ananasu a ovocných přesnídávkách. Ve stravě již nejsem tak striktní, nebojím se trochu si zamlsat. Záleží na denním výdaji, tedy jestli musím v tyto dny pracovat apod. Hlavním zdrojem sacharidů zůstává rýže, rýžové chlebíky a piškoty. V mé další přípravě chci zkusit omezit příjem tekutin až v pátek. Doplnky výživy sestávají hlavně z draslíku, vitamínu C a v pátek přidávám olej z jalovce.

V den soutěže se jdu ráno trochu prokusat a snažím se vypotit poslední vodu z podkoží. Co se týče stravy, začínám hřešit skutečně až po samotných závodech. Samozřejmě, že při rozcvičování musím již trochu tekutin doplnit, abych mohl vystoupit v dobré pohodě.

### Tomáš Bureš, absolutní mistr republiky a 3. na ME 2003

I můj trénink začíná pondělním tréninkem nohou, ale tím prakticky končí má shoda s modelem přípravy, který je popsán v tomto článku.

Nejvíce se odlišuji v příjmu sodíku. Pondělí až středu se solení nebráním vů-

bec a solit přestávám až během čtvrtka. Od pondělí piji dokonce 10-12 litrů vody denně a přestávám pít ve čtvrtek po obědě. Trénink a příjem sacharidů jsem musel přizpůsobit tomu, že mé tělo rychle pálí svalovinu, a proto nikdy nejdu pod 500 g sacharidů denně a trénuji jen jednofázově bez aerobní aktivity. Trénink končím ve středu. Doplnuji vitamín C a E a minerály. Až do pátku jsou hlavním zdrojem bílkovin vařená kuřecí prsa. Poslední porci si dám v sobotu ráno.

Rýži jím suchou neo-chucenou, mezi pondělkem a středou se držím na již zmíněných 500 g denně, ve čtvr-

tek zvyšuji na 1000 g a v pátek už zase rýži omezují a přidávám rýžové chlebíky a ananas. V součtu jsem v pátek opět na 500 g sacharidů. V den soutěže se držím stále těchto zásad, jen zvýším příjem jednoduchých sacharidů.

Narozdíl od jiných borců jsem nikdy nemusel koukat na ukazatel váhy, abych se vešel do kategorie. Vodítkem mi bylo vždy jen zrcadlo. Také je třeba dodat, že během roku jsem vždy ve slušné formě a již týden před závodem nemám viditelné tukové zásoby.

### Tomáš Mandík, vicemistr České republiky 2004 do 90 kg

V neděli přijmu poslední větší množství sacharidů (250 g), od pondělí je začínám snižovat (od 150 g) a dojdou až na 80 g ve středu. Do úterý si dovolím solit, od dalšího dne sůl zcela vynechávám. Kuřecí maso v kvantitě okolo 1000 g/den jím do čtvrtka, pak začínám s 600 g rýže (po částech v rozmezích 1,5-2 hodin) a jedním banánem. Bílkoviny stáhnou na 200 g kuřecího masa.

Ve stejný den zařazuji draslík a snižuji příjem tekutin, které představují 0,5 litru diuretického čaje nebo kávy. V pátek se dostávám až na 750 g sacharidů, čerpám z piškotů namazaných ovocným džemem a přidávám také několik sušených meruněk. Příjem diuretického čaje je již naprosto minimální či žádný. V sobotu nedopřeji tělu již vůbec žádné tekutiny a jím pouze piškoty a racio chlebíky. Těsně před závodem si dovolím i kousek čokolády.

Co se tréninku týká, v neděli trénuji naposledy nohy. V pondělí před závodem končím s rotopedem využívaným celý závěrečný měsíc, abych už nohy nezatěžoval a neunavoval. Od počátku týdne mučím dvoufázově celé tělo a používám supersérie. Od čtvrtka již necvičím.

### Pavel Vacek, reprezentant ČR a účastník MS 2004

Hned úvodem je třeba říci, že pokud závodník není dotažený (myslím tím dostatečně zbaven podkožního tuku), tak v podstatě jakákoliv manipulace se sodíkem, draslíkem atd. je bezpředmětná. Tuk vodu v podkoží udrží, i kdyby byl postup přípravy sebestriktnější. Z tohoto důvodu jsem v podstatě připraven na závody již 14 dní před termínem.

Trénink končím už v úterý a středu se čtvrtkem a pátkem věnuji jenom nácvičce posingu a volné sestavy. Trénink nohou ukončuji již v pátek (týden před závodem). Co se týče sacharidů, vzhledem k tomu, že mám rychlý metabolismus, cukruji již od úterý. Dříve jsem používal stejný model přípravy, který je popsán v článku, ale v katabolické fázi jsem ztrácel příliš mnoho kilogramů, proto ji v podstatě vynechávám. Příjem cukrů držím na 400 až 700 g/den. Bílkoviny se pohybují okolo 1,5 g/kg. Z doplňků výživy používám pouze draslík, který začínám užívat ve čtvrtek odpoledne v pravidelných několikahodinových intervalech až do sobotního rána. Solit přestávám až ve středu. Příjem vody zvyšuji od pondělí do středy na cca 6-7 litrů za den. Ve čtvrtek 2 litry a v pátek už jen 1/2 litru diuretického čaje. Mezi semifinále a finále si dám, na co mám chuť. Forma se udrží.





výrobky LAX testuje **David Kolman**  
absolutní vítěz ČR, 3. na ME 2004

**LAX**  
fitness systems

Profesionální jedno i víceúčelové posilovací stroje,  
posilovny domácího a hotelového typu, posilovací lavice činky,  
rotopedy vyvinuté pro maximální zátěž,  
zařizování spin center, rehabilitační zařízení

#### výbava rehabilitačních center



#### compact gym profi



#### leg press horizontal



#### břicho flexe



#### lýtka + dřep + ramena



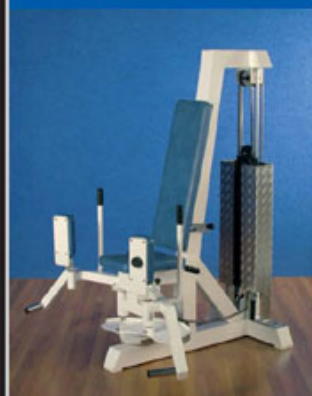
#### peck-delt deck



#### reha upažování



#### roznož + snož



#### zakopávání ve stoje



**LAX**  
fitness systems

Boršice 526, 687 09 Uherské Hradiště, Tel./fax: 572 593 849, 731 474 474  
[www.lax.cz](http://www.lax.cz), e-mail: [info@lax.cz](mailto:info@lax.cz)



Jarní mistrovská sezóna, podzimní pohárové soutěže, Mistrovství světa juniorů či Galavečer SKFČR, to vše jsou akce minulého roku, ze kterých jsem přinesl čtenářům svého serveru řadu fotografií přímo z pódia i ze zákulisí. Na této dvoustraně vám nyní některé z nich nabízím s příslibem, že se v příštím čísle IRONMANu setkáte s podobnými momentkami, tentokrát však již z jarních soutěží 2005.

Jaro Horváth a Stanislava Pešáta zastihl můj fotoaparát v přestávce mezi semifinálovými koly Mistrovství světa v Opavě. Má Jaro v ruce proteinový nápoj nebo je to jedno dvanáctistupňové?



Rakouský závodník Roman Kronberger absolvoval spolu s rozhodčím Mario Volpem několik podzimních pohárů. Mimořádně toho, že je Roman neskutečný showman a sympáťák, měl také (i přes lehce nedotaženou formu) naprosto perfektní vystupování s vypilovanými přechody mezi jednotlivými pózami, které pasovaly jeho volnou sestavu jednoznačně na jednu z nejlepších, které jsme mohli na podzimních soutěžích vidět.



Skvělá soutěž s perfektně připravenými závodníky, kteří chvílemi předváděli vrchol umění pózingu, vše za podpory publika, jež přesně vědělo, kdy a jak dát najevo své emoce – tak vypadalo Grand Prix Pepa Opava 2004. Jejím vrcholem bylo vystoupení účastníka soutěže Mr. Olympia 2005 Mustafy Mohammedi, který se nechal po prvním vystoupení přemluvit k dalšímu, sestoupil z pódia mezi diváky a dostal je tak do naprostého varu.



Luboši Koumalovi nominace na Mistrovství světa v Poděbradech nevyšla, neznámý paparazzi pro nás zachytil možnou příčinu...

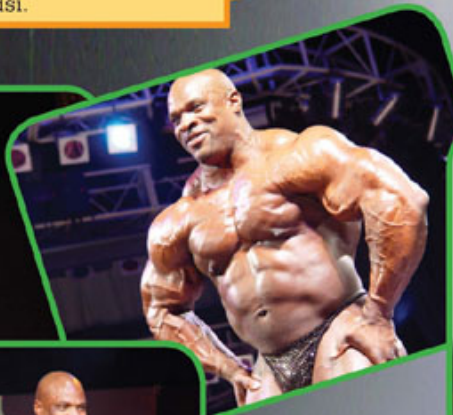






S příjemným chlapem, skrytým vždy jen za hlas na druhém konci telefonní linky, Štefanem Havlíkem, jsem si poprvé potřásl rukou až na podzimním Pražském poháru, kam přivezl několik slovenských borců a sám vše řídil z velitelského křesla v zákulisí. Dvojitý biceps na fotografii vpravo je ze dne soutěže, fotografie z tréninku je o měsíc mladší.

Jeden z našich nejlepších reprezentantů Petr Vaniš se objevil na pódiu v průběhu soutěže Atlas Cup jako host Evy Sukupové. V tu chvíli však málokdo tušil, že se ukáže i v neuvěřitelném exhibičním vystoupení, které přišlo na závěr. Před světla reflektorů vystoupil spolu s vítězem kategorie mužů do 35 let Vladimírem Kabátem a společně ukázali divákům neskutečnou show, odměňovanou stejně neskutečnou odezvou.



Jak prozradil Ronnie na tiskové konferenci, na návštěvu naší republiky přijel s aktuální váhou 135 kg a byl již pěkných pár týdnů bez tréninku. To však divákům vyprodaného brněnského Bobby centra vůbec nevadilo. Třikrát odešel z pódia, třikrát ho neskutečným řevem dostali zpět, a tak se během několika málo minut nezapomenutelně vryl do paměti všech přítomných.



Vystoupení Ronnieho Colemana na Galavečeru SKČR se stalo bezesporu největší událostí celého minulého roku. Ronnie přiletěl na pražské ruzyňské letiště dva dny před vystoupením. I přesto, že byl po dlouhém letu značně unavený, působil sympatickým a pohodovým dojmem. A mimochodem, do kafe si dal dva cukry:).

Chcete-li zhlédnout více fotografií z celé akce, internetová adresa [www.ronnie.cz/?clanek=1359](http://www.ronnie.cz/?clanek=1359) poslouží právě vám.



Po skončení vystoupení se Ronnie krátce zdržel na pódiu, kde ho obsypaly desítky fanoušků. Z mačkájícího se davu jsem se prodral do zákulisí a čekání v něm se vyplatilo: Ronnie Coleman a právem spokojený Stanislav Pešát.





# KALENDÁŘ SOUTĚŽÍ



## DOROST

### Mistrovství Čech

26. 3. 2005 Silence Fitness Čelákovice Praha

starší dorost 60, 67, 75, +75 kg, dorostenky

### Mistrovství Moravy

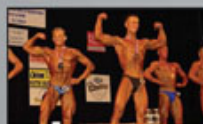
26. 3. 2005 SK Radoch Ostrava Ostrava

starší dorost 60, 67, 75, +75 kg, dorostenky

### Mistrovství České republiky

2. 4. 2005 O.K. Zbýšov Zbýšov

mladší dorost 57, 62, 67, +67 kg, starší dorost 60, 67, 75, +75 kg, dorostenky 52, +52 kg



## MUŽI

Oblast Čechy – západ 9. 4. 2005 KSK Semi Praha Benešov

muži 65, 70, 75, 80, 90, +90 kg, fitness a bodyfitness muži

Oblast Čechy – východ 9. 4. 2005 Sportcentrum Děčín Děčín

muži 65, 70, 75, 80, 90, +90 kg, fitness a bodyfitness muži

Oblast Morava – jih 9. 4. 2005 TJ Holásky – Brno Brno

muži 65, 70, 75, 80, 90, +90 kg, fitness a bodyfitness muži

Oblast Morava – sever 9. 4. 2005 SK Slavia Orlová Orlová

muži 65, 70, 75, 80, 90, +90 kg, fitness a bodyfitness muži

Mistrovství Čech 16. 4. 2005 City Trend Hořice Hořice

muži 65, 70, 75, 80, 90, +90 kg, fitness a bodyfitness muži

Mistrovství Moravy 16. 4. 2005 TJ Sokol Bystřice n/P. Bystřice n/P.

muži 65, 70, 75, 80, 90, +90 kg, fitness a bodyfitness muži

Mistrovství České republiky 23. 4. 2005 SK SD Jednota a Sport Relax Fit Club Frýdek-Místek

muži 65, 70, 75, 80, 90, +90 kg, fitness a bodyfitness muži



V příštím čísle IRONMANu očekávejte reportáže ze soutěží v rozsahu, jaký vám nenabídne žádný jiný časopis!



# JARO 2005

Níže uvedené informace pocházejí z neoficiálních zdrojů, neboť ke dni uzávěrky nebyly kompletní propozice zveřejněny. Aktuální plné znění propozic naleznete na [www.ronnie.cz/?clanek=1539](http://www.ronnie.cz/?clanek=1539).

## FITNESS, BODYFITNESS, KULTURISTIKA ŽEN

### Mistrovství Čech

30. 4. 2005 Family Luky Karlovy Vary

Karlovy Vary

kulturistika ženy 52, 57, +57 kg, fitness ženy, bodyfitness ženy 160, 164, +164 cm

### Mistrovství Moravy

30. 4. 2005 Fitness Jumi Bolatice

Bolatice

kulturistika ženy 52, 57, +57 kg, fitness ženy, bodyfitness ženy 160, 164, +164 cm

### Mistrovství České republiky

14. 5. 2005 Eskap Čelákovice

Praha

kulturistika ženy 52, 57, +57 kg, fitness ženy, bodyfitness ženy 160, 164, +164 cm, masters muži +40 let, +50 let, masters ženy +35 let, bodyfitness ženy masters +35 let



## JUNIOŘI

### Mistrovství Čech

7. 5. 2005 Pro-Fit Židkovská Česká Třebová

Česká Třebová

junioři 65, 72, 80, +80 kg, juniorky, juniorky bodyfitness, fitness juniorky do 18, 18-21 let, fitness a bodyfitness juniorky

### Mistrovství Moravy

7. 5. 2005 Fitnessport Bohumín

Bohumín

junioři 65, 72, 80, +80 kg, juniorky, juniorky bodyfitness, fitness juniorky do 18, 18-21 let, fitness a bodyfitness juniorky

### Mistrovství České republiky

28. 5. 2005 ASK Blansko

Blansko

junioři 65, 72, 80, +80 kg, juniorky 52, +52 kg, juniorky bodyfitness, fitness juniorky do 18, 18-21 let, fitness a bodyfitness juniorky



Aktuální výsledky sledujte na [www.ronnie.cz](http://www.ronnie.cz)



Text a foto: Petr Buděj

# BODY PAINTING BUILDING



Mnoho špičkových kulturistů absolvuje v průběhu roku řadu exhibičních vystoupení, mnoho se jich účastní i jiných akcí, které mohou být od našeho sportu na první pohled poněkud vzdálené. A právě na jedné z nich, světovém festivalu v bodypaintingu, se v létě minulého roku objevil trojnásobný mistr republiky Petr Soukup.

Bodypainting je dnes již tradiční soutěžní disciplínou, jejímž smyslem je vytváření působivých výtvarných kresek na lidském těle, jejichž krása je prvkem, který má s kulturistikou hodně společného.

Tělo Petra Soukupa „zdobila“ jedna z nejznámějších severoamerických „make-up“ specialistek, Kanaďanka Jinny Gagné, autorka mnoha známých publikací o divadelním líčení. Jinny byla členkou mezinárodní poroty, a proto se Petr představil „pouze“ v mimosoutěžních vystoupeních. I přesto však patřil mezi jeden z nejčastěji fotografovaných modelů celého festivalu. Není divu, že o něj byl velký zájem mezi bodypaintingovými modelkami, stejně jako mezi návštěvníky festivalu všech věkových kategorií.

Bodypaintingoví tvůrci malují svůj model v průměru čtyři až pět hodin, jejich zápal pro věc a hlavně trpělivost modelů je naprosto nezbytnou podmínkou úspěchu. I v tom se bodypainting podobá kulturistice.



















## ZVYŠTE ODMĚNY NEBO ZKRACHUJTE!

První soutěží letošní profesionální sezóny federace IFBB byl Ironman Pro Invitation. Ještě před jeho konáním se však rozhořela debata o odměnách pro závodníky, které jsou dle jejich vlastních vyjádření až ostudně nízké. Otevřený dopis k této problematice zaslal bývalý mluvčí profesionálních závodníků (a taktéž bývalý špičkový závodník) Shawn Ray:

„Je naprostá tragédie, že se soutěž, kterou jsem já v roce 1990 vyhrál, od té doby vůbec nezměnila. Po celých 15 let jsou za první místa stále stejná ocenění. Já jsem si v roce 1990 vydělal 10,000 dolarů a v tehdejší světě to znamenalo relativně hodně. Od té doby se ale vše zdražuje, jen peníze za umístění stále zůstávají. Promotéři soutěží argumentují, jak je nákladné soutěž organizovat. Ano, to je jistě pravda, ale rád bych také porovnal cenu vstupenek v roce 1990 a letos! Je to naprosto jiné číslo! Mimo to je ale i sponzorů neporovnatelně více, je zde také mnohem více doprovodných akcí, které přilákají mnohem více lidí. Přesto promotéři tvrdí, že prodělávají a ceny zvýšit nemohou. Jenže ukažte mi obchodníka, který by byl ve svém businessu 15 let a který by celou tu dobu prodělával! Promotéři prostě lžou a masť si své kapsy!

I kdyby tomu tak ale nebylo, není přece těžké na takovou akci sehnat sponzory další! Já sám jsem se nabízel, že je pomohu sehnat, nikdy mi však nikdo z promotérů nevyšel vstříc!

Dostávám množství e-mailů ohledně ocenění od ostatních závodníků a nikomu z nich se současný stav nelíbí. Přesto jdou soutěžit, protože se svým sportem živí a doufají, že nějaké peníze vyhrají. Osobně bych však navrhoval, aby se závodníci soutěží nezúčastňovali, aby si promotéři uvědomili, že musí s cenami něco udělat! A pokud neudělají, ať zkrachují!“

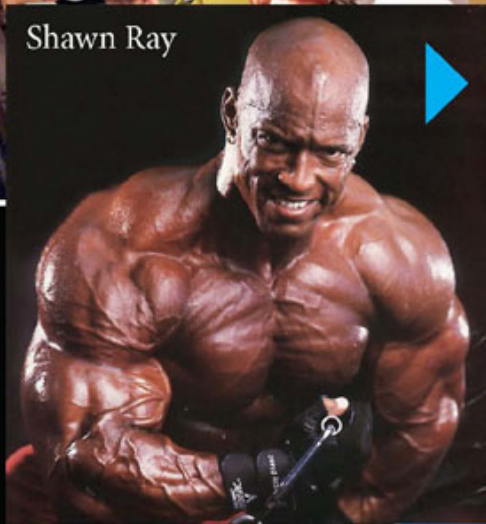
V reakci na Shawn Raye vydal své prohlášení další profesionální kulturista, Bob Cicherillo: „Se Shawnem naprosto souhlasím. Když se na to totiž podíváte realisticky, tak pouze ten, kdo zvítězí, si odnese nějakou tisícovku. Profesionální kulturista potřebuje pro přípravu na soutěž 5,000-7,000 dolarů. Kdybychom tedy vzali tu nejúspěšnější možnost, pak vítězi zůstane z prémie nějakých 5,000 dolarů, které musí stejně ještě zdanit a ta půlka, která zůstane, je hodně málo. Závodníci od druhého místa níže už prodělávají, protože dostanou méně, než je příprava na danou soutěž stojí, což je prostě – v PROFESIONÁLNÍ kulturistice – směšné. Soutěžením se uživit nedá a to do té doby, než se zvednou odměny. Výjimkou v tomto ohledu je Mr. Olympia a Arnold Classic, ale i na Olympii dostávala odměnu do nedávna jen desítka nejlepších a zbytek pouze potřesení rukou. A i nyní, i když dostane každý něco, tak stále polovina startovního pole prodělává.“



Bob Cicherillo



Shawn Ray



## FLEX WHEELER V K1!

Přemýšleli jste i vy, co se stalo s jedním z nejlepších profesionálních kulturistů devadesátých let Flexem Wheelerem? Odpověď najdete v jeho dopise fanouškům z 10. února 2005: „Předem bych vám všem chtěl poděkovat za podporu. Zápas, kterého se v rámci Arnold Classic zúčastním, je fullcontact v K1. Všechny úderý jsou vedeny nad pas. Všem, kteří si myslí, že se jedná o nahanou exhibici, jasné říkám, že tomu tak není.

Bude to tvrdý zápas proti Richardu Evera-geovi. Ti z vás, kteří se o K1 zajímáte, víte, že je jedním z nejlepších. Byl proti mně postaven proto, že vyhrál v roce 1997 na Arnold Classic svůj zápas chvíli před tím, než já vyhrál svůj tehdejší titul.

Ještě před tím, než jsem se stal profesionálním kulturistou, byl jsem světový šampion v boji na body, což je něco zcela jiného než současná K1. V boji na body se vše zastavuje, jakmile někdo získá bod a dále se začíná od základního postoje. Teď proti sobě bojujeme, dokud jeden není K.O.

Mým trenérem je stejný muž, který se mi věnoval v mých jednadvaceti letech, Ty McGwire. K1 není něčím, na co bych se vrhnul až po skončení profi kariéry v kulturistice. Trénoval jsem zápas celý svůj život, jenom jsem nesoutěžil.

Možná někdo z vás řekne, že kulturistický trénink bojovníkovi nepomůže. Jste vedle. Posledních 20 let jsem byl hodně silný, teď trénuji tak, abych svoji sílu uplatnil v boji. Netrénuji stejně jako v kulturistických časech, ale svaly mají paměť a v ringu se to ukáže. Bůh s Vámi. Flex Wheeler.“

Flexův zápas se koná 5. března 2005, tzn. až po uzávěrce tohoto čísla IRONMANu. Ve chvíli, kdy čtete tyto řádky, je již dobojováno. O tom, jak vše dopadlo, se dočtete v příštím vydání, a pokud se vám nechce čekat, na internetové adrese [www.ronnie.cz/?clanek=1530](http://www.ronnie.cz/?clanek=1530) najdete informace již v tuto chvíli!

## SHAWN RAY Odstoupil z funkce

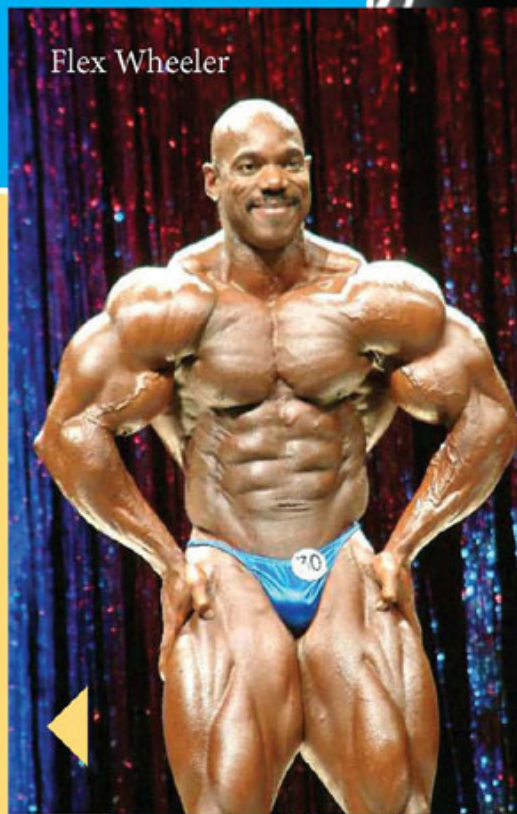
V jiném článku na této straně jsem nazval Shawna Raye „bývalým mluvčím profesionálních kulturistů“. Proč bývalým? Odpoví vám přímo Shawn. Následující citace je z jeho dopisu, který byl směřován všem profesionálním kulturistům:

„Jak jistě víte, musel jsem získat 98 podpisů (tzn. většinu) od profesionálních kulturistů registrovaných v roce 2003, abych se mohl stát Vaším mluvčím v letech 2004 až 2006. Na probírání důležitých věcí a změn jsou plánována 3 setkání do roka. Osobně jsem mluvil s těmi z Vás, kteří mají problémy s hodnocením umístění na soutěžích, s nezaplacením odměn od promotérů soutěží, s uzávěrkami přihlášek do soutěží, s bodovacími kartičkami rozhodčích a s dalšími věcmi, o kterých je nutné mluvit s federací. Někteří z Vás mi předali své názory, abych je prezentoval vedení IFBB, někteří se nijak nevyjádřili. Většina z Vás ode mě po skončení Olympie očekávala reakci ohledně problémů, které byly předloženy vedení IFBB, včetně jejího viceprezidenta. Poslal jsem je Jimu Manionovi 8 týdnů před Olympií a měli jsme je probrat na plánovaném setkání na Olympia víkendu před soutěží s lidmi z IFBB a s ostatními zástupci sportovců. Od vedení IFBB jsem dostal e-mail, že toto setkání začíná ve středu ve 21:00 po setkání účastníků Olympie.

Jenže v daný den mi bylo cca hodinu a půl před původně plánovaným začátkem řečeno, že setkání, které mělo být v 21:00, proběhlo již v 16:30 a nyní je dávno po všem. Také mi bylo řečeno, že jsem dostal e-mail ohledně změny času setkání. Bohužel jsem nic takového nedostal, nikdo mi nevolal, nikdo mi nedal vědět. Dále mi bylo přislíbeno, že dostanu zápis ze setkání... leč do této chvíle jsem neobdržel nic, tzn. stále nevím, zda-li se hovořilo o věcech, které jsme my pokládali za potřebné. Z tohoto důvodu myslím, že jsem se pozice zástupce sportovců nezhostil tak, jak jsem měl, a proto rezignuji s okamžitou platností na svoji funkci, neboť cítím, že s vedením IFBB nemohu jednat a nemohu Vám pomáhat ve Vaší profesionální kariéře tak, jak bych si sám přál.

Přeji Vám všem mnoho úspěchů. Shawn Ray.“

Flex Wheeler







Miloš Šarčev

## NEPŘÁTELSKÝ GUSTAVO BADELL?

O soutěži IronMan Pro Invitation 2005 se zmiňujeme v tomto vydání na několika místech, dovoluji mi však ještě jedno drobné ohlédnutí. Tom Prince, bývalý profesionální kulturista, se totiž nechal slyšet s následujícím nelichotivým výrokem, který záhy převzala leckterá internetová média: „Nemám to ze sebe, přišlo to od jednoho závodníka, který na IronMan Pro startoval. Gustavo Badell se prý v zákulisí s nikým nebavil, nechtěl se s nikým rozcvičovat, nikoho kolem sebe nebral v potaz. Každopádně mně je to jedno, já nepotřebuji, aby byl ke mně příjemný.“ Gustava se ale vzápětí zastal Miloš Šarčev: „Tom Prince by ani nebyl Tomem Princem, kdyby alespoň o někom neřekl něco negativního a nebránil se přitom tím, že to nemá ze sebe, ale od některého ze závodníků. Narozdíl od Tomova umělého úsměvu má Gustavo ten svůj opravdový a vřelý. Ve svém životě jsem nepotkal nikoho, kdo by měl k jiným tolik respektu jako Gustavo. Mimochodem, vůbec by mě nepřekvapilo, kdyby Tom začal kritizovat i Matku Terezu. Samozřejmě, že Gustavo mluví s kýmkoliv naprosto normálně (a nemusí to být jen závodník), ale na soutěžích na to není čas a hlavně není důvod být v zákulisí nějak výrazně hovorný. Člověk má v tu chvíli myslet na to, co udělá na pódiu. Gustavo má prostě rád svůj klid a to je to, proč se někomu může zdát trošku izolovaný.“ A aby nebylo vyjádření profesionálů málo, přidává své i Derrick Farnsworth, který se soutěže přímo zúčastnil: „Gustavo vypadal v zákulisí hodně soustředěně, pár slov jsem s ním prohodil a byl více než přátelský. Ano, jinak byl trochu tichý, ale to je Lee Priest také a třeba King Kamali neřekl snad ani půl slova. Znamená to, že by byli nepřátelští? Každý je jiný, každý reaguje v zákulisí jinak. A to, že se šel Gustavo rozcvičit jinam, pokládám za velmi chytré. V rozcvičovně bylo totiž až moc lidí a teplota tam byla zcela jiná než na pódiu. Přejít pak tento snad 10-ti stupňový rozdíl nebylo vůbec nic příjemného. Gustavo to věděl, takže se rozcvičoval sám za pódiem, v teplotě, při které o pár vteřin později půzoval. To dává velmi dobrý smysl. Gustavovi gratuluji, opravdu si všechno vydřel!“

## KOLIK VYDĚLÁ PROFESIONÁL?

Otázka: „Kolik vydělává profesionál, který je třeba 15-tý na světě? Myslím to dohromady i se sponzoringem.“

Odpovídá Shawn Ray: „Tak se na to podívejme. Richard Jones, vítěz národního amatérského šampionátu, se umístil na 18. místě z 19-ti členného startovního pole na Olympii. Za svoji snahu tam dostal 1,000 dolarů. Zároveň také podepsal dvouletý kontrakt s Joe Weiderem, který mu zajišťuje 80,000 dolarů ročně, a to ještě před tím, než dá první autogram nebo někde exhibičně zapózuje. Podle mě to tedy vypadá tak, že vydělá kolem 100,000 dolarů ročně. Nemůžeš ale nic posuzovat podle umístění na soutěžích, protože odměny jsou tam pouhým vtípem.“



Richard Jones





## See Arnold Run

V pondělí 31. 1. 2005 měl na americkém televizním kanálu A&E Network premiéru snímek o životě jedné z největších postav kulturistiky Arnoldu Schwarzeneggerovi. Reakce diváků, alespoň podle internetových diskusí, byly jednoznačně kladné, reakce odborné kritiky o kousek zdrženlivější, ale byly někdy jiné? Arnolda ztvárnil 36-ti letý Rakušan Roland Kickinger, který byl kvůli natáčení nucen se po čtyřech letech vrátit znovu do formy. Můžeme pouze hádat, zda se snímek dostane i do televizního vysílání v naší zemi, mnohem pravděpodobnější se jeví „prosáknutí“ nelegálních kopií do sítí P2P... Jakmile se jedna z těchto dvou možností objeví na obzoru, budete o tom vědět!





# IRONMAN PRO

**Kalifornská Pasadena hostila ve dnech 18. - 20. 2. první soutěž profi sezóny federace IFBB Ironman Pro Invitation 2005. Ten, kdo četl reportáže z loňského roku, jistě ví, že se obvykle slunná Kalifornie prohýbala pod přívaly deště a nejinak tomu bylo v roce letošním. V pátek před soutěží se konala tisková konference, tentokrát však přímo na hlavním pódiu sálu Fit Expo, což v porovnání s loňskou vcelku malou místností přitáhlo nespočetně více diváků. Nechyběl mezi nimi ani úřadující Mr. Olympia Ronnie Coleman nebo třeba Bob Cicherillo, Chris Cook, Kelly Ryan a také promotér Arnold Classic Jim Lorimer. Tiskovou konferenci uvedl Lonnie Teper představováním jednotlivých závodníků a jejich vážením.**

Nejtěžším mužem startovního pole se ukázal Eduard Van Amsterdam (139 kg). Sledujete-li naši webovou stránku, jistě jste postřehli jeho neskutečné snímky z předsoutěžního týdne, stejně jako fotografie druhého nejtěžšího Heiko Kalbacha, který se pyšnil 125 kg. Váhy ostatních borců přikládám k výsledkové listině, pro porovnání pouze dodávám, že ze závodníků, kteří se



účastnili také loňského ročníku Ironmana, přišel Gustavo o více než 7 kg těžší, David Henry a Lee Priest o 2 kg, naopak Craig Titus donesl o více než 1 kg méně. Na druhou stranu však všechna tato čísla berte s rezervou, neboť borci se vážili v oblečení, takže můžete směle odečíst 1-2 kg a to ještě za předpokladu, že si nikdo z nich nevzal pro zastrašení soupeřů do kapes pár cihel. Mimochodem, taková zátěž navíc by se hodila nejlépejším mužům pódia, 54letému Jocelynu Pelletierovi, recesistovi, který nastoupil s váhou 69 kg a také druhému nejlépešímu Derricku Farnsworthovi (77 kg), pro něhož představovala tato soutěž profesionální debut.

Již na tiskové konferenci ukázali někteří borci svou formu a naznačili, jak skončí následující den. Jen „naznačili“? Ve chvíli, kdy Gustavo svlékl oblečení a ukázal neskutečně nařezané kvadricepsy, zdálo se být pro tento rok prostě rozhodnuto. Nicméně do soutěže zbývalo ještě pěkných pár hodin, stát se může cokoliv. Pamatujete na loňský rok? Kdo by tehdy tipoval Gustava do Top 10? Co když se stejné překvapení zdaří letos někomu jinému?

Přišla sobota, den soutěže. Čtyři kola rozhodnou, kdo si odnese první letošní titul a také, kdo si zajistí účast na Olympii 2005. Jako první byli v počátečním kole vyvoláni Troy Alves - Melvin Anthony - Lee Priest - Gustavo Badell, kteří na konec obsadili čtyři příčky nejvyšší. Tato čtveřice přišla v následujících osmi kolech na řadu ještě jednou (ač jemně proházená), většina borců soutěžního pole dostala šanci k předvedení své formy pouze jedinkrát. Výsledek kola? Vyhrává Lee Priest, o pouhé tři body za sebou zanechává Gustava a Melvina.

V kole druhém měli rozhodčí již více jasno, takže se hned v prvním vyvolání setkává pozdější vítězná trojice. V jed-



nom z kol byl vyvolán také Patrick Lynn, který se však ze zákulisí nedostavil, a tak Sandy Ranalli zavolal místo něj Heiko Kalbacha a Patrick byl diskvalifikován. Výsledky kola: vítězí Gustavo, na druhém místě Troy Alves, třetí Lee Priest, všichni s pětibodovým odstupem. Odfiltrovala se šestnáctka borců (po odečtení Patricka vlastně patnáctka), která pokračuje v boji, ostatní končí shodně na sedmáctém místě bez určení bližšího pořadí.

Třetí kolo – volné sestavy. Melvin získává cenu Vince Girondy a přemii 1000 dolarů, největší úspěch u rozhodčích však sklízí Lee Priest před Gustavem a zmíněným Melvinem.

Kolo čtvrté je ve znamení závěrečného porovnání a posedownu finálové pěti – Gustavo se raduje ze sedmibodového náskoku před Troyem, za nímž je v těsném závěsu Lee (o 1 bod).

Konečné pořadí potvrdilo, co bylo některým jasné již od tiskové konference: rodilý Brazilec Gustavo Badell našel na pódiu konkurenci a představil se ve formě snad ještě převyšující tu, se kterou se prezentoval na Olympii 2004. Podstatnou zásluhu na jeho výborných výsledcích nese jeho velký přítel a rádce Miloš Šarčev, s jehož pomocí se dokázal v posledním roce až neuvěřitelně zlepšit. I přes úspěch v podobě vítězství na této





# INVITATION 2005





# IRONMAN PRO

| místo | jméno                | stát      | váha | 1  | 2  | 3  | 4  | celkem |
|-------|----------------------|-----------|------|----|----|----|----|--------|
| 1     | Gustavo Badell       | Portoriko | 114  | 11 | 5  | 10 | 5  | 31     |
| 2     | Lee Priest           | Austrálie | 92   | 8  | 15 | 7  | 13 | 43     |
| 3     | Troy Alves           | USA       | 100  | 20 | 10 | 18 | 12 | 60     |
| 4     | Melvin Anthony       | USA       | 106  | 11 | 20 | 14 | 20 | 65     |
| 5     | King Kamali          | USA       | 115  | 28 | 27 | 26 | 25 | 106    |
| 6     | Craig Titus          | USA       | 108  | 28 | 30 | 37 |    | 95     |
| 7     | David Henry          | USA       | 87   | 37 | 36 | 35 |    | 108    |
| 8     | Mark Dugdale         | USA       | 95   | 44 | 36 | 34 |    | 114    |
| 9     | Mike Morris          | USA       | 108  | 37 | 44 | 50 |    | 131    |
| 10    | Idrise Ward-El       | USA       | 114  | 50 | 51 | 56 |    | 157    |
| 11    | Jojo Ntiforo         | USA       | 102  | 58 | 54 | 52 |    | 164    |
| 12    | Rusty Jeffers        | USA       | 107  | 64 | 60 | 61 |    | 185    |
| 13    | Eduard Van Amsterdam | Nizozemí  | 139  | 69 | 66 | 67 |    | 202    |
| 14    | Frank Roberson       | USA       | 110  | 78 | 73 | 59 |    | 210    |
| 15    | Heiko Kalbach        | Německo   | 125  | 77 | 73 | 75 |    | 225    |
| 16    | Jimmy Canyon         | USA       | 83   | 80 | 77 |    |    | 157    |
| 17    | Youssef El-Zein      | Libanon   | 112  | 80 | 80 |    |    | 160    |
| 17    | Derrick Farnsworth   | USA       | 78   | 80 | 80 |    |    | 160    |
| 17    | Christina Loberede   | Chile     | 119  | 80 | 80 |    |    | 160    |
| 17    | Francesco Mazzotta   | Itálie    | 105  | 80 | 80 |    |    | 160    |
| 17    | Jocelyn Pelletier    | Kanada    | 70   | 80 | 80 |    |    | 160    |
| 17    | Massimo Valli        | Itálie    | 102  | 80 | 80 |    |    | 160    |
| 17    | Hidetada Yamagishi   | Japonsko  | 88   | 80 | 80 |    |    | 160    |
| -     | Patrick Lynn         | USA       | 101  | 59 |    |    |    | diskv. |

soutěži prožijí oba velmi perné okamžiky v poněkud větší konkurenci na následující Arnold Classic.

Lee Priest na druhém místě jasně dokázal, že k profesionální elitě (i přes občasné výkyvy) stále patří, když se představil ve vynikající formě naprosto neskutečným vystupováním, skvělými pózami a vypilovanými přechody. Jeho Sergiova póza zkrátka bere dech!

Troy Alves nepatřil k nejmohutnějším obrům na pódiu, byl však perfektně při-

pravený, což mu jednoznačně zaručilo třetí místo.

Dynamický Marvelous Melvin obsadil nepopulární čtvrté místo, ale byl honorován cenou Vince Girondy, a tak mu budiž dalších 1000 dolarů dostatečnou satisfakcí. Skvěle připravený King Kamali začíná ukazovat, jaký genetický potenciál v něm dřímá, neboť byl připraven lépe než kdykoliv předtím. A šestý Craig Titus? Ten neskrýval své velké zklamání šestým místem, při jeho vyhlášení klesl

do kolén a v zákulisí se po skončení soutěže hodně, ale hodně rozčiloval.

## STŘÍPKY:

- Melvin Anthony se svého finančního zisku za cenu Vince Girondy nako- nec vzdal ve prospěch Craiga Tituse, který obsadil šesté místo, tzn. první, které nebylo finančně dotováno. Shawn Ray dodává: „Melvin dal těch tisíc dolarů Craigovi, aby si ze soutěže také něco odnesl. Mluvil jsem s ním již před soutě-



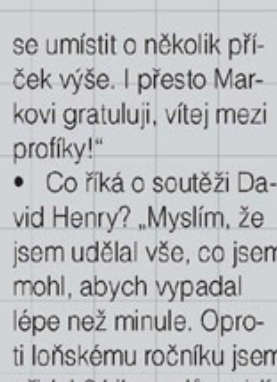
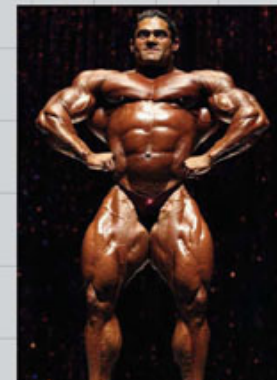
# INVITATION 2005



Gustavo Badell



Lee Priest



se umístit o několik příček výše. I přesto Markovi gratuluji, vítěj mezi profíky!"

- Co říká o soutěži David Henry? „Myslím, že jsem udělal vše, co jsem mohl, abych vypadal lépe než minule. Oproti loňskému ročníku jsem přidal 2 kila svalů, uvidíme na Arnold Classic.“

- A King Kamali? „Spousta lidí mě nemá ráda, ale ti mě právě nejvíce motivují. Měli jsme s Chadem Nicholsem jasný plán: držet hubu a všem to ukázat. A páté místo je v pohodě. Budte si jisti, že pozitivní reakce na mé vystoupení z řad fanoušků i rozhodčích pro mě hodně znamená. Na této soutěži jsem měl formu tak 90 % a při svých více než 110 kg jsem převálcoval spoustu protivníků. Víím, že pro Arnold Classic je vše na dobré cestě a věřte, když říkám, že uvidíte, co jste ještě neviděli!“

Jak Arnold Classic dopadne? Na to si budete muset počkat až do příštího vydání IRONMANu, jelikož klání se koná až po uzavěrci tohoto čísla. Nechcete-li však čekat, víte, kde hledat zaručeně nejčerstvější informace - [www.ronnie.cz](http://www.ronnie.cz) (již pár desítek minut po vyhlášení výsledků!).



Troy Alves



Melvin Anthony



King Kamali

ží a už tehdy byl rozhodnut, že pokud tuto cenu získá (což bylo vzhledem k jeho předešlým sestavám více než pravděpodobné), dá ji komukoliv, kdo bude na prvním neohodnoceném místě. Melvine, máš moji úctu!"

- A ještě jednou nechme promluvit Shawna Raye: „Podle mého názoru byl nováček Mark Dugdale velmi poškozen a měl



## LARRY SCOTT

Vstupuji do světla reflektorů... Malý okamžik zaváhám. Nemohu nevzpomenout na minulost... „Nikdy to nezvládneš, Larry! Jsi příliš malý! Tento sport není pro tebe!“ Jenže to vše je už hodně dávno. Změnil jsem se. Už nejsem to malé vyzábělé dítě z Pocatel-lo Idaho. Mám na sobě 95 kg tvrdých svalů. Moje paže jsou větší než stehna běžných lidí, moje ramena mají velikost kokosových ořechů. Jsem připraven? Ano! Všude okolo mě zní ohlušující řev. Zástupy křičí: „Lar-rie! Lar-rie! Lar-rie!“ Podlaha se chvěje, jak fanoušci dávají najevo svoji netrpělivost... A já je nemohu nevyslyšet!

Těmito slovy vzpomíná Larry Scott na své první vystoupení na soutěži Mr. Olympia 18. září 1965 (Brooklyn Academy of Music, New York, USA). O mnoho a mnoho let později řekla o této noci Betty Weiderová: „Nikdy jsem nic podobného nezažila. Viděla jsem všechny dosavadní vítěze Mr. Olympia, viděla jsem hvězdného Arnolda, perfektního Lee Haneye i monstrózního Dorianu Yatese a jejich publikum bylo vždy skvělé, ale nikdy, nikdy se už nevyrovnalo tomu, které provázelo Larryho při jeho cestě za první Olympií!“

Vždycky jsem byl menší než moji přátelé a nikdy mě kvůli tomu nebrali tak,

jak bych si přál. S postupujícím věkem mi nezbylo nic jiného, než se s tím smířit. Jenže pak přišlo něco, co ze dne na den zcela změnilo můj život...

Bylo mi tehdy 16 let a uklízel jsem doma staré haraburdí. Jednoho dne jsem však mezi odloženými věcmi našel hromadu starých časopisů. Byly to „Field and Stream“, „Outdoor Life“ a další. Probíral jsem se jimi a celou moji mysl ovládlo několik snímků. Byl na nich neuvěřitelně skvěle stavěný muž jménem George Pain v boční tricepsové póze. Jeho triceps vyčníval do strany jako tvrdá skála a já si uvědomil, že jsem až do této chvíle nikdy nic podobného neviděl. Zatracené časopisy! Jen několik snímků a já nasávám každé slovo jako posedlý!

Jenže i já můžu vypadat stejně skvěle! Jasně tu stojí: „Chcete mít takovou postavu? Dělejte tyto cviky!“ Že nemám činky? Nevadí! Den nato jsem již vykonával sérii zpočátku komických pohybů s nápravou od traktoru. Zažil jsem své první napumpování a první pálení ve svalech. Byly to zvláštní pocity, ale já věděl, že mě dovedou ke skvělé postavě!

Cvičil jsem podle tréninku George a ono to fungovalo! Na konci léta dosáhl mé paže téměř 32 cm, jenže to mi nestačilo, chtěl jsem být větší a větší! Sám sobě jsem tenkrát říkával: „Budu tak velký, že mě nikdy nikdo nezastaví!“ Cítil jsem, že zdroj mé síly je právě v této touze. V touze být nejlepší. Věděl jsem přesně, čeho chci dosáhnout. Chci být milován, být obdivován, vypadat nejlépe ze všech! Stále jsem hlтал nová a nová čísla časopisů a moje sebedůvěra stoupala den za dnem.

Po čase jsem si ale uvědomil, že mi je rodné Idaho malé. Pokud chci růst a stále se zlepšovat, musím jej opustit a přestěhovat se do kulturistické Mekky. Do Kalifornie. Jenže k tomu jsem potřeboval záminku a ta jednou prostě z čistého nebe přišla.





Naprostou náhodou jsem totiž narazil na upoutávkový leták školy California Air College, na kterém slibovali: „California Air zajistí vaši budoucnost!“ Škola sídlila v Hollywoodu v Kalifornii, dokonale! Mohl jsem pokračovat ve vzdělávání a zároveň jít po své cestě za vysněnou postavou!

Jedna z mých prvních cest vedla do Bert Goodrich's Health Club na Hollywood Boulevard. Klub byl přečpaný lidmi, ale mně vyrazil dech jeden jediný člověk. Lou Degni. Nikdy jsem neviděl nikoho, jako byl on. Jeho postava byla tak dokonalá, že se ani z dálky nemohla porovnávat s fotografiemi z časopisů. Jeho pas měl pouhých 74 cm, jeho břišní svaly snad palec hluboké! Jeho paže dosahovaly 48 cm za studena. To vše při 185 cm postavě. Na vrcholu všeho zářily skvělé bílé zuby v hrdém a opáleném obličejí. Tak vypadá dokonalý člověk!

Hned vedle něho jsem stál já. Mladík vytržený ze svého rodného města, který nemá ani 70 kg, ale cvičí vedle velkého Lou Degního! A pak se stala ohromná věc. Lou si mě vybral jako jednoho z mnoha malých nováčků. Nemohl jsem mu sice mnoho slíbit, ale byl jsem kulturistice naprosto oddán a to stačilo!

Další změna přišla o několik let později. Jednoho dne jsem cvičil ve Vince's Gym v údolí San Fernando. Pamatuji si vše, jako by to proběhlo včera. Vešel jsem dovnitř a tam byl Vince, železný guru. Seděl za psacím stolem a komicky si prohlížel jakýsi pokrivený doutník. Přišel jsem k němu a říkám: „Já jsem Larry Scott...“ a Vince na to: „A co má být?“



Najednou jsem nevěděl, co říct. Stál jsem jako němý. Ovšem i přes nepříliš podařený začátek jsme si začali s Vincem rozumět a on mě začal učit vše o tréninku, o důrazu, jaký musím klást na výživu, a o všech dalších věcech v našem fantastickém sportu. Vince byl opravdu dobrý učitel.

Po několika letech tréninku pod jeho vedením jsem zatoužil změřit své síly i na soutěžních prknech. Sice jsem před lety vyhrál soutěž Mr. Idaho, ale nyní šlo o něco mnohem většího.

Jako první jsem zkusil štěstí na Mr. Los Angeles a několik měsíců po ní i prestižní Mr. California. Stál jsem na pódiu a čekal na vyhlášení vítězů. Tajně jsem doufal v alespoň páté místo. Kdybych ho získal, byl bych maximálně spokojený!

Jenže vyvolaným pro páté místo jsem nebyl, dokonce ani pro místo čtvrté či třetí. Vtom se ke mně natočil jeden ze soupeřů a povídá: „Ty se dnes chystáš vyhrát celý tento večer, že Larry?“ Ale já necítil ani náznak této možnosti...

Rozhodčí pokračovali ve vyvolávání. Druhé místo a sálem zní pro mě cizí jméno. Když vtom konečně: „Vítězem Mr. California se stává...“ Vteřina neuvěřitelného napětí. „Larry Scott!“ Nevěřil jsem tomu! Vyšel jsem kupředu jako ve snu. To bylo největší překvapení v mém dosavadním životě!

S titulem Mr. California jsem začal uvažovat o něčem ještě větším... o soutěži Mr. America! Na ni jsem si musel dva roky ještě počkat, zatím jsem se dostal do středu zájmu různých kulturistických časopisů a přišlo další velké setkání. Jednou jsem jel dělat fotografie na Venice Beach, kde jsem poprvé potkal Joe Weidera, který se později stal mým dlouholetým přítelem. Ten den byl pro mě nesmírně významný, ale nejvýznamnějším dnem v mém životě byl ten, kdy jsem vyhrál titul Mr. Olympia.

## SOUTĚŽNÍ HISTORIE

|      |                           |              |
|------|---------------------------|--------------|
| 1959 | Mr. Idaho                 | 1. místo     |
| 1960 | Mr. Los Angeles AAU       | 3. místo     |
| 1960 | Mr. California AAU        | 1. místo     |
| 1961 | Mr. Pacific Coast AAU     | 1. místo     |
| 1962 | Mr. America IFBB          | 1. místo     |
| 1963 | Mr. Universe Medium IFBB  | 1. místo     |
| 1964 | Mr. Universe Medium IFBB  | 1. místo     |
| 1965 | Mr. Olympia IFBB          | 1. místo     |
| 1966 | Mr. Olympia IFBB          | 1. místo     |
| 1979 | Diamond Cup IFBB          | 9. místo     |
| 1979 | Grand Prix Vancouver IFBB | bez umístění |

Vstupuji do světla reflektorů... Malý okamžik zaváhám. Nemohu nevzpomenout na minulost... „Nikdy to neovládneš, Larry! Jsi příliš malý! Tento sport není pro tebe!“ Jenže to vše je už hodně dávno. Změnil jsem se. Už nejsem to malé vyzábě dítě z Pocatello Idaho. Mám na sobě 95 kg tvrdých svalů. Moje paže jsou větší než stehna běžných lidí, moje ramena mají velikost kokosových ořechů. Jsem připraven? Ano! Všude okolo mě zní ohlušující řev. Zástupy křičí: „Lar-rie! Lar-rie! Lar-rie!“ Podlaha se chvěje, jak fanoušci dávají najevo svoji netrpělivost... A já je nemohu nevyslyšet!

Konec svého příběhu nechám na Ricku Wayneovi. Tehdy tam byl, on bude tím, kdo vám vše dopoví.

„Stoupal nahoru v záři reflektorů a jeho paže, jeho prsní svaly, jeho trapézy, celá jeho postava si pohrávala se světly a stíny, které, zdálo se, jako by na okamžik přidávaly další neuvěřitelné centimetry už tak dokonalé postavě. Veliký Larry Scott! V roce 1965 byl skutečně desivý! Scott byl s ostatními absolutně nesrovnatelný. Při své výšce 172 cm vážil jen o trochu více než 90 kg, to všechno absolutně bez tuku. Larry byl nedostupný! Byl jako voda, která se valí a nenechá se ničím zastavit! Vyhlášení vítězů bylo předem jasné... Dámy a pánové, titul Mr. Olympia získává... Larry Scott! A já jsem nesmírně hrdý na to, že ho znám osobně. Legendu. Prvního Mr. Olympia. Larryho Scotta!“





# MIKE MENTZER

**Mike Mentzer, kulturista tělem i duší, se vryl do podvědomí fanoušků kulturistiky hned v několika podobách. Díky své neskutečné postavě, dosaženým výsledkům a svému přístupu k tréninku se postavil vedle takových velikánů, jakými byli Bob Gajda, Joe Weider nebo Vince Gironda. Stal se jednou z nejuznávanějších autorit a reformátorů tréninkových metod. Svou všestrannost prokázal i po ukončení závodní kariéry, kdy začal publikovat své články, mimo jiné i v časopisu IRONMAN.**

Mike se narodil 15. 11. 1951 ve městě Ephrata v Pensylvánii. Dva roky po začátku cvičení zaměřil svůj trénink na



powerlifting a vzpírání. Po roce tohoto tréninku již dřepoval s více než 200 kg! Pro začátky mnoha talentovaných kulturistů nevypadá 200 kg nikterak neobvykle, nicméně, když dodám, že začal cvičit ve dvanácti letech, pak snadno dopočítáte, že uvedený výkon zvládl v patnácti! Sám o této době uvedl: „Tenkrát jsem získal dobrý všeobecný silový základ. Naučil jsem se bench-press, dřepy a mrtvý tah, zvládl jsem techniku soupažného tlaku, trhu a nachozu. Moje síla prudce vzrostla, takže jsem v patnácti dělal dva dřepy s 225 kg a vleže jsem vytlačil kolem 160 kg.“

Další milník v jeho kariéře a přístupu k tréninku bylo setkání s Arthurem Jonesem v roce 1971. Jones byl v té době trenérem Mikeova soupeře Casey Viatore. Pro Mikea to byl první rok, kdy se účastnil závodů. Získal titul v okresu Lancaster v Pensylvánii a na AAU Mr. America obsadil 10. příčku. Mr. America vyhrál devatenáctiletý Viator. Mike věděl, že Jones ordinuje týdenní tréninkové dávky Caseyemu ve výši pouhých třech hodin, kdežto on sám trénoval až 18 hodin týdně. Několikahodinový rozhovor s Arthurem stačil Mikeovi k tomu, aby se začal zabývat zcela vážně touto filozofií a aby ji ve svém tréninku aplikoval. Netajil se svou vděčností k Arthuru Jonesovi, ale přesto se „Mr. Heavy Duty“ stal právě on.

Hlavní myšlenka tohoto tréninku spočívá v předpokladu, že pokud budete v tréninku vykonávat více sérií, pak zákonitě (resp. podvědomě) nedáte do každé série maximum. Proto Mike volil cestu pouze jedné nebo dvou sérií na partii, do kterých vkládal absolutně vše. I přesto, že cvičil pouhých 30-45 minut ve třech tréninkových jednotkách týdně a partie



se dostaly na řadu jen jednou za 10-14 dní, dosahoval naprosto skvělých výsledků. Vybudoval velice symetrickou postavu a největšími zbraněmi mu byly paže, předloktí a lýtka. Při výšce 175 cm měl něco málo přes 100 kg, což byl v jeho době velice slušný kalibr.

V roce 1976 se Mike stal absolutním vítězem IFBB Mr. America, na Mr. Universe se však musel sklonit před Robby Robinsonem a o rok později znovu, tentokrát před kolegou z reprezentace Kalmanem Szkalakem. Tým USA doplňoval v těchto letech v nelehčí kategorii Danny Padilla. V roce 1978 přešel Mike již stabilně ze střední váhy do nejtěžší a spolu s ním vyslalo USA na šampionát i Carlose Rodrigueze v nelehčí kategorii a ve střední Toma Platze. Všechny tři tituly tenkrát putovaly do USA. Mike se stal mistrem světa a předsedal do profesionální stáje.

V roce 1979 přišla jeho první Mr. Olympia. Po vítězství v těžké váze před Dennisem Tinerinem a Foyerem Walkerem se postavil k souboji o absolutní prvenství s o 15 kg lehčím Frankem Zanem. Frank tehdy již podruhé obhajoval titul nejlepšího kulturisty planety. Po těsné prohře se stal Mike Mentzer nejčastěji



tipovaným vítězem pro další rok.

O rok později se na pódiu setkala pět velice vyrovnaných borců: obhájce titulu Frank Zane, černý kůň soutěže Chris Dickerson, velezkušený Boyer Coe a k překvapení všech hvězda Hollywoodu a tehdy šestinasobný vítěz Mr. Olympia Arnold Schwarzenegger. Mike Mentzer utrpěl jednu z nejvíce diskutovaných porážek v historii kulturistiky, obsadil až páté místo a i přesto, že by se našel zástúp lidí, kteří si mysleli, že měl vyhrát, svoji porážku neunesl a stáhl se nadobro do ústraní.

Nebyla to ovšem jen porážka, která Mikea k tomuto kroku přiměla. Tento ročník Olympie je obecně považován za velice stinnou stránku historie našeho sportu. Závodníci se před závody měli dohodnout na nových pravidlech a při této debatě došlo k vášnivým výměnám názorů. Na narušení dobrých vztahů a dosud bezchybné atmosféry reagoval bojkot mnoha závodníků Mr. Olympia 1981. Mike v jednom z rozhovorů upozorňoval mimo jiné na to, že Arnold podal přihlášku na Olympii dlouho po oficiálním termínu. Prý proto, že čekal na složení sboru rozhodčích, aby se ujistil, že to budou lidé jemu naklonění. K tomu všemu mu údajně pomáhal jeho přítel a promotér této Olympie Paul Graham.

Následující Mikeova pasivita se vztahovala pouze k závodění. Začal totiž svou velice úspěšnou dráhu novináře. Pustil se do propagace vysoko-intenzivních tréninkových metod Arthura Jonese a posléze svého vlastního přístupu Heavy Duty. Systém Heavy Duty byl „pohledem Mikea Mentzera na metodu Arthura Jonese“. Mike rozvinul princip, který se také někdy nazývá HIT (High Intensity Training), a díky své popularitě a novinářskému vlivu dokázal tuto filozofii propagovat v okruhu široké veřejnosti. Hardcore kulturistika tím dosáhla velké popularity. Mike neustále naslouchal novým vědeckým informacím, věnoval se přednáškám a seminářům, vydával pravidelný a žádaný „Heavy Duty Journal“ v časopise IRONMAN, který příznivci tvrdých tréninků četli jedním dechem. Napsal několik knih o tréninku, z nichž dvě nejznámější se nazývají Hea-

vy Duty I. a Heavy Duty II. Nabízel také videonahrávky tréninků a v neposlední řadě dokázal úspěšně aplikovat své metody v praxi na svých klientech. Mike byl úspěšným trenérem, poradcem a autorem nejen pro časopis IRONMAN, ale v osmdesátých letech i pro Muscle Builder/Power (dnešní Muscle&Fitness) a v letech 1997-1999 pro Muscular Development.

Mike jednou řekl: „Vezměte 100 000 normálních dospělých mužů. Snad 10 z nich má potřebné dědičné vlastnosti k tomu, aby se stali kulturistickými šampiony, tzn. budou mít masivní a symetrickou kostru, dlouhá svalová bříška a dobrý metabolismus. Budete mít štěstí, když 4-5 z těchto deseti bude mít touhu a motivaci k využití těchto vzácných vlastností. A možná jenom jeden z nich bude mít inteligenci a vytrvalost k tomu, aby se dostal až na vrchol. Vidíte, pravděpodobně jenom jeden ze statisíce to dokáže!“ Právě proto byl Mike velice rád, že mohl stát v devadesátých letech vedle jednoho z nejlepších kulturistů historie Doriana Yatese. Stal se jedním ze strůjců jeho úspěchu. Velice mu pomáhal a ovlivňoval jeho přístup k tréninku. Po Jonesovi, Viatorovi a Mentzerovi se Dorian stal další ikonou systému Heavy Duty. I díky Dorianovi nastala další vlna zviditelnění Mikea a jeho myšlenek. Kromě dalších vln článků do časopisů vydali snad nejúspěšnější videonahrávku tréninku kulturisty v historii tohoto sportu.

Vraťme se ale nyní o mnoho let zpět, kdy se rok po vítězství Mikea na Mr. Universe 1978

#### NEZMÍNĚNÉ ÚSPĚCHY MIKEA MENTZERA:

|      |                                  |          |
|------|----------------------------------|----------|
| 1971 | Teen Mr. America AAU             | 2. místo |
| 1975 | Mr. America IFBB                 | 3. místo |
| 1975 | Mr. USA ABBA                     | 2. místo |
| 1977 | Mistrovství severní Ameriky IFBB | 1. místo |
| 1978 | USA versus Svět IFBB             | 1. místo |
| 1979 | Canada Pro Cup IFBB              | 2. místo |
| 1979 | Florida Pro Invitational IFBB    | 1. místo |
| 1979 | Noc šampionů IFBB                | 3. místo |
| 1979 | Pittsburgh Pro Invitational IFBB | 2. místo |
| 1979 | Southern Pro Cup IFBB            | 1. místo |

objevilo ve výsledkové listině amatérského Mistrovství světa opět jméno Mentzer, tentokrát ovšem Ray. Mikeův o celé dva roky mladší bratr tehdy získal za Jusupem Wilkoszem z Německa stříbrnou medaili. Debutoval na Mr. America desátým místem, a to v kategorii náctiletých. Ve své kariéře získal cenné tituly Mr. USA (1978), AAU Mr. America (1979) a svou kariéru zakončil ve stejný rok jako Mike, tedy v roce 1980, již mezi profesionály na soutěži Canada Pro Cup devátým místem.

Je až neuvěřitelné, jak shodný osud stihl bratry Mentzerovi. Nejenže se jejich životy ubíraly velice obdobnou cestou, bohužel i jejich konec se velmi podobá. Mike zemřel 9. 6. 2001 na infarkt myokardu. Svého tolik milovaného bratra našel Ray v bytě, kde společně bydleli, již po smrti. Ray byl nečekanou událostí naprosto zdrcen, což - připočteno k jeho nemocným ledvinám a po svém otci slabému srdci - vedlo k tomu, že po třech dnech jeho srdce také nevydrželo.

V rozmezí několika dní tak přišel svět kulturistiky o dvě velké legendy. Pokud si budete pročitat slova slavných osobností kulturistiky po Mikeově smrti, zůstane vám v mysli vryta vzpomínka na Mikea Mentzera jako na člověka s geniálním přístupem k tréninku, na člověka naprosto oddaného kulturistice a na smutně poškozeného korunního prince kulturistiky na přelomu let sedmdesátých a osmdesátých. Každý ke své vzpomínce na Mikea Mentzera dodává: „I WILL MISS YOU MIKE!“





# FITNESS BODY CLUB

Fitness Body Club je jednou z nejznámějších posiloven v Pardubicích a dlužno dodat, že oprávněně. Na 320m<sup>2</sup> zde najdete 38 posilovacích stanic GrünSport v trochu netradiční černé barvě. Přidáme-li dostatečně citlivě odstupňované jednoručky od 2 do 50 kg, dostáváme vše, co si může návštěvník, ať již naprostý začátečník nebo mnoha lety tréninku ostřílený, přát. Velmi příjemně působí televize před aerobními stanicemi, se kterou rychleji ubíhají jinak nudné kilometry šlapání, chůze či běhu (podrobněji se zmíním dále). Na baru jsou k dostání základní suplementy, většinou od českých výrobců. Za zmínku stojí také elegantní horizontální turbosolárium.



## KONTAKT:

**Fitness Body Club**

K Vinici 1901

530 03 Pardubice

tel.: 466 335 454

Spojení:

bus MHD č. 6, S. K. Neumanna

## Obecné informace

|                      |                                                                                           |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Plocha (bez zázemí): | 270 m <sup>2</sup>                                                                        |
| Plocha zázemí:       | 50 m <sup>2</sup>                                                                         |
| Posilovací stroje:   | GrünSport, stáří 7 let a méně, bezvadný stav                                              |
| Počet:               | 38 stanic                                                                                 |
| Rozpětí jednoruček:  | 2 kg - 50 kg                                                                              |
| Aerobní stanoviště:  | rotopedy CADE, stepper a cross-trainer KETTLER, veslovací trenažer CONCEPT II, běhací pás |
| Solária:             | horizontální turbosolárium                                                                |



# Fitness Aminostar

**PRAHA**

Teprve před několika měsíci změnila bývalá Fit Active v pražské Vršovické ulici majitele a od té doby se zde dějí věci! Přibyla řada nových strojů, nové sady jednoruček 1-10 kg a 2,5-55 kg, dva běhací pásy, stacionární kola, solárium a také obchod s doplňky sportovní výživy (pevně propojený s e-shopem Ronnie's World). Na 230m<sup>2</sup> najde návštěvník vše, co si jen může přát.



## KONTAKT:

**Fitness Aminostar**

Vršovická 21

100 00 Praha 10

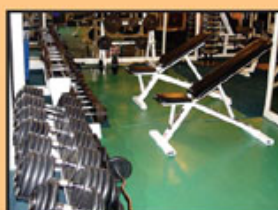
tel.: 271 748 149

Spojení:

metro A, tram 6, 7 a 9 (Oblouková)

## Obecné informace

|                      |                                                |
|----------------------|------------------------------------------------|
| Plocha (bez zázemí): | 180 m <sup>2</sup>                             |
| Plocha zázemí:       | 50 m <sup>2</sup>                              |
| Posilovací stroje:   | GrünSport a Technogym, bezvadný stav           |
| Počet:               | 33 stanic                                      |
| Rozpětí jednoruček:  | 1 kg - 55 kg v několika řadách                 |
| Aerobní stanoviště:  | rotopedy, cross-trainer, běhací pásy Technogym |
| Solária:             | Ergoline turbo                                 |
| Masáže:              | ano                                            |







## TENTO PROSTOR MŮŽE BÝT VÁŠ!

VYUŽIJTE MIMOŘÁDNÝCH  
ZAVÁDĚCÍCH CEN  
REKLAMNÍHO PROSTORU  
V MAGAZÍNU IRONMAN

BLIŽŠÍ INFORMACE NA  
[WWW.IRONMANMAGAZINE.CZ](http://WWW.IRONMANMAGAZINE.CZ)

**MICROX PURE**



**AMINOSTAR**<sup>®</sup>  
Dietary Supplements

### **Creatine monohydrate**

Creatin monohydrát je základním stavebním prvkem pro tvorbu kreatinfosfátu.  
Slouží jako:

- ✓ okamžitý zdroj energie
- ✓ stimuluje tvorbu svalové hmoty
- ✓ napomáhá přeměňovat tuk na energii

#### **Objednejte si katalog ZDARMA:**

AMINOSTAR s.r.o.,  
Ohrazenice 188, 511 01 Turnov  
Tel/fax: +420 481 312 787  
E-mail: [aminostar@aminostar.com](mailto:aminostar@aminostar.com)  
[www.aminostar.com](http://www.aminostar.com)



**Velikost balení:** 100, 250, 500, 1 000 g





# BUDU LEPŠÍ

— Martin Jebas —

**Také se ti to někdy stává? Těšíš se do posilovny od ranního probuzení... Celý den nemyslíš na nic jiného. Jen na ni. Před odchodem u zrcadla zkontroluješ, jestli jsi stále stejně velký, stále stejně dobrý a pak vyrazíš na trénink...**

V posilovně vyjdeš z šatny do místnosti a letmo pozoruješ okolí... Víceméně stejné osazenstvo jako vždy, pár mladých slečen, pár začínajících kluků a pár kamarádů zhruba tvých rozměrů... Jenže co se to dnes děje?

Žádný pozdrav tě nepřivítá, neboť oči všech směřují k benchové lavici. Sedí na ní chlap jen v tílku a naviguje svého kamaráda, který mu, na už tak těžkou činku, nakládá další kotouče. Potom, když je vše hotovo, se rozhlédne po okolí, usměje se na ty dvě kočky v koutě, zafírtuje očima s jinou dívkou v zrcadle a ulehá pod činku. Jeho stejně velký kolega mu ji pomáhá nadzvednout a spolu dávají pět či šest opakování. Nejsou sice právě nejčistější a na jeho sparingovi je vidět, že i pro něj to není žádná hračka, ale společně sérii vypoť. Poslední opakování s nako hraným řevem a odložení činky zpět do stojanu... Rychle vstává a obhlíží okolí, jestli sledovalo až do konce...

A tvoje motivace je v háji... „Chová se sice jako vůl, ale ani kdybych tady dřel sto let, nikdy se jeho velikosti nevyrovnám!“ A tak jdeš sice cvičit naplánovaný trénink, ale nadšení a elán jsou pryč a jen po očku sleduješ jeho další promenádu... Jako kdybys byl mladý nováček, který je zde poprvé...

Tvým dnešním plánem jsou paže... Bicepsové zdvihy, ézetka, izolovaná

kladka a potom něco na triceps. Po prvních pár sériích prvního cviku stojíš před zrcadlem, v ruce činky, za které by ses normálně nikdy nestyděl, ale které teď prostě nevypadají tak dobře jako jindy... Co uděláš? Jedno, dvě, tři opakování... a už to přestává jít... Čtvrté je dost naostro... a při jeho dokončování myslíš, že bude raději i poslední... Vždyť i kdybys to dal, velký jako On stejně nebudeš...

Nebudeš? Vzpomínej chvíli... Poprvé jsi do fitka vstoupil... ano, už je to pěkně dávno. První stovku na bench-pressu jsi dal... ani na to si už nepamatuješ... Tak sakra, kde je problém? Že je ten chlap o kousek větší? To přece nevádí! Podívej se před sebe na zeď na fotku... Doriana Yatese. Perfektně tvarovaná postava v ruce třímá sošku Sandowa... Vypadá fenomenálně... Ale... Ale i on vypadal jednou stejně, jako teď vypadáš ty! I on jednou začínal, i on musel procházet přesně stejnými stavy, v kterých se teď ty nacházíš... A i přesto dosáhl této velikosti... Proč? Protože se nikoho nezalekl! Co na tom, že je ten chlápek vedle dvakrát větší? Co na tom, že zvedá dvakrát tolik? Vždyť ty jsi tu od toho, abys nabral zase svůj kousek nové svalové hmoty, abys zvedl zase o kousek více než minule... A v tom ti on přece nevádí! Vždyť proto jsi tady, aby ses zlepšoval, abys dál rozvíjel svoje skvělé tělo a jednou... jednou jeho velikosti možná dosáhneš... a co víc, ty můžeš být i lepší!

Tak pryč s jakýmkoliv ostychem. Zapomeň na něj! Možná se oči lidí okolo točí k němu, když si nakládá další kotouč a ty cítíš, že se mu fyzicky přiblížit nemůžeš, ale duševně rozhodně ano! Dej do

toho tréninku absolutně vše, dej do něj všechnu svoji sílu, dej do něj celou svoji duši!

Položíš činku na zem? Nikdy! Jdeme dál! Očima v zrcadle před sebe přilákáš někoho na dopomoc a pokračuješ... Páté a šesté... Normálně by tam nešly, ale ty na ně teď nemyslíš... Uvnitř tebe to vře: „Budu lepší, budu lepší!“ A ty budeš! Další opakování! A další vynucené! Ne jedno nebo dvě! Dokud ti činka nepoletí z rukou k zemi, tak ji prostě nepoložíš! Zavíráš oči a okolní svět tě přestává zajímat! Není důležité, co se děje okolo, důležité je, co se odehrává ve tvé hlavě. Pokud hlava řekne: „Nemám na to,“ svaly poslechnou a činku pustí. Pokud ale řekne: „Dáš ještě tři, tři zkušená opakování, tři a pak ti možná dovolím skončit!“ tak rukám nezbude nic jiného, než začít pořádně bojovat, protože pokud tomu věří tvoje mysl, tvoje svaly uvěří také! On je velký? Ano, ale ty budeš větší, ty budeš lepší! Osmé opakování... a z tvých úst se začíná ozývat slabší křik. Deváté... a máš pocit, že jde nahoru snad půl minuty... Otevíráš oči, abys měl větší stabilitu, a v té chvíli vidíš, že nikoho okolo nezajímá ta hrana u bench-pressu, každého zajímá ten, kdo do toho dává své srdce – ty! A oči lidí okolo ti pomohou s dalším opakováním! Teď přece nepovolíš, teď máš šanci dokázat, že na to máš!

A až nyní, nyní, když vidíš v zrcadle žíly na svých pažích tlusté jak prsty, když vidíš svou rudou tvář zalitou potem, když cítíš, že to byla nejlepší série tvého života... nyní to můžeš položit. A i přestože jsi stále menší nežli on, nic to pro tebe už neznamena, protože ty víš jedno: „Já budu lepší!“





# Prečo vyhral Coleman Olympiu

Juraj Ďuriš

(Tento článok neprošiel jazykovou úpravou :o)

**Minule som bol v Tesco kúpiť si Total Gym a ako tam stojím pri regáloch, tak vidím, jak sa Ronnie Coleman rozprával s predavačkou pri pokladni:**

**Coleman (nasrane):** „Werz da fokin hydrolyzated mikrofiltrated fokin protein?“

**Predavačka:** „Mikrofiltrovaný už bohužiaľ nemáme, skúste budúci týždeň...“

**Coleman (totálne nasrane):** „Ju fat bič! Wizaut mikrofiltrated protein ain't gonna win fokin Olympia!“

**Predavačka:** „To je mi veľmi ľúto, ozaj ma to veľmi mrzí, skúste na Párickovej...“

**Coleman:** „Fok! Fok Tesco! Fok ju bič..“

Coleman nasadol do svojej Škody 120 (má všetky sedadla vybaté, zostalo len jedno v strede) a odviezol sa na Párickovú...

**Coleman:** „Ju betr hev fokin mikrofiltrated protein or i gonna kill ju bič..“

**Predavač:** „Prepáčte, nerozumiem vám...“

**Coleman:** „Watta fok are ju tellin mi here... Ju dont andrztend mikrofiltrovaný or zat i gonna kil ju?“

**Predavač:** „N-e-r-o-z-u-m-i-e-m v-á-m.. Šprechen zí dojč?“

**Coleman:** „Ju fat bič! Gibst mir ajn mikrofiltrated scheize protein oder du bist tote scheize!“

**Predavač:** „Hir haben zí, ein mikrofiltrated prötein. Bitte.“

**Coleman:** „Na endlich, nigga! Ju nazi-niga-bič!“



Prišiel deň D a Coleman sa rozhodol, že tento rok pôjde na Olympiu rýchlikom Košice-Amerika. Zaparkoval svoju Škoddu 120 s čiernymi sklami a pokriveným nárazníkom na stanici a čakal na rýchlik. Nasadil si ab-tronik pod sveter a vyladovoval formu na závody...

15:36 došiel rýchlik, Coleman nastúpil cez poštovný vagón, lebo cez normálne dvere sa nezmestí, sadol si do kupé, obsadil všetky miesta, vyložil si kufré, stiahol okno, zapálil si a kochal sa krásami Košíc, konkrétne kofajnicami. Za 5 minút výpravca zapískal a rušňovodič na to poradne šliazol.

15:57 vlak zastavil na stanici vo Veľkom Krťiši. Pristúpili vselijakí vidľaci a vo vlaku nebolo miesto, tak si chceli sadnúť ku Colemanovi do kupé.

**Sedlák:** „Dobry deň, máte tu voľné?“

**Coleman (nasrane):** „FOOOOK!!! Ju bič, ju see me? Am niga-big-bad-gansta! Im gona kik jor es!“

**Sedlák:** „Pardon, ja teda radšej postojím.“

Sedlák zatvoril dvere a Coleman sa mohol ďalej rozvaľovať na ôsmych sedadlách. Za asi pol hodinu začal byť hladný, tak si zobral kabelu, že si dá trocha mikrofiltrovaného proteínu. Prehrabával sa v kabele, sustanon, dianabol, anadrol, cypionat, halotestin, synthol, winstrol, anavar, eq, epo, rasták, nubain, kokaín, diuretiká,...

**Coleman (z hrôzou v očiach):** „WATTA FOK!!! I forgot maj fokin mikrofiltrated protein et home! FOK! FOK! FOK!“





A Coleman začal demolovať sedadlá, vybral si fixku a začal písať „Punk is dead“, vytiahol si desiatu, čo mu nabalila mama, rohlíky zo salámom a začal to trúsť po celom vagóne. Prítom kričal: „FOOOK!“

Ja som čisto náhodou sedel vo vedľajšom kupé, v Košiciach som bol v tej dobe na naturálnej fitnes súťaži do 50 kilo pre homosexuálov, vyhral som a cestoval som práve domov. Vôbec som netušil, že vedľa mňa v kupé sedí bad-niga-gansta. Teda až doteraz...

Najprv som len ticho sedel a dúfal, že bude za chvíľu ticho. Nič... Pomaly som si začal šnúrovať topánky, že keď to do chvíľe neprestane, tak tam idem niekomu vynadať. V klude som si zaväzoval šnúry, tlak sa mi pomaly zvyšoval, ale „FOOOOK FOOOOK“ neprestávalo...

Po asi 5 minútach som si zaviazal konečne šnúry a v mojej peknej tvári zavládla červená farba.

**Jurgen (nasrane): „KUR-WA!“**

Vstal som a išiel do vedľajšieho kupé. Nasrane som otvoril dvere a slušne sa spýtal, čo sa deje...

**Jurgen (totálne-nasrane-skoro-ztráca-vedomie): „Kurwa – máš problém?“**

V tom som zistil, že je to bad-niga-gangsta.

**Coleman (s plačom): „Ju fat bič, i’ve lost maj mikrofiltrated protein, i’m not gonna win olympia diz jer!“**

**Jurgen (s pochopením): „To je mi veľmi ľúto, Rony...“**

Prisadol som si k nemu a začal ho utešovať v jeho žalostnom plači.

**Jurgen (utešovane): Nevadí, na budúci rok určite vyhráš... Čo dáka Olympia, šak už si vyhral dost... Môžu teraz aj ostatný.**

**Coleman (už trochu ukludnený): „Jurgen, dontcja ev some mikrofiltrated protein, plis?“**

**Jurgen: „Rony.. i’v only párky and salám... no mikrofiltrated protein, sorry.“**

**Coleman: „Ju krazy man?! Párky? No-vej párky. Párky aint good.“**

**Jurgen: „Buc ju gonna daj wizat fod. Ju mast it, Rony.“**

**Coleman: „No fokin way men, am not**

**gonna it fokin párky, i better daj!“**

**Jurgen: „Rony, poslušchaj. Ju mast it. Párky aint shit, párky sú good.“**

**Coleman: „Bullshit, no wej, i’m gonna die!“**

Tak som sa nasral, vedel som, že môj kámoš Rony tie párky nezožerie, ani keby som mu zaplatil. Teda som zvolil inú cestu.

**Jurgen: „Sorry...“**

...a jebol som mu kolenom do jeho peknej čiernej pusinky. Coleman upadol do bezvedomia a jak v ňom ležal, neváhal som, vytiahol som párky, vietské - mňam - a nacpal som mu ich do tej čiernej papule... Riadne som mu to namačkal dolu krkom a pár krát jebol do brucha, aby to strávil.. Nechal som ho v bezvedomí, nech si odpočinie trocha... Mal za sebou ťažký deň.

O 5 hodín neskôr - zastávka USA...

Kukám von oknom, sme v Amerike. Konečne. Coleman bol ešte stále v bezvedomí, ale nažral sa párkami a teda prežil. Tiež bolo vidieť, jak mu párky pridali na definícii a kvalite svalovej hmoty... Bol pripravený vyhrať...

Museli sme vystúpiť, tak som ho trochu prefackal, že už sme tu, z výletu, nezmkli sme, už sme tu.

**Coleman (sa prebral): „Hey jurgen niga, i’ve fokin horror dream, night mare... i’ve forgot maj mikrofiltrated protein, fokin nightmare... Fo-kin dream zat was.. Rili fokin!“**

Samozrejme som mu nepovedal, že to nebol sen. Coleman išiel šťastný na Olympiu a vyhral ako vždy. O tom, že vtedy žral párky (a vyhral hlavne kvôli nim) dodnes nič nevie.

Ja si na túto historku občas spomeniem a zasmiejem sa. Chcel som si to nechať do smrti len pre seba, ale myslím, že sem sa to hodí. Len dúfam, že sa to môj bad-niga-gansta kamoš Rony nikdy nedozvie.





# IRON MAN

## PERFEKTNÍ REKLAMNÍ PROSTOR...

Tato rubrika je určena pro textové, případně graficky lehce upravené inzerce v černobílém provedení (s možností vícebarevného loga). Její výraznou předností je velmi výhodná cena, díky níž je prostor dostupný drtivé většině případných zájemců, kteří tak mohou minimální investicí oslovit klienty z celé České republiky! Ceník inzerce (bez DPH):

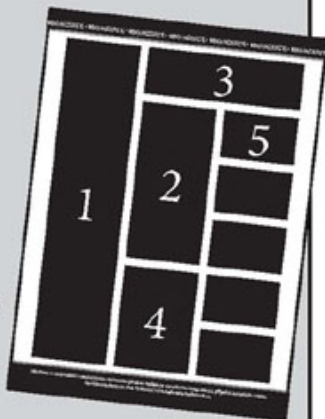
|   |             |        |
|---|-------------|--------|
| 1 | 55 x 235 mm | 4000,- |
| 2 | 55 x 115 mm | 3000,- |
| 3 | 115 x 35 mm | 3000,- |
| 4 | 55 x 75 mm  | 2000,- |
| 5 | 55 x 35 mm  | 1000,- |

Pro inzerci pro číslo 2/2005 platí navíc 15 % sleva! Slevy opakovaného uveřejnění:

|    |      |
|----|------|
| 2x | 6 %  |
| 4x | 9 %  |
| 6x | 12 % |

Další informace o možnostech tohoto reklamního prostoru najdete na [www.ironmanmagazine.cz](http://www.ironmanmagazine.cz), popřípadě kontaktujte našeho manažera reklamy na čísle 605 571 745 či e-mailu [ronnie@ronnie.cz](mailto:ronnie@ronnie.cz).

... ZA PERFEKTNÍ CENU



## Ronnie's World

[HTTP://OBCHOD.RONNIE.CZ](http://obchod.ronnie.cz)

Internetový obchod Ronnie's World si za dva roky své existence vydobyl vedoucí postavení ve virtuálním světě internetu. Každý den využíváme desítky objednávek, každý den odpovídáme na vaše dotazy, každý den jsme tu pro vás s širokým sortimentem a nejlepšími cenami, které jsou až o 20 % nižší než v běžných kamenných obchodech.

### Způsoby dopravy:

- poštovní zásilka (dodání typicky do tří dnů od obdržení objednávky)
- osobně po Praze (doručení naším kurýrem do druhého dne)
- osobní převzetí v Praze na Černém Mostě a nově také v naší posilovně ve Vršovické ulici

**Možnosti objednání:** internetový obchod, telefonicky, SMS zprávou

| Suplement                                             | Množství | Běžná cena | Cena u nás |
|-------------------------------------------------------|----------|------------|------------|
| Actions Whey Protein 85                               | 2,3 kg   | 1299,-     | 1098,-     |
| 85% proteinový koncentrát s perfektní chutí.          |          |            |            |
| Actions Whey Gainer 14                                | 4,5 kg   | 899,-      | 768,-      |
| Klasický gainer s 14 % obsahem syrovátkové bílkoviny. |          |            |            |
| Creatin Monohydrate                                   | 1 kg     | 950,-      | 812,-      |
| Velmi kvalitní 100 % creatin monohydrate.             |          |            |            |
| Tribulus Terrestris                                   | 120 cps  | 470,-      | 401,-      |
| Účinný extrakt k vyšší tvorbě testosteronu.           |          |            |            |
| World No.1                                            | 900 g    | 895,-      | 765,-      |
| 94 % vysoce kvalitní protein (iontová výměna).        |          |            |            |
| L-Carnitin New                                        | 500 ml   | 325,-      | 277,-      |
| Účinná kombinace karnitinu, argininu a dalších látek. |          |            |            |
| BCAA extra silné                                      | 500 ml   | 220,-      | 188,-      |
| Aminokyseliny s rozvětveným řetězcem.                 |          |            |            |
| CFM Whey Protein                                      | 1000 g   | 795,-      | 679,-      |
| Syrátkový proteinový izolat (90 %).                   |          |            |            |
| L-Glutamin                                            | 100 g    | 330,-      | 282,-      |
| Volná aminokyselina L-Glutamin.                       |          |            |            |

Rozsáhlou nabídku naleznete na <http://obchod.ronnie.cz>. Objednat můžete přímo na internetu, případně telefonicky nebo SMS na čísle 605 571 745.

AKREDITOVANÉ ZAŘÍZENÍ MŠMT

## KULTURISTIKA FITNESS AEROBIK

Akreditované zařízení MŠMT nabízí všem uchazečům o práci ve fitcentrech možnost absolvovat rekvalifikační kurzy v oblasti:

- kulturistiky
- fitness
- aerobiku

Úspěšní absolventi získají kvalifikaci:

- trenér kulturistiky
- instruktor fitcentra
- osobní trenér
- instruktor aerobiku

Získané znalosti a zkušenosti mohou být uplatněny v profesionální práci trenéra ve fitcentrech, v hotelových zařízeních pro sport a ve zdravotní a rekreační oblasti.

### ODBOBNÉ SEMINÁŘE:

1. 14. 5. 05 Posilování seniorů jako prevence civil. chorob a zvýšení kvality života (PRAHA - FTVS UK)
2. 23. 7. 05 Téma upřesníme (MAR. LÁZNĚ)
3. 12. 11. 05 Téma upřesníme (PRAHA)

| TERMÍNY ŠKOLENÍ pro rok 2005: |                   |                   |           |              |
|-------------------------------|-------------------|-------------------|-----------|--------------|
|                               | 1. konzultace     | 2. konzultace     | zkoušky   | místo konání |
| B                             | 14. 3. - 20. 3.   | 4. 4. - 10. 4.    | 29. 4.    | PRAHA        |
| C                             | 25. 4. - 1. 5.    | 9. 5. - 15. 5.    | 3. 6.     | PRAHA        |
| D                             | 30. 5. - 5. 6.    | 13. 6. - 19. 6.   | 1. 7.     | PRAHA        |
| E                             | 8. 7. - 24. 7.    |                   | 24. 7.    | MAR. LÁZNĚ   |
| F                             | 12. 9. - 18. 9.   | 10. 10. - 16. 10. | 28. 10.   | PRAHA        |
| G                             | 24. 10. - 30. 10. | 7. 11. - 13. 11.  | 2. 12.    | PRAHA        |
| H                             | 12. 12. - 18. 12. | 9. 1. - 15. 1. 06 | 27. 1. 06 | MAR. LÁZNĚ   |

**PŘÍHLÁŠKY NA AKCE:** Petr STACH, Pod Drinopolem 1660/2, 169 00 Praha 6 Břevnov; Hlavní 280, 353 01 Mariánské Lázně

! MOŽNOST INDIVIDUÁLNÍHO STUDIA !

## KULTURISTIKA FITNESS AEROBIK

### Kontakty:

- Petr STACH, tel./fax: 354 620 591, 602 386 139, e-mail: [petrstach@volny.cz](mailto:petrstach@volny.cz)
- Dr. PŘIBRAMSKÁ, tel.: 607 190 386, e-mail: [pribramska@quick.cz](mailto:pribramska@quick.cz)

Termíny jednotlivých školení vám zašleme na požádání nebo je najdete na [www.volny.cz/petrstach](http://www.volny.cz/petrstach)

### Dále nabízíme:

- eventuelní možnost zprostředkování práce ve fitcentru našim absolventům
- osobní trenérství, dietní programy, masáže a zdravotní tělesnou výchovu zejména pro zájemce z okolí Mariánských Lázní

### Další informace poskytnete:

J. STACHOVÁ, tel: 606 101 466, 354 620 591, e-mail: [s.jarcuska@seznam.cz](mailto:s.jarcuska@seznam.cz)

Informace o možnostech a cenách tohoto reklamního prostoru najdete na [www.ironmanmagazine.cz](http://www.ironmanmagazine.cz), případně kontaktujte našeho manažera reklamy na čísle 605 571 745 či e-mailu [ronnie@ronnie.cz](mailto:ronnie@ronnie.cz).



# Marcela Balogová

**V loňském roce vybojovala Marcela Balogová druhé místo na Mistrovství Evropy v benchpressu, na Mistrovství světa umístění zopakovala a s naším týmem získala druhou příčku i v soutěži družstev na prestižní soutěži Bench America. K našemu rozhovoru jsme se sešli v příjemné kavárně vedle posilovny Maximus v Praze, kde se v současnosti připravuje na start na letošním Mistrovství světa.**



## Kdy a jak jsi se k tomuto sportu vlastně dostala?

*Cvičit jsem začala před sedmi lety, rok nato jsem začala soutěžit. To bylo ještě na Slovensku, odkud také pocházím. Od deseti let jsem tam hrála házenou a naše družstvo bylo dobré, jenže se nakonec rozpadlo a mě potom sport hodně chyběl. Začala jsem chodit do posilovny a tam si mě všiml trenér Ján Bardy a nabídl mi, jestli bych nechtěla začít se silovým trojbojem. V té době jsem ani nevěděla co to je, ale rozhodla jsem se to zkusit a byla to skvělá volba.*

## Jaké byly tvé silové výkony na začátku?

*Tenkrát jsem začínala na bench-pressu s 40 kg činkou, dřep 60 kg a na mrtvole jsem tahala 100 kg.*

## Jaké jsi měla na Slovensku pro trénink podmínky?

*Vynikající. Každý si sice řekne, že východní Slovensko a dobré podmínky nejdou dohromady, ale naše posilovna byla naprosto srovnatelná s průměrem tady v Praze. Mám na tu dobu velmi hezké vzpomínky.*

## Proč jsi potom odešla do Čech a kdy to bylo?

*Přišla jsem sem před třemi lety a to hlavně kvůli práci. Pracuji zde v Praze ve Vínohradské nemocnici jako instrumentální sestra. Tady si mě všiml předseda českého svazu silového trojboje Mirek Vacek a řekl mi, že ze mě bude dobrá trojbojačka. Tenkrát jsem mu nevěřila, možná měl ale trochu pravdu.*

## Jaké jsou tvoje oficiální maximální silové výkony?

*Dřep 135 kg, bench 100 kg a mrtvola 147,5 kg. Neoficiální potom 150 kg dřep, 115 kg bench a 155 kg mrtvý tah. Kdyby se mi to podařilo i na závodech, bylo by to fajn, jenže já mám mimo soutěž 49-50 kg a to, že musím na závody shazovat, abych se vešla do kategorie do 48 kg, je na síle hodně znát.*







## Vezmeš-li třeba poslední rok, jak se v tréninku zlepšuješ?

Když porovnám loni a letos, pak tak 10 kg na dřep a mrtvý tah a asi 20 kg na bench, jenže v něm to je hodně o dresech. Pokud používám INZER, tak zatlačím maximálně 90 kg, zatímco když obléknu TITAN, dám 100 kg a to relativně lehce.

## Stalo se ti na soutěži, že jsi se do svého hmotnostního limitu nevešla?

Ano, před dvěma lety na Mistrovství republiky v Mladé Boleslavi. Měla jsem 48,3 kg, tak jsem to šla vybíhat a vyplivat, váha ale stále ukazovala 48,1 kg. Zbývalo už hodně málo času, takže jsem sundala podprsenku a povedlo se.

## Jakou máš konkurenci tady v republice, jakou ve světě?

To je to, co mě na tomto sportu hodně štve. Tady v Čechách je hrozně málo žen, které by se silovému trojboji věnovaly. Každá si představí, že by musela vypadat kdoví jak svalnatě, ale to není vůbec pravda, protože postava, kterou tady může získat, je ve všech směrech perfektní. V bench-pressu nás je o trochu více, ale v trojboji jsem v kategorii třeba i sama. Na mezinárodní úrovni je to už ale samozřejmě lepší.

## Jaké jsou současné světové rekordy v tvoji kategorii?

132,5 kg v benchi má japonka Fukushima, ve dřepu potom ruská Lafina 205,5 kg. Ta je neuvěřitelná. Mimochodem, je mi asi tak po prsa a to mám jenom 150 cm.

## Co říká na tvůj sport přítel?

Můj přítel se jmenuje Kenneth Sandvik a je to mistr světa v bench-pressu (výkonem 325 kg), takže mi jednoznačně fandí.

## To jste hezká dvojka...

To ano, Kenneth má 175 cm a váží 150 kg, já mám 150 cm a o 100 kg méně.

## Poslední otázka, co plánuješ letos?

Před Mistrovství světa určitě republiku v Nymburce, tam budu v kategorii asi sama, ale ráda bych porazila v absolutce Zbyňka Krejčů. Výsledky se totiž přepočítávají podle Wilkse a šance, že by se mi to povedlo, tam je. Předminule mi to uteklo o jeden bod, což znamená zlepšení třeba jen o 0,5 kg... Zbyněk by ze mě měl určitě radost.

WWW.IRONMANMAGAZINE.CZ

### Trojboj

| Datum   | Kategorie          | Název soutěže               | Pořadatel         |
|---------|--------------------|-----------------------------|-------------------|
| 12. 03. | Muži, ženy         | Mistrovství Čech            | Sokol Mělník      |
| 12. 03. | Muži, ženy         | Mistrovství Moravy          | Lokomotiva Krnov  |
| 16. 04. | Muži, ženy         | Mistrovství České republiky | Sokol Nymburk     |
| 04. 06. | Masters            | Mistrovství České republiky | AŠ Mladá Boleslav |
| 07. 05. | Juniři, dorostenci | Mistrovství České republiky | SK Kuřim          |

### Bench-press

| Datum   | Kategorie  | Název soutěže               | Pořadatel      |
|---------|------------|-----------------------------|----------------|
| 14. 05. | Muži, ženy | Mistrovství Moravy          | Sokol Žďárná   |
| 21. 05. | Muži, ženy | Mistrovství Čech            | Arena Roudnice |
| 11. 06. | Muži, ženy | Mistrovství České republiky | SK Kuřim       |

### Trojboj (extraliga)

| Datum   | Kategorie | Název soutěže | Pořadatel             |
|---------|-----------|---------------|-----------------------|
| 24. 09. | Družstva  | 1. kolo       | TJ Sokol Těškovice    |
| 05. 11. | Družstva  | 2. kolo       | Kašava - Olympia Zlín |

### 13. Mistrovství Moravy v silovém trojboji

Místo konání: Sportovní Hala TJ Lokomotiva Krnov, Bruntálská 59  
Datum konání: Sobota 12. března 2005  
Informace: Václav Stuchlík, tel.: 554 614 632, 721 653 161  
Časový harmonogram soutěže:  
07:30-09:00 prezentace a vážení  
09:30-18:00 vlastní soutěž  
18:00-18:30 vyhlášení výsledků a ukončení soutěže

### 13. Mistrovství Čech v silovém trojboji

Místo konání: Tyršův dům Mělník  
Datum konání: Sobota 12. března 2005  
Informace: pí Bubníková, tel. 605 187 490, 603 982 558  
Časový harmonogram soutěže:  
08:00-09:30 prezentace a vážení  
09:30-18:00 vlastní soutěž  
18:00-18:30 vyhlášení výsledků a ukončení soutěže

### 13. Mistrovství České republiky mužů v silovém trojboji

Místo konání: Městské kulturní středisko, Tyršova ul., Nymburk  
Datum konání: Sobota 16. dubna 2005  
Informace: Miroslav Vacek, tel.: 325 513 140, 606 911 991  
Časový harmonogram soutěže:  
Dopolední část  
Odpolední část  
Prezentace a vážení: 07:00-08:30 12:00-13:30  
Rozdělení do skupin: 08:30-09:00 13:30-14:00  
Vlastní soutěž: 09:00-12:30 14:00-18:00  
Vyhlášení výsledků: 12:30-13:00 18:00-18:30

V dopolední části startují ženy všech kategorií, muži kategorií 52; 56; 60; 67,5; 75; 82,5 a 90 kg, v odpolední části muži kategorií 100; 110; 125 a nad 125 kg.

### 13. Mistrovství České republiky juniorů a dorostenců v silovém trojboji

Místo konání: Tělocvična ZŠ, Tyršova 1255, Kuřim  
Datum konání: Sobota 7. května 2005  
Informace: Jiří Skopal, tel.: 736 639 367  
Časový harmonogram soutěže:  
08:00-09:30 prezentace a vážení  
10:00-18:00 vlastní soutěž  
18:00-18:30 vyhlášení výsledků a ukončení soutěže

Informace o termínech dalších soutěží a kompletní propozice naleznete na oficiálních stránkách Českého svazu silového trojboje na adrese <http://powerlifting.csv.cz>.

V případě, že máte zájem v magazínu IRONMAN prezentovat (zdarma) upoutávku na jakoukoliv jinou soutěž, se silovým trojbojem být jen vzdáleně související, kontaktujte redakci.



# Trénink podle SERGEJE IVANOVA

## 12 týdnů před soutěží den za dnem

Datum: 21. 2. 2005 • Čas: 18:00 • Místo: Hardcore Fitness Praha

**Lehké rozcvičení, chvíle strečinku. Na čince je naloženo 180 kg a v kombinaci s vedle stojícím zaplněným leg-presse, na kterém cvičí dva lehce udělaní kluci, začínají docházet kotouče. „Už jen jednu sérii, neboj, budeš jich mít dost,“ uklidňují Zbyňka Krejču, několikanásobného mistra republiky a třetího z ME 2004 v silovém trojboji, který po jejich železu po očku pokukuje. Do jeho první soutěže této sezóny zbývá 8 týdnů. Začíná druhá etapa tréninku podle ruského trenéra Sergeje Ivanova.**

V plánu jsou těžké dřepy, těžké tlaky a dva doplňující cviky. Tvrdá práce na více než dvě hodiny. Základních 180 kg je jen na rozehtání, následujících 220 kg jde stejně lehce. V porovnání s vahou, ke které směřuje, to zatím nic není. Na ose přibývají další kotouče - 265 kg. „S tím začneme,“ komentuje Zbyňek. Bandáže, speciální dres, opasek. Ruce od magnézia se opírají o činku několik dlouhých vteřin, následuje prudký náraz hrudníkem do osy pro lepší nabuzení a chvíli poté se už chladná osa zarývá do trapézů.

Zaostřím fotoaparát a stisknu spoušť... Než se mi ale hledáček znovu rozsvítí, je po všem. „Pouhá“ dvě opakování jsou u powerlifterů standard a člověk zvyklý na osmičky či desítky kulturistů si musí chvíli zvykat. „Příště jich dáš o 6 víc,“ prohodím směrem k Zbyňkovi. Na potom zalité tváři to však úsměv nevyvolá.

„Dvacet přidáme,“ ozve se pouze. Další dvě opakování. Skupinka lidí, procházejících mezi barem a hlavním sálem, se zastavuje a nevěřícně zírá. Většina z nich Zbyňka zná, i tak je dokáže znovu a znovu svými výkony šokovat.

Při další sérii jde kolem majitel posilovny: „Pokud se nepropadneme do sklepa dneska, tak už nikdy!“ nevěřícně kroutí hlavou. Další několik sérií, u poslední zapínám kameru \*).

Od začátku tréninku uplynula téměř hodina a dřepy jsou za námi. Zbyňek sundává dres, který odkrývá krvavé vyryté stopy na jeho stehnech. „Zahoj se to do příště?“ ptám se. Odpoví mi je prostě zakroucení hlavou.

Trénink Sergeje Ivanova je v naší zemi novinkou. Začala s ním skupinka borců z Nymburka, s nimi právě Zbyňek Krejča. „Je to experiment. Vloni jsem jel trénink jen třikrát týdně, v každém jeden cvik absolutně těžce a jeden jiný lehce. Uvidíme, co letos udělá tohle.“

Rozpis začíná 12 týdnů před soutěží. V prvním se volí větší počet opakování (třeba až 5 pro základní cvik) a vyšší počet sérií (typicky 5 nebo 6). Dřepy se zařazují třikrát týdně, jednou s 80 %, podruhé s 60 % a potřetí se 70 % maxima. Stejná četnost je u tréninku tlaků, mrtvé tahy figurují „jen“ dvakrát. V každém tréninku je několik doplňujících cviků zaměřených vesměs na jiné partie.

8 týdnů před soutěží se trénink mění, sníží se počet opakování a vzrostou váhy. Na dřepy přibývá dres i bandáže, výkony končí u 85 % maxima. Tlaky jsou





zařazeny v různých variantách 4krát do týdne, tahy opět dvakrát, z toho jednou s dresem.

Od čtvrtého týdne před soutěží se začínají sedmidenní rozpisy neustále měnit. Ve třetím týdnu se dřepuje se 100% pro jedno opakování, stejné pravidlo platí pro mrtvé tahy. Tlaky s dresem se na 100% dostávají o týden později, 1 opakování ve třech nebo čtyřech sériích. Předposlední týden jsou tlaky na 100%, dřepy 90% a tahy 85%. Týden poslední se vše jen „lechtá“ pod 70%, mrtvé tahy se už nezařazují vůbec.

Poslední trénink se uskuteční v pátek před závodem, zahrnuje pouze lehké dřepy a tlaky. 12-ti týdenní tvrdá příprava končí a pouhých několik soutěžních hodin jasně ukáže, k čemu byla. Bude fungovat? Vzhledem k nesporným kvalitám ruských trenérů, od nichž pochází, je více než pravděpodobné, že ano a že naše borce opět odpálí k perfektním mezinárodním úspěchům podobným těm v loňském roce.

## TRÉNINK PODLE SERGEJE IVANOVA PRO PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ TÝDEN 1 - 4

### Pondělí

|   |                 | opakování | série | váha v % | váha v kg |
|---|-----------------|-----------|-------|----------|-----------|
| 1 | Dřepy (bandáže) | 3         | 5-6   | 80%      | 268       |
| 2 | Tlaky           | 3         | 6-7   | 75%-85%  | 199-226   |
| 3 | Dotlaky         | 2-3       | 4-5   | 85%-95%  | 226-252   |
| 4 | Rozpažky        | 10        | 5     |          |           |

### Středa

|   |                        |    |     |         |         |
|---|------------------------|----|-----|---------|---------|
| 1 | Dřepy (bez bandáží)    | 5  | 5   | 50%-60% | 168-201 |
| 2 | Tahy ze špalků (15 cm) | 3  | 5-6 | 80%-90% | 244-275 |
| 3 | Tlaky úzkým úchopem    | 4  | 6   | 65%-70% | 173-186 |
| 4 | Biceps                 | 10 | 6   |         |         |
| 5 | Triceps                | 10 | 6   |         |         |

### Pátek

|   |                 |    |   |         |         |
|---|-----------------|----|---|---------|---------|
| 1 | Dřepy (bandáže) | 4  | 5 | 70%     | 235     |
| 2 | Tlaky           | 4  | 6 | 70%-75% | 186-199 |
| 3 | Bradla          | 6  | 5 |         |         |
| 4 | Shyby           | 10 | 5 |         |         |

### Sobota

|   |             |    |   |         |         |
|---|-------------|----|---|---------|---------|
| 1 | Tahy        | 3  | 5 | 70%-80% | 214-244 |
| 2 | Tlaky vsedě | 6  | 6 |         |         |
| 3 | Ramena      | 10 | 5 |         |         |
| 4 | Zakopávání  | 10 | 5 |         |         |

## Zbyněk Krejča

### Jak vypadá tvé současné jídlo?

Jím po celý rok běžně sportovně, tzn. hodně masa, těstovin, rýže, ale nijak to nepočítám. Řídím se spíš podle toho, jak se cítím a také podle váhy. S blížící se soutěží zařazuji větší podíl červeného masa, přijde mi na sílu lepší, nemá cenu držet dietu. Jen reguluji lehce váhu, abych se vešel akorát do kategorie, neměl zbytečně málo a přitom ani o chloupek víc, než ve své kategorii (do 110kg) mohu.

### A jídlo před soutěží?

Není žádná superkompenzace, nic jako máte vy, cukr se drží stále. V samotný den soutěže je vážení po ránu, potom je většinou do mé kategorie dostatek času, takže člověk sní jídlo s rychlými sacharidy a to je vše.

### Dáváš si v průběhu tréninku nějaké cukry?

Ano, rozpuštěné ve vodě.

### Když zavzpomínáš na své úplné začátky, jaké jsi měl tenkrát výkony, jaké máš nyní?

Na začátku šly výkony nahoru hodně rychle, rychle stoupala i moje váha. Na první soutěži jsem měl, myslím, 220kg dřep, 120kg na tlak a 210kg mrtvý tah. Teď mám oficiálně uznáno 320kg na dřep, 257kg na tlak, 297kg tahem a neoficiálně 340kg dřep, 270kg tlak a 300kg mrtvý tah.

### Co zdraví?

Zatím v pohodě, klouby drží, nebolí. Občas se projeví lehký problém se zády kvůli jednomu dávnému zranění. Jinak vůbec nic.

### Jak moc ti pomáhá na konkrétní disciplíny dres?

Na mrtvolu pouze minimálně, prakticky vyjde nastejno, jestli ho na sobě mám nebo ne. Na dřepy už ale pomáhá dost, s lehkými bandážemi dám bez dresu tak 290kg, kdežto s ním regulérně 320kg. Bench je také výrazně rozdílný, udělá se stopkou klidně i 25kg.

### Stává se, že praskne?

Mockrát. Ve chvíli, kdy povolí, letí činka dolů, hrudník nahoru a v polovině praští do sebe, což je docela rána. Na světových soutěžích je to v pohodě, tam s tím počítají a pomocníci činku chytí, tady se ale občas stane, že ti kluci klidně i utečou, jak se leknou.

### Jaké soutěže jsou letos před tebou?

Nejblíže Mistrovství republiky v Nymburce. A pokud by se potom s ostatními kluky podařilo zopakovat úspěchy z loňského roku, bylo by to super.



# POWERLIFTING

## TRÉNINK PODLE SERGEJE IVANOVA PRO PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ TÝDEN 5 - 8

### Pondělí

|   |                       | opakování | série | váha v % | váha v kg |
|---|-----------------------|-----------|-------|----------|-----------|
| 1 | Dřepy (bandáže, dres) | 2         | 5-6   | 80%-85%  | 268-285   |
| 2 | Tlaky                 | 3-2       | 6-7   | 80%-90%  | 212-239   |
| 3 | Dotlaky               | 2         | 4     | 90%-100% | 239-265   |
| 4 | Rozpažky              | 10        | 5     |          |           |

### Středa

|   |                       |    |     |          |         |
|---|-----------------------|----|-----|----------|---------|
| 1 | Dřepy (bez bandáží)   | 4  | 5   | 50%-60%  | 168-201 |
| 2 | Tahy ze špalků (10cm) | 3  | 4   | 80%-85%  | 244-260 |
| 3 | Tahy ze špalků (10cm) | 2  | 3-4 | 90%-100% | 275-305 |
| 4 | Tlaky                 | 4  | 6   | 70%-75%  | 186-189 |
| 5 | Shyby                 | 10 | 5   |          |         |

### Pátek

|   |                     |     |   |         |         |
|---|---------------------|-----|---|---------|---------|
| 1 | Dřepy (bandáže)     | 3   | 5 | 75%     | 251     |
| 2 | Tlaky úzkým úchopem | 5-4 | 6 | 70%-75% | 186-199 |
| 3 | Triceps             | 10  | 6 |         |         |
| 4 | Biceps              | 10  | 6 |         |         |

### Sobota

|   |             |    |     |         |         |
|---|-------------|----|-----|---------|---------|
| 1 | Tahy (dres) | 2  | 5-6 | 75%-85% | 229-260 |
| 2 | Zakopávání  | 10 | 5   |         |         |
| 3 | Tlaky       | 4  | 6   | 70%-75% | 186-199 |
| 4 | Tlaky vsedě | 10 | 5   |         |         |





# TRÉNINK PODLE SERGEJE IVANOVA PRO SOUTĚŽNÍ OBDOBÍ

## 9. týden

### Pondělí

|                         | opakování | série | váha v % | váha v kg |
|-------------------------|-----------|-------|----------|-----------|
| 1 Dřepy (bandáže, dres) | 2         | 4-5   | 85%-90%  | 285-302   |
| 2 Tlaky                 | 2         | 5-6   | 80%-90%  | 212-239   |
| 3 Rozpažky              | 10        | 5     |          |           |

### Středa

|                          |     |   |          |         |
|--------------------------|-----|---|----------|---------|
| 1 Dřepy (bez bandáží)    | 4   | 4 | 50%-60%  | 168-201 |
| 2 Tahy ze špačků (10 cm) | 2-1 | 5 | 90%-110% | 275-336 |
| 3 Tlaky                  | 3   | 5 | 70%-75%  | 186-199 |

### Pátek

|                   |    |   |         |         |
|-------------------|----|---|---------|---------|
| 1 Dřepy (bandáže) | 4  | 4 | 75%-80% | 252-268 |
| 2 Tlaky           | 3  | 5 | 75%-80% | 199-212 |
| 3 Triceps         | 10 | 5 |         |         |

### Sobota

|          |    |     |         |         |
|----------|----|-----|---------|---------|
| 1 Tahy   | 2  | 4-5 | 80%-90% | 244-275 |
| 2 Shyby  | 10 | 5   |         |         |
| 3 Biceps | 10 | 5   |         |         |

## 10. týden

### Pondělí

|                         | opakování | série | váha v % | váha v kg |
|-------------------------|-----------|-------|----------|-----------|
| 1 Dřepy (bandáže, dres) | 1         | 3-4   | 95%-100% | 319-335   |
| 2 Tlaky                 | 3         | 5     | 70%      | 185,5     |

### Středa

|                       |     |     |           |         |
|-----------------------|-----|-----|-----------|---------|
| 1 Dřepy (bez bandáží) | 4   | 5   | 50%-60%   | 168-201 |
| 2 Tlaky (triko)       | 2-1 | 4-5 | 90%-95%   | 239-252 |
| 3 Dotlaky (triko)     | 2   | 4-5 | 100%-110% | 265-292 |

### Pátek

|                   |    |   |     |     |
|-------------------|----|---|-----|-----|
| 1 Dřepy (bandáže) | 2  | 5 | 80% | 268 |
| 2 Tlaky           | 2  | 5 | 80% | 212 |
| 3 Rozpažky        | 10 | 5 |     |     |

### Sobota

|               |    |     |          |         |
|---------------|----|-----|----------|---------|
| 1 Tahy (dres) | 1  | 3-4 | 90%-100% | 275-305 |
| 2 Triceps     | 10 | 5   |          |         |
| 3 Biceps      | 10 | 5   |          |         |

## 11. týden

### Pondělí

|                         | opakování | série | váha v % | váha v kg |
|-------------------------|-----------|-------|----------|-----------|
| 1 Dřepy (bandáže, dres) | 1         | 3     | 85%-90%  | 285-302   |
| 2 Tlaky                 | 3         | 5     | 70%      | 185,5     |

### Středa

|                       |    |     |          |         |
|-----------------------|----|-----|----------|---------|
| 1 Dřepy (bez bandáží) | 3  | 4   | 50%-60%  | 133-159 |
| 2 Tlaky (triko)       | 1  | 3-4 | 90%-100% | 239-265 |
| 3 Rozpažky            | 10 | 5   |          |         |

### Pátek

|                   |   |   |     |        |
|-------------------|---|---|-----|--------|
| 1 Dřepy (bandáže) | 2 | 4 | 75% | 251    |
| 2 Tlaky           | 2 | 5 | 75% | 198,75 |

### Sobota

|               |   |     |         |         |
|---------------|---|-----|---------|---------|
| 1 Tahy (dres) | 1 | 3-4 | 80%-85% | 244-260 |
|---------------|---|-----|---------|---------|

## 12. týden

### Pondělí

|                   | opakování | série | váha v % | váha v kg |
|-------------------|-----------|-------|----------|-----------|
| 1 Dřepy (bandáže) | 3         | 4     | 70%      | 235       |
| 2 Tlaky           | 2         | 4     | 75%      | 199       |

### Středa

|                       |   |   |         |         |
|-----------------------|---|---|---------|---------|
| 1 Dřepy (bez bandáží) | 3 | 4 | 50%-60% | 168-201 |
| 2 Tlaky               | 3 | 4 | 65%-70% | 173-186 |

### Pátek

|                       |   |   |         |         |
|-----------------------|---|---|---------|---------|
| 1 Dřepy (bez bandáží) | 3 | 4 | 30%-40% | 101-134 |
| 2 Tlaky               | 2 | 4 | 40%     | 106     |

### Sobota

## Závod





# MISTROVSTVÍ EVROPY V BENCH-PRESSU 5. - 8. srpna 2004

Mistrovství Evropy v bench-pressu se konalo na začátku srpna 2004 v Srbsku a Černé Hoře, Mistrovství světa v silovém trojboji 2004 o tři měsíce později v jihoafrickém Kapském městě. I přesto, že vše je již pěkných pár měsíců za námi, věřím, že malé obrazové ohlédnutí prostřednictvím (především nesoutěžních) snímků neuškodí.



Na snímku z ME zleva Míra Vacek, Marcela, Zbyněk, Vláda Nebola, Honza Jurenka, Petr Slánič a Hroch... Víte, proč ta přezdívka? Její nositel, Tomáš Šárik, se totiž loni spolu s dalšími borci zúčastnil soutěže Bench America. Aby mohl startovat, musel během jednoho měsíce změnit kategorii ze své „do 110 kg“ do jinak nemyslitelné „nad 125“, což znamenalo překonat rozdíl 16 kg! A tak Tomáš jedl zcela nezřízeně naprosto vše, co bylo v dosahu... jako hroch. A dobrá věc se podařila!

Snímek zachycuje 173 kg vážícího Johnyho Wahlqvista (vlevo) a o pouhé dva kilogramy lehčího Nilse Starkjera ve společnosti Honzy Jurenky. Ani jeden z těchto obrů však ve své kategorii nestačil na vítěze Kennetha Sandvika, který zatlačil 315 kg!



A zde už je samotný Kenneth, opět ve společnosti Honzy a také své přítelkyně Marcely. Mimochodem, Kenneth je v civilním povolání poštovní doručovatel!

Šťastná Marcela se raduje, že není nejmenší!



K této fotografii jsem dostal prostý komentář: „Jenda se prostě rád fotí.“

| kat. | pořadí | jméno            | ročník | váha   | bench |
|------|--------|------------------|--------|--------|-------|
| 48   | 2      | Marcela Balogová | 1974   | 47.40  | 100   |
| 75   | 7      | Vladimír Nebola  | 1970   | 74.45  | 197.5 |
| 110  | 3      | Zbyněk Krejča    | 1974   | 109.55 | 252.5 |
| 110  | 6      | Tomáš Šárik      | 1975   | 109.85 | 245   |
| 125  | 2      | Jan Jurenka      | 1976   | 124.50 | 265   |





# MISTROVSTVÍ SVĚTA V SILOVÉM TROJBOJI

9. - 14. 11. 2004

| kat. | pořadí | jméno         | ročník | váha   | Dřep  | Bench | MT    | Celkem  |
|------|--------|---------------|--------|--------|-------|-------|-------|---------|
| 67,5 | 10     | Karel Ruso    | 1965   | 67,20  | 245,0 | 117,5 | 232,5 | 595,0   |
| 100  | 5      | Petr Theuser  | 1961   | 95,22  | 362,5 | 227,5 | 310,0 | 900,0   |
| 110  | 11     | Zbyněk Krejča | 1974   | 109,86 | 315,0 | 255,0 | 290,0 | 860,0   |
| 125+ | 3      | Zdeněk Sedmík | 1974   | 149,00 | 390,0 | 290,0 | 360,0 | 1.040,0 |



V JAR byla hlavní starostí největšího chlapa naší výpravy Zdeňka Sedmíka jeho váha, která den za dnem klesala. Z počátečních 155 kg si ukrojilo 6 kg horké počasí a soutěžní stres a nebýt Intersparu, který objevil na jednom z náměstí v Kapském městě, kde denně kupoval doslova kila svíčkové, nic by z něj nezbylo.



Petr Theuser by mohl startovat již mezi veterány, avšak i zde uspěl více než na výbornou. Jeho 362,5 kg v dřepu je jen těžko uvěřitelných!



Ani tento úžasný výkon však nestačil na Američana Briana Siderse: 437,5 kg (na snímku vpravo) dřepnul, jako by byl na tréninku – naprosto lehce! Pokud tento údaj doplníte tlakem 337,5 kg a tahem 372,5 kg, získáte nový světový rekord 1147,5 kg!



Zdeňkovi se na samotné soutěži nedařilo podle jeho představ, přesto však dřepem 390 kg, tlakem 290 kg a tahem 360 kg přesáhl v součtu o 40 kg jednu tunu!



Karel Ruso (váha pouhých 67,2 kg) dřepnul 245 kg, zatlačil 117,5 kg a vytáhnul 232,5 kg – v součtu stačilo vše v nabitě kategorii jen na desáté místo.





Martin Jebas

# Lukáš Šeršeň

## vicemistr světa 2004 v lowkick kickboxu

**Lukáš Šeršeň (\*1978) je jedním z těch, kteří dávají svému sportu naprosto vše a úměrně tomu odpovídají i jeho úspěchy. Patří k naší naprosté kickboxerské špičce. Po druhém místě na Mistrovství světa 2004 se jeho zrak upírá k letošnímu světovému šampionátu, kde bude spokojen pouze s vítězstvím.**

**Jak dlouho se tomuto sportu věnuješ?**

*S kickboxem jsem začal už v roce 1995. Předtím jsem měl za sebou už asi 3 roky Allkampfjitsu a karate.*

**Jakých svých úspěchů si ceníš nejvíce? Zajímaly by mě především ty z poslední doby...**

Nejcennější je určitě 2. místo v supertěžké váze v kategorii lowkick z loňského Mistrovství světa, které se konalo v září ve Švýcarsku. Už to, že jsem byl nominován, byl velký úspěch. Nečekal jsem, že budu mít možnost reprezentovat naši republiku, i když podle bodovaných turnajů se to očekávat dalo. Pak ale přišlo zranění - tříštivá zlomenina zápěstí na Mistrovství Čech, se kterou jsem ještě odboxoval finálový zápas. O to delší pak ale bylo léčení, které jsem s přípravou na MS musel skloubit.

**Druhé místo... to znamená, že jsi finálový souboj prohrál?**

*Bohužel ani na MS nedopadlo vše tak, jak jsem si představoval. Z důvodu zranění jsem o titul nakonec ani nemohl bojovat. I přesto mě těšilo, že se titul do ČR přeci jen veze. Mým finálovým soupeřem by totiž byl také reprezentant ČR, Roman Kleibl. Naposledy se dva Češi do finálových zápasů v supertěžké váze probojovali v roce 1999 v Libanonu v kategorii fullcontactu. Tehdy to byl Vondráček s Waciakovským.*

|               |                   |
|---------------|-------------------|
| Narozen:      | 20.9.1978         |
| Výška:        | 179 cm            |
| Váha:         | 91 kg             |
| Počet zápasů: | 45                |
| Trenér:       | Bohuslav Chudáček |



### VYBRANÉ SOUTĚŽNÍ ÚSPĚCHY

|                                      |                |          |
|--------------------------------------|----------------|----------|
| WKA + IAKSA World Championships 2004 | (lowkick)      | 2. místo |
| Národní pohár Čechy 2004             | (lowkick)      | 1. místo |
| Národní pohár Čechy 2004             | (fullcontact)  | 2. místo |
| Czech Open 2004                      | (fullcontact)  | 3. místo |
| Czech Open 2004                      | (lowkick)      | 2. místo |
| Národní pohár Morava 2004            | (lightcontact) | 1. místo |
| Národní pohár Čechy 2003             | (lowkick)      | 2. místo |



## Máš trenéra, který celou přípravu absolvoval s tebou?

*Jeden rok se na mé boxerské přípravě podílel František Vašák. Pod jeho vedením se mi dařilo, ale pár věcí tomu ještě chybělo. Naše spolupráce vloni v srpnu skončila, pak jsem půl roku trénoval sám. Od začátku letošního roku se o mě stará Bohuslav Chudáček z CHB Gym Klatovy.*

## Proč právě on?

*Bohouše znám řadu let, je to asistent reprezentačního trenéra a vychoval už spoustu mistrů světa. On ten sport opravdu miluje, je fair a já si ho nesmírně vážím. Jeho přístup k mé přípravě je přesně to, co teď potřebuji. Pokud vše půjde dobře, tak se pod jeho*

*vedením vše teprve začne odehrávat (to jsou jeho slova). Máme daleko větší cíle, než je titul mistra světa... Chci se dostat ke K1 a věřím, že u Bohouše jsem v těch nejlepších rukách a na nejlepší cestě, která do K1 vede.*

## Takže tvým cílem je titul mistra světa a potom K1?

*Ano. MS se koná už teď v březnu na Kypru, pak ještě ME v květnu na Slovensku. Podle výsledků se uvidí, co bude dál. Nechci předbíhat, ale K1 je můj největší cíl a sen.*



Lukáš Šeršeň a Roman Kleibl



Lukáš a jeho trenér Bohouš Chudáček



## Kolik času věnuješ přípravě?

*V současné době trénuji dvoufázově 7 dní v týdnu. Od trenéra mám přesně nacyklovanou přípravu a snažím se jet na maximum. Upravenou mám i stravu, hodně se podobá té kulturistické. Pokud chceš ze svého těla „vymáčkout“ maximální potenciál, je strava jedna z věcí, které se ve výkonnosti odrážejí. Myslím, že jsou pryč ty doby, kdy se jedlo, co se chtělo. Nic nepodcenit je základ úspěchu. Pokud se neobjeví zranění a zdraví to dovoli, budu na jarním MS ve výborné formě.*

## Každodenní dvoufázový trénink musí být extrémně časově náročný, ne?

*To je. Příprava, tréninky a mimoto i cesty za svým trenérem, který je ode mě 300 km daleko... Příliš mnoho času na jiné věci kromě práce pak už nezbyvá. Ale ten sport za to stojí!*

## Máš sponzora?

*Smířil jsem se s tím, že nejsem hokejista nebo fotbalista, tzn. že si většinu hradím sám. Přípravu na ME ve Skotsku mi platila firma REMEI CZ z Chomutova. V současnosti mě sponzoruje p. Adolf Nedoma a fitness centrum Věra.*

## Co říká na tvůj sport tvé okolí?

*Já kickbox opravdu miluju. Stojí mě hodně úsilí a lidí, kteří mě chápou a tolerují, příliš není. Dokázal bych je spočítat na prstech jedné ruky a oni si toho jsou vědomi. O to více si jich vážím. I pro ně chci svých snů dosáhnout, protože i pro ně to bude odměna a poděkování.*



# S.O.G.

## ÚTVAR SPECIÁLNÍCH OPERACÍ

Pepíno Paulík

**S.O.G. jsou české speciální vojenské jednotky, které se účastní nebezpečných misí v místech válečných konfliktů. Činnost týmu je založena na perfektní spolupráci a 100 % spolehlivosti každého člena, která se neobejde bez jeho bezchybné fyzické kondice. A právě proto vám nabízíme pohled do života členů těchto jednotek na stránkách našeho časopisu, neboť i přesto, že posilovna není jejich domovem, nemohli by bez ní získané dokonalé fyzicky denně nasazovat své životy na ochranu druhých.**

Za dobu krátké existence jednotek S.O.G. se její členové zapsali svými úspěš-

V současnosti působí jednotky S.O.G. mimo jiné na území Iráku a právě s jedním z jejich členů pocházejícího z této země proběhl náš rozhovor. Z pochopitelných důvodů jsou některé názvy v následujícím článku změněny a fotografie v příslušných místech rozmazány.

ně plněním úkolů, které prováděli na území našem i zahraničním, nesmazatelně do historie Armády České republiky a také (a možná především) do paměti zahraničních speciálních jednotek. Na samém počátku vzniku stála potřeba začlenit do naší armády jednotku, která by byla schopna rychle a spolehlivě reagovat na situaci vzniklou možnými teroristickými útoky. Hlavním úkolem je ochrana českých občanů v krizových oblastech a ochrana vysokých státních činitelů, a to jak našich, tak zahraničních. Neméně významným bodem poslání je eliminace teroristických buněk a předcházení jejich případným útokům.

K efektivnímu použití skupiny je potřeba vybavení

nadstandardními prostředky, které nejsou v armádě běžné. Týká se to především speciálních ručních zbraní, spojovacích a dopravních prostředků a osobního vybavení každého člena týmu.

„Měli jsme možnost se srovnávat s obdobnými zahraničními týmy a musím konstatovat, že se svým vybavením od ručních palných zbraní až po dopravní prostředky řadíme zde v Iráku mezi nejlépe zajištěné. To byl také jeden z důvodů, proč byla svěřena ochrana VIP v oblasti naší působnosti právě nám. V porovnání se zahraničními týmy stejného charakteru je totiž úroveň S.O.G. více než srovnatelná.“

Úkoly, které tyto vojenské jednotky plní, patří k vůbec nejobtížnějším a nejextrémnějším, od čehož se odvíjejí i velmi vysoké požadavky na jejich členy. Najdete zde proto osoby, které sloužily u elitních policejních a vojenských útvarů a již zažily a řešily krizové situace ve svých předešlých povoláních.

Kromě vysokého stupně disciplíny musí být lidé působící v jednotce velmi dobře fyzicky vybaveni a schopni čelit obtížným stresovým situacím, o které není v mís-







tech konfliktu nouze. Také proto se průměrný věk členů pohybuje okolo 30 let, kdy je člověk již vyzrálý a schopný objektivně posoudit vzniklou a mnohdy velmi nebezpečnou situaci. „Je nutné vědět, že se mohu na každého člena v týmu stoprocentně spolehnout, a to především v situacích, kdy jde o život.“

Ptát se členů S.O.G. na konkrétní zážitky z jejich misí je těžké, neboť většina z nich podléhá většímu či menšímu stupni utajení. „Popisovat naše zásahy nelze, ale zmínit mohu třeba situaci z minulého týdne, do které jsme se dostali při doprovodu VIP na cestě z letiště nedaleko Bashry v Iráku. Tým odvážel VIP na britskou základnu ve městě. Cesta probíhala jako vždy, tzn. v hustém silničním provozu, kde neplatí žádná silniční pravidla, nefunguje přednost na hlavních silnicích, kde všichni nesmírně pospíchají a troubí. Chaos. Na méně frekventované silnici za jedním kruhovým objezdem stál podél krajnice odstavený starší automobil s nápisem „Taxi“. Ve chvíli, kdy jsme projížděli kolem, došlo k ohlušujícímu výbuchu. V odstaveném voze, ze kterého zbyl jen ohořelý vrak, byly nastroženy nálože za účelem útoku na jakýkoli automobil vezoucí VIP. Pravedopodnost



průjezdu těchto osob umocňovala blízkost britské základny.

Naším štěstím bylo, že disponujeme pancéřovanými vozy, které nás mají proti těmto druhům útoku chránit. Díky nim nedošlo k žádnému zranění, ani při krátké přestřelce, která vzápětí nastala. Sice jsme přišli u vozů o pneumatiky, nicméně ty jsou uzpůsobeny tak, aby se na nich dala ujet vzdálenost, která zajistí VIP i týmu bezpečí.“

Právě pumové útoky tvoří devadesát procent všech napadení v Iráku. „Neexistuje proti nim žádná účinná ochrana, prostě máš buď štěstí, nebo ne. My jsme ho v tu chvíli měli, ale mnoha jiným bohužel chybělo, ať už se jedná o vojáky zahraničních armád či civilní obyvatelstvo. Nebezpečné situace jsou tu každodenní záležitostí a vznikají i v momentě, kdy bys je čekal nejméně. Mluvíš třeba vysílačkou s vozem před sebou a o chvíli později ho vidíš v plamenech a víš, že klukům v něm nemáš jak pomoci.“

Extrémní nebezpečí se týká



hlavně té části Iráku, kdy jsou soustředěny frakce, které byly za Sadamova režimu hlavní vůdčí silou. Projíždět takovou oblastí znamená být připraven neustále na útok, který přijde znenadání a může mít jakoukoliv podobu. „Může jít třeba jen o na první pohled neškodné



házet kamenů na auta, urážlivá gesta a nadávky, což se stává pravidelně při průjezdech velkými davy demonstrujících lidí. Tady je nesmírně důležitá psychika jednotlivých členů týmu, kteří se nesmí nechat vyprovokovat a nesmí zmáčknout spoušť. Jenže zachovávat chladnou hlavu v 50-ti stupňovém horku a v davu nepřátelských lidí není nic lehkého a stane se, že to některý voják nezvládne a prostě vypálí. Pak dochází k otevřeným ozbrojeným střetům a velkým ztrátám na životech na obou stranách. Naštěstí ale nyní nemluvíme o naší jednotce.“

Na otázku, jaká jsou v Bashře z jejich pohledu nejkritičtější místa, dostávám po krátkém zaváhání odpověď: „Kdybych měl mluvit přímo o našem městě, nejnebezpečnějším místem je tzv. Červená ulička. Jedná se o tržiště s velmi úzkým a nepřehledným průjezdem. Je místem nesčetných útoků, jak bombových, tak přestřelek. Červená ulička byla osudná především pro britské jednotky, které tu přišly o mnoho mužů.“

Členem týmu může být pouze ten, kdo má široké spektrum zna-







lostí spojených s prováděním úkolem, každý z týmu musí ovládat velkou škálu činností, střelbou z ručních zbraní počínaje a různými taktickými postupy konče. „Chceš-li v jednotce působit, neexistuje pro tebe žádný soukromý život. Tady není místo na rodinu. Nemáš žádnou pracovní dobu, prostě dostaneš úkol a teprve když je u konce, máš volno. Při výjezdech s ochranou VIP osob je potřeba nasazení 24 hodin denně.“

Aby mohla jednotka plnit obtížné situace, je třeba jim přizpůsobit výcvik jednotlivce i celé skupiny. Posilování je nezbytným základem, co se fyzické přípravy týče. „Příslušník S.O.G. musí být schopen nést v extrémních podmínkách a pod časovým a psychickým tlakem výstroj a vybavení o váze až 50 kg, zároveň naprosto bezchybně provádět operace.“

Nečekejte však, že tráví čas v moderně

zařízených posilovnách (i když v soukromí a v případném volném čase prý velmi rádi). Podmínky na trénink jsou skromné, silový trénink je založen na posilování jednotlivých partií s váhou vlastního těla, případně s přídatnou zátěží. „Není důležité posilovat s činkami, podstatné je unést váhu těla s výstrojí a zvládnout to po celou dobu, než bude úkol splněn.“ Přesto je ale klasická posilovna do tréninku také zařazena. Bází jsou mrtvé tahy, dřepy se zátěží, shyby, tlaky na ramena a další základní cviky. Vše je propojené do intenzivního kruhového tréninku, kde se postupně přechází i k aerobní činnosti. Vytrvalost jednotky se procvičuje zrychlenými přesuny, pochody v extrémních podmínkách (za deště, v mrazu, horku, těžkém terénu) a zároveň se procvičuje navigace pomocí GPS, buzoly a map.

„Na základně nedaleko Bashry, kde jsme byli ubytováni, nebylo příliš možností pro sportovní vyžití. Byl tu jeden bench-press a ručně vyrobená hrazda zatlučená do zdi. Ale i to stačilo, aby se mohl člověk po práci odreagovat, zacvičit si a ventillovat vnitřní napětí a stres z probíhajících akcí. Když jsme se ale dostali do Kuwaitu na americkou základnu, otevřely se nám nepředstavitelné možnosti sportovního a kulturního vyžití. Měli jsme možnost cvičit v obrovském sportovním komplexu, který zahrnoval posilovnu s vybavením, které v Čechách nenajdete. Ve sportovním centru nechyběla basketbalová a volejbalová hřiště, boxovací pytle, množství běžec-kých pásů, kde jsme se při běhu dívali na velkoplošné obrazovky. Neuvěřitelný rozdíl s možnostmi v ne příliš vzdáleném Iráku.“

Naskytla-li se možnost, cvičili jsme v centru i trikrát

denně. Prostředí, ve kterém jsme se nacházeli, nás motivovalo ke kvalitnímu tréninku a k nadprůměrným výkonům. V posilovně to ševalilo různými jazyky, potkávali jsme vojáky všech národností, které se tamních akcí účastní. Areál dával jasně najevo, že si americká armáda uvědomuje důležitost podobných zařízení pro své lidi. Snaží se tím co nejvíce eliminovat napětí a strach, kterým vojáci čas-to čelí.“

Neméně důležitou činností je zvládnutí boje „muž proti muži“. Klade se velký důraz na výuku bojových sportů, které se však odlišují od klasické výuky a jsou zaměřeny na rychlou eliminaci protivníka s co nejefektivnějším využitím jednoduchých speciálních technik.

V přípravě jsou zahrnuty také výškové práce, kde se instruktoři intenzivně věnují výuce a úplnému zvládnutí základní a speciální činnosti při práci s lany. Příslušníci S.O.G. jsou schopni se na místo konfliktu rychle přepravit s využitím vrtulníku, provést výsadek, zneškodnit agresora a stejně rychle zmizet. Velmi důležitá je součinnost v týmu, proto se stále nacvičují a opakují tytéž taktické postupy až do stoprocentního zvládnutí a jistoty.

„Práce v jednotce je velmi obtížná a jsou chvíle, kdy vás dělí od smrti jen zlomky vteřin. Konkrétně tady v Iráku je těžké se aklimatizovat, vyrovnat se s některými úkoly a zcela zapomenout na jakýkoliv soukromý život. Na druhou stranu máš kolem sebe partu lidí, kterým věříš více než komukoli v civilním životě a víš, že se na ně můžeš vždy a za všech okolností spolehnout. To je to, co tady dělá život snesitelným. A to je to, proč každý z nás svou práci miluje a za nic na světě by ji nevyměnil.“





# SUPERVÝHODNÉ PŘEDPLATNÉ?

To **NEJLEPŠÍ** ze světa  
kulturistiky a fitness  
přímo do vaší  
poštovní schránky!

pouze za  
**79Kč!**

Magazín **IRON MAN** pouze za 79 Kč!  
A k tomu mnoho hodnotných  
pozorností pro vás zdarma!  
Více informací najdete na straně 7.





**Číslo 2/2005 vychází  
23. května 2005\*)  
NENECHTE SI HO UJÍT!**

# IRON MAN



\*) ...pokud to ovšem stihneme :-)

Čím vás oslovíme v příštím vydání? Kromě poutavých článků na téma trénink, výživa, suplementace a zakázané látky vám nabídneme další řadu zajímavých rozhovorů, odvážných fotogalerií a především velmi rozsáhlých reportáží z jar-ních soutěží, kterým nebude žádný jiný časopis konkurovat! Zároveň máte jedinečnou příležitost sami ovlivnit náplň příštího čísla. Navštivte [www.ironmanmagazine.cz](http://www.ironmanmagazine.cz) a napište nám, co se vám líbilo v úvodním čísle a o čem byste se rádi dočetli v následujícím. Bude-li to jen trochu v našich silách, vydeme vám vstříc! Protože IRONMAN Magazine je zde pro vás a bude přesně takový, jaký si budete přát vy!

## IRONMAN Magazine

Livovská 430  
109 00 Praha 10

[ronnie@ronnie.cz](mailto:ronnie@ronnie.cz)  
[www.ironmanmagazine.cz](http://www.ironmanmagazine.cz)



## PAPARAZZI

Snímek pocházející z loňského Mistrovství Evropy v bench-pressu zachycuje Marcelu Balogovcu ve společnosti Nilse Starkjera (171 kg) a Kennetha Sandvika (150 kg) při doladování závodní formy...

Podařila se zajímavá sportovní momentka i vám? Chcete se o ni podělit s ostatními čtenáři? Zašlete nám ji do redakce! Bude-li publikována v některém vydání, získáte předplatné na 3 čísla IRONMANu zdarma!





# Ronnie's World

Víte, jak nejvýhodněji  
nakupovat doplňky výživy?  
Na internetu!

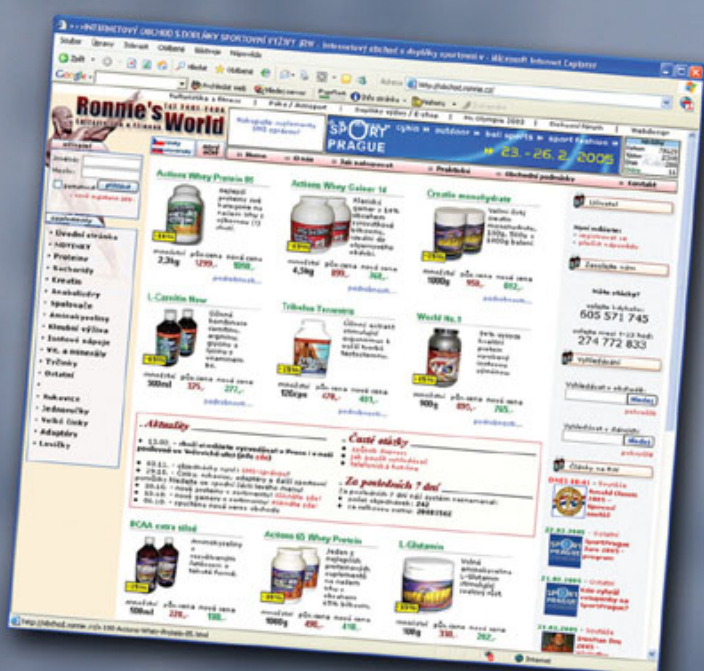
<http://obchod.ronnie.cz>

Neplat'te víc,  
když nemusíte!

Zboží můžete objednávat přímo prostřednictvím internetu nebo telefonicky. Postačí také, když nám zašlete SMS zprávu s textem „Chci objednat“ (na číslo 605 571 745), my vás vzápětí zkontaktujeme a vy tak neutratíte ani korunu navíc! Nákupem u nás pouze ušetříte! Jste-li z Prahy, můžete si zboží vyzvednout v našich dvou prodejnách (Černý Most a Vršovická 21), mimopražským je vše odesláno nejpozději následující den!

Každý týden stovky spokojených zákazníků!  
Staňte se jedním z nich i vy!

Pro další informace volejte kdykoliv 605 571 745.





# AMINOSTAR®



[www.aminostar.com](http://www.aminostar.com)

## ODRAZ VAŠÍ DOKONALÉ FORMY

### **CFM WHEY PROTEIN ISOLATE (90 % protein vyrobený procesem CFM)**

Vytvořili jsme pro Vás produkt, který představuje prvotřídní zdroj syrovátkového proteinu. Je jím kvalitní izolát vyrobený unikátním procesem Cross-flow microfiltration (CFM). Chrání svalovou hmotu, rychle se vstřebává a navíc je vysoce ekonomicky výhodný. CFM je využívána k získání proteinového izolátu nejvyšší kvality přírodním a nechemickým způsobem. Tato mikrofiltrace chrání proteinovou strukturu – tak jako biologickou aktivitu – a udržuje nejefektivnější rovnováhu mezi proteiny a peptidy, přirodně se vyskytujícími v syrovátce. CFM je založena na technologicky vyspělém procesu mnohonásobné filtrace k odstranění tuku, cholesterolu a laktózy a zanechává pouze kvalitní protein.

**Výhody CFM Whey Protein Isolate:** Zdroj výborně vstřebatelného a využitelného proteinu v nesrovnatelné kvalitě. • Urychluje proteinovou syntézu. • Velmi rychle vstupuje do krevního oběhu a podněcuje sval k anabolické činnosti. • Aktivní komponenty příznivě ovlivňují fyziologické procesy v lidském těle (podpora imunity).