

NUTREND

MAGAZÍN

DOSTAŇTE SE
DO FORMY:
JAK NA BŘÍŠNÍ SVALY

DO KONDICE
UNIKÁTNÍ PROGRAM
ZMĚNY
ŽIVOTNÍHO STYLU

NIKOLA WEITEROVÁ
A MARIAN ČAMBAL:

VÝŽIVA JE PŘI TVAROVÁNÍ TĚLA EXTRÉMNĚ DŮLEŽITÁ

Majestic Tea®

Exkluzivní řada porcovaných čajů pro vaše příjemné okamžiky

Přinášíme vám nabídku exkluzivních porcovaných čajů Majestic Tea. Unikátním spojením osvěžující plné chuti ovoce, bylin a účinků exotických plodů jsme vytvořili výjimečnou kolekci čajů, která nadchne vaše chuťové pohárky a blahodárně zapůsobí na vitalitu vašeho těla.



Aloe Vera & Ostružina

Prožijte jedinečné spojení chuti zahradních ostružin a léčivé Aloe capensis pocházející ze subtropické Afriky. Aloe je prospěšná pro detoxikaci organismu.

Bílý čaj & Granátové jablko

Vychutnejte si výjimečnou chuť vybraného čínského bílého čaje s příjemnou vůní granátového jablka. Bílý čaj se vyznačuje velmi vysokým obsahem antioxidantů a příznivým vlivem na metabolismus.

Goji & Limetka

Poznejte unikátní spojení chuti čerstvě natrhaných citrusových plodů, doplněné o exotické Goji. Goji je zdrojem vitamínů, stopových prvků a je podpůrným prostředkem k dlouhověkosti, síle a potenci.

Aloisie & Citronela

Netradiční spojení bylinných složek Citronely a Aloisie trojlísté je vhodné ke skladování, uvolnění a harmonizaci organismu, Aloisie upravuje zažívání, napomáhá ke sklidnění psychiky, zmírňuje stres.

Noni & Švestka

Poznejte plnou, osvěžující chuť čerstvých švestek ve spojení s exotickým Noni. Noni díky svým účinkům a původu získalo pojmenování Havajský zázrak, napomáhá k posílení imunity a vitalizaci těla.

Acerola & Květ bezu

Objevte chuť spojující výjimečné vlastnosti bezinky a exotických plodů Aceroly. Tropická třešeň z Karibiku, jak také nazýváme Acerolu, obsahuje 30x více vitamínu C než citron.



Aloe Vera & Ostružina
20x2,5 g



Bílý čaj & Granátové jablko
20x1,5 g



Goji & Limetka
20x2,5 g



Aloisie & Citronela
20x2 g



Noni & Švestka
20x2,5 g



Acerola & Květ bezu
20x2,5 g



Maxi Majestic Tea
135 g

Druid

Druid CZ, s.r.o., Hosinská 336, 37367 Borek, e-mail: druid@druidcz.com, www.druidcz.com



Vážení čtenáři,
v ruchu tréninků a závodů uplynul další rok. Ten nový vždy přináší nové začátky, předsevzetí, cíle. A spoustu novinek. NUTREND jich pro letošek přichystal hned několik, ať už je to spojení s novými sportovními akcemi v podobě prestižních seriálů Kolo pro život, Stopa pro život a InLine pro život, či třeba nové tváře v NUTREND Teamu – přivítali jsme v něm bikeru Michala Prokopa nebo mistryni světa ve fitness bikiny Nikolu Weiterovou.

Než se ale budu věnovat hlavní události nového roku, dovoluji mi ještě poděkovat za ten uplynulý. Nejen zaměstnancům společnosti NUTREND a hvězdám našeho týmu, díky nimž se sportovní fanoušci mohli po celý minulý rok radovat z úspěchů. Ale i vám všem, kteří každoročně překonáváte sami sebe a těšíte se ze svých soukromých triumfů. Jsem rád, že vám můžeme na vašich cestách za vysněnými sportovními cíli pomáhat.

Snít jistě budeme i letos. Letopočet 2012 je totiž rokem olympijských výzev a tedy mnoha splněných, ale i promarněných sportovních snů. Právě boj o sportovní nesmrtelnost dává každé olympiádě poutavý a dramatický náboj. Rodí se příběhy, z nichž běhá mráz po kůži, příběhy, o nichž si vyprávějí celé generace. Věřím, že v hlavních rolích letošních her v Londýně budou nejen vyslanci našich fremních barev – skvělí bikeri Jaroslav Kulhavý se zmiňovanou novou posilou Michalem Prokopem či čtvrtkařská naděje Denisa Rosolová.

V této souvislosti mě velmi mrzí probíhající rozpory v paralympijském hnutí, kvůli nimž není zřejmé, zda se naši sportovci na paralympiádě v Londýně vůbec představí. Přitom právě mezi paralympioniky máme spoustu skvělých reprezentantů, třeba fantastického Jiřího Ježka. Tahanice dvou svazů však mohou zhatit roky přípravy. Z toho je mi smutno.

Vám však v novém roce přeji vše dobré.

Richard Žedník,
generální ředitel společnosti NUTREND



- 04** V NUTREND TEAMU ZAKOTVIL DALŠÍ ŠAMPION
- 05** NUTREND POMŮŽE SPORTOVNÍM NADŠENCŮM V OBLÍBENÝCH SERIÁLECH
- 06** NUTREND TEAM: SÁBLÍKOVÁ DRŽILA SOUPEŘKY, BAUER BOJOVAL V TOUR DE SKI
- 11** POSILUJTE, BĚHEJTE, OPŘETE SE DO PEDÁLŮ! SE SPECIÁLNÍMI BALÍČKY NUTREND
- 12** MARIAN ČAMBAL: VÝŽIVA POSOUVÁ MOU SPORTOVNÍ VÝKONNOST
- 16** TOP 5 PRO REDUKCI HMOTNOSTI OD NIKOLY WEITEROVÉ
- 17** TOP 5 PRO NÁRŮST SVALOVÉ HMOTY OD MARIANA ČAMBALA
- 18** NUTREND NECHYBĚL NA VELETRHU BIKE BRNO. CO BYLO K VIDĚNÍ?
- 20** DOSTAŇTE SE DO FORMY: JAK NA BŘIŠNÍ SVALY
- 26** MILOŠ ŠKORPIL: JAK BĚHAT V ZIMĚ
- 28** ZA 12 TÝDNŮ V KONDICI: ZMĚŇTE SVŮJ ŽIVOTNÍ STYL
- 30** STAŇTE SE I VY ČLENY KLUBU NUTREND
- 32** ČEŠI TRIUMFOVALI PŘI VÁNOČNÍM SKI SPRINTU VE VARECH
- 34** PORADNA LUKÁŠE BAUERA
- 36** ŠPIČKOVÉ LYŽOVÁNÍ V ORLICKÝCH HORÁCH
- 38** SOUTĚŽ

»»» NUTREND magazín, 1/2012, ročník VI.
vychází 30. 1. 2012
Vydavatel: NUTREND D. S., a. s.
Selské náměstí 9/43
772 00 Olomouc – Chválkovice
tel.: +420 583 842 591
fax: +420 583 842 590
e-mail: nutrend@nutrend.cz
www.nutrend.cz

Produkce a grafické zpracování:
Corporate Publishing, s. r. o., Hornoměřcholupská 565,
109 00 Praha 10, **www.copu.cz**
Editor: Martin Kavka
Redakce: Petra Bohatá, Miloš Škorpil
Foto na obálce: Josef Adlt
Jazyková úprava: Petra Vychodilová
Art director: Jakub Kolář
DTP: Robert Šváb
Registrace: MK ČR E 19074



V NUTREND TEAMU ZAKOTVIL DALŠÍ ŠAMPION

»»» Další mistr světa vstoupil do NUTREND Teamu. Olomoucká firma měla napilno i v oblasti nových partnerství. Hvězdnou sportovní reprezentaci společnosti NUTREND doplnil fourcrossař Michal Prokop, který loni v září zkompletoval zlatý hattrick a vybojoval už třetí titul mistra světa. Mimo to se NUTREND spojil také s významnými tuzemskými sportovními seriály, jako jsou Kolo pro život, InLine pro život a Stopa pro život.

BLÁZNIVÁ CESTA K TITULU

Tricetiletý Michal Prokop je zkušený fourcrossový harcovník, vedle tří zlatých z mistrovství světa (v letech 2003, 2006 a 2011) získal ještě dvě bronzové medaile, dvakrát vyhrál Světový pohár i evropský šampionát. V roce 2006 pak ovládl i v nabitě konkurenci domácí anketu Král cyklistiky.

Na světový trůn se loni vrátil po pěti letech a po nevidaném dramatu, když během finálové jízdy upadli všichni čtyři závodníci. Nejdříve postihl pád Prokopa a dva jeho soupeře, český rider se ale okamžitě a nejrychleji zvedl a pustil se do stíhací jízdy za vedoucím Australanem Gravesem. Australský jezdec mířil za vítězstvím, ani on se ale směle nevyhnul. Stopku mu vystavil defekt a následný pád, do cíle tak na první pozici přijel Prokop a dokonal zlatou misi.

Prokop dlouhodobě patří k výrazným postavám závodů na horských kolech, jak ve fourcrossu, tak i bikrosu, v němž dokonce reprezentoval Česko na poslední olympiádě v Pekingu před čtyřmi lety. Aspiroval na medaili, nepodařilo se mu však tehdy probít se dál ze čtvrtfinále. Také letos se pokusí probjout

vat na olympijské hry do Londýna a tentokrát pod pěti kruhy uspět. Ve fourcrossu, jedné z nejnovějších cyklistických disciplín, je však Prokop úspěšnější. Obecně patří fourcross k výstavním českým disciplínám, neboť tuzemští bikeři v ní prakticky každý rok získali alespoň jeden cenný kov. Medailovou sérii od roku 2003 do současnosti přerušili jen před sedmi lety.

Foto: Patrik Procházka

JAK SE LIŠÍ FOURCROSS A BIKROS?

Obě disciplíny se jezdí na podobných tratích, zahrnujících různé terénní úpravy v podobě klopených zatáček, boulí či skoků, ty fourcrossové ale vedou pouze z kopce a závody jsou tak o něco rychlejší a nebezpečnější než při bikrosu.

NUTREND POMŮŽE SPORTOVNÍM NADŠENCŮM V OBLÍBENÝCH SERIÁLECH

»»» Okolo cyklistiky se točí i část nových partnerství, která NUTREND pro nový rok uzavřel. Jednoznačný lídr na trhu sportovní výživy se dohodl s organizátory masových sportovních seriálů Kolo pro život, InLine pro život a Stopa pro život.



Kolo pro život odstartoval před dvanácti lety a za tu dobu se vypracoval v největší seriál závodů horských kol nejen v Česku, ale i v evropském a světovém měřítku. Ročně se závodů účastní téměř 20 tisíc aktivních cyklistů. Kolo pro život je výjimečné tím, že od počátku organizuje závody tak, aby se jich mohla účastnit celá rodina, a to nejen přímo v pelotonu, ale i díky doprovodným akcím.



Každoročně se v rámci Kola pro život uskuteční patnáctka závodů pro všechny věkové i výkonnostní kategorie účastníků, pro jednotlivce, týmy i rodiny, v závodech se za uplynulá léta představilo výrazně přes 100 tisíc cyklistů, celý seriál tak pomohl nastartovat dosud trvající boom cyklistiky v Česku. I díky němu je tak cyklistika nejrozšířenějším tužemským sportem.



Vedle tradičního seriálu Kolo pro život vznikly i dva novější – InLine pro život a Stopa pro život. První patří nadšencům pro in-line bruslení, druhý milovníkům běžeckého lyžování. V duchu Kola pro život jsou určeny všem zájemcům bez rozdílu věku a kondice, od profíků po začátečníky, účastnit se mohou i děti či celé rodiny.

Zatímco Stopa pro život už má za sebou premiérový ročník a pro letošní druhý ročník chystá tři podniky včetně Šumavského skimaratonu nebo jednoho z nejnáročnějších běžeckých maratonů v Česku – Krkonošské 70, InLine pro život je zbrusu novým podnikem a svou historii začne psát letos i s podporou firmy NUTREND.

»»» **Na konci starého i na začátku nového roku** měli sportovci NUTREND Teamu plné ruce a nohy práce. Skvěle našlápla do rychlobruslařské sezóny Martina Sáblíková, která potvrzovala svou dominanci na dlouhých tratích i ve víceboji. Na prestižním Tour de Ski bojoval o nejvyšší příčky i Lukáš Bauer, vládce české bílé stopy. Ale dařilo se i dalším členům hvězdného týmu v barvách NUTREND.



SÁBLÍKOVÁ DRILA SOUPEŘKY **BAUER BOJOVAL V TOUR DE SKI**

Novou sezónu zahájila rychlobruslařka Martina Sáblíková úspěšně. V polovině seriálu Světového poháru potvrdila povedenou přípravu, kterou si zpestřila startem na mistrovství světa v Kodani, třemi vítězstvími na dlouhých tratích. Porazila přitom všechna velká jména, včetně nizozemské rakety Ireen Wüstové či německých rivalek Stephanie Beckertové či Claudie Pechsteinové.

Nejdříve triumfovala Sáblíková na tříkilometrové trati v ruském Čeljabinsku. Ovál přitom vůbec neznala, roli hrál i časový posun, přesto se česká hvězda oklepala a uspěla. Také další závod zvládla na jedničku, i když znovu kroužila na neznámém oválu v kazašské Astaně. Rychlobruslařský výjezd na východ se tak vydařil nad míru.

Třetí díl Světového poháru se jel v nizozemském Heerenveenu, tentokrát na pětakilometrové trati, a Sáblíková byla opět neporazitelná. V Mekce rychlobruslení se přitom v rozjíždce potkala s německou veteránkou Pechsteinovou, kterou obdivuje. Nedala jí šanci a jako jediná pokořila hranici sedmi minut.

Zatímco na delších distancích patří Sáblíková mezi absolutní světovou elitu, navíc se rychle zlepšuje i na patnáctistovce a zůstává už jen těsně pod stupni vítězů. To konečnou potvrdila i na mistrovství Evropy v Budapešti, kde pod otevřeným nebem získala svůj čtvrtý titul ve víceboji.

Rok 2012 bude mít Sáblíková nabitý, vedle obhajoby evropského zlata si brousí zuby také na medaile z mistrovství světa na jednotlivých tratích a chce znovu urvat i celkové prvenství na dlouhých tratích v seriálu Světového poháru. Vedle ní bude o cenná umístění na kratších tratích bojovat i talentovaná Karolína Erbanová, další členka Novis Teamu, jemuž NUTREND dodává sportovní výživu.

Foto: Sport Invest Group



TOUR POKAZIL BAUEROVI RUSKÝ SERVISMAN

Běžec na lyžích Lukáš Bauer zahájil sezónu Světového poháru na druhém podniku seriálu ve finském Kuusamu. Česká jednička v bílé stopě začala sprintem, v němž nepostoupil z kvalifikace, chuť si spravil desátým místem na volné desítce a devátou příčkou ve stíhačce na klasické patnáctce. Po přesunu do švýcarského Davosu už byl po nemoci zpět v plné formě, na volné třicítce si dojel pro třetí místo a poprvé v sezóně vystoupal na stupně vítězů a myšlenkami se zvolna přesouval k prestižnímu seriálu závodu Tour de Ski, probíhajícímu pravidelně na přelomu roku. Vynechal kvůli němu i sprint v Karlových Varech, kde se měl představit ve dvojici s Martinem Koukalem. Na Tour de Ski musel Bauer zvládnout porci devíti závodů v jedenácti dnech s tradičním finálovým výšlapem na sjezdovku Alpe Cermis. Celkový výsledek znamenal nezaviněný pád po střetu s ruským trenérem v sedmé etapě Tour, po němž málem skončil v roklí pod tratí. Na víc než šesté místo pak už bohužel nevyšplhal, i když původně chtěl opět atakovat na stupně vítězů.

Foto: archiv Lukáše Bauera





VABROUŠEK VYHRÁL SVĚTOVÝ POHÁR V DLOUHÉM TRIATLONU

Nezdolný ironman Petr Vabroušek zvládl uplynulou sezónu na jedničku, když po pěti letech znovu ovládl celkové pořadí Světového poháru v dlouhém triatlonu. „Pomohly mi především výkony na mistrovství světa a Evropy,“ radoval se. Vabroušek při své dvanácté účasti na světovém šampionátu v dlouhém triatlonu skončil v americkém Las Vegas desátý. „O přičku jsem si tak vylepšil své dosavadní maximum. Skvěle mi sedla extrémně kopcovitá trať,“ liboval si.

Vedle dlouhých triatlonů stálce NUTREND Teamu absolvovala úspěšně i klasické Ironmany. Na počátku prosince se Vabroušek šestým místem v Austrálii posunul v profesionálním žebříčku na kvalifikační příčky pro letošní Havaj. Po krátké dovolené a třítydenním tréninku pak v druhé polovině ledna odstartoval další sezónu na Novém Zélandu. A opět úspěšně, u protinožců vybojoval šesté místo.

Foto: Vojtěch Vlk



KULTURISTA ČAMBAL JE PÁTÝ NA SVĚTĚ

Skvěle se na Arnold Classic Europe ve španělském Madridu prezentoval kulturista Marian Čambal, hájící barvy NUTREND Teamu. Na prestižním a nabitém klání v kategorii do 90 kilogramů Čambal potvrdil, že jednoznačně patří k evropské i světové špičce. Po loňském titulu z evropského šampionátu přidal další zlato z Arnold Classic Europe. Na listopadovém mistrovství světa pak osmatřicetiletý kulturista pokračoval ve velkolepé jízdě, když skončil na skvělé páté příčce.

Foto: Josef Adlt

WEITEROVÁ VLÁDNE VE FITNESS BIKINY

Skvěle se loni předvedla i další z hvězdných tváří NUTREND Teamu, Nikola Weiterová. Slovenská kráska opanovala světové soutěže v kategorii fitness bikiny, vedle prvenství na Arnold Classic Europe a evropském šampionátu slavila také titul na mistrovství světa. Zkompletovala tak svou sbírku zlatých medailí, když vyhrála prakticky každou soutěž, na níž se objevila. Foto: Josef Adlt





H.E.A.T. PROGRAM®

JEDINÝ ORIGINÁL

Již 9 let je *H.E.A.T. Program* cestou pro tisíce klientů po celém světě. Na nic si nehraje, nic nevymýšlí a nechává za sebe mluvit svoje výsledky. *H.E.A.T. Program* je tady pro všechny, stačí si zvolit cíl a udělat první krok.



640 Kč



799 Kč

- ★ ORIGINÁLNÍ OBLEČENÍ PRO VAŠE POHODLÍ NA LEKCI
- ★ HUBNĚTE EFEKTIVNĚ S DOBRÝM POCITEM

POSILUJTE, BĚHEJTE, OPŘETE SE DO PEDÁLŮ!

SE SPECIÁLNÍMI BALÍČKY NUTREND



MUSCLE NUTRIPACK

Kompletní výživa na 25 tréninkových dnů, která nastartuje váš silový trénink. V nutričním balíčku najdete také informaci, jak produkty vhodně kombinovat tak, abyste z nich vymačkali co nejvíc. Nutripack obsahuje vše potřebné pro nárůst svalové hmoty i její ochranu. Balení zahrnuje vynikající stoprocentně čistý syrovátkový protein WHEY CORE 55, který je ideální pro začínající sportovce. Dále je v balíčku také CREATINE MONOHYDRATE, stoprocentní čistá forma oblíbeného supplementu pro podporu nárůstu svalů a zvýšení svalové síly. Tyto dva produkty jsou doplněny o aminokyselinové tablety AMINO BCAA MEGA STRONG, které jsou velmi efektivní a důležitou součástí sportovní výživy, neboť ochraňují svalovou hmotu, podporují její regeneraci a růst. **Přiloženo je i několik zkušebních vzorků skvělého proteinového supplementu WHEY CORE 100, který zvítězil v chuťových testech a vyniká vysokým obsahem kvalitních a rychle vstřebatelných bílkovin. V balení samozřejmě nechybí ani šejkr.**

BIKE NUTRIPACK

Balíček určený nadšeným cyklistům, kteří plánují intenzivní trénink v terénu i na silnici a nepodceňují v přípravě důležitost výživy. BIKE NUTRIPACK nabídne vše potřebné pro pět intenzivních tříhodinových tréninků. Obsahuje vše, co budete potřebovat před tím, než sednete na kolo, v průběhu tréninku i po něm.

V balení najdete iontový nápoj ISODRINX s protikřečovými účinky, energetické tyčinky VOLTAGE ENERGY CAKE dodávající energii postupně v průběhu tréninku, energetické gely CARBOSNACK pro okamžité doplnění energie, velmi populární nápoj určený pro regeneraci svalů po intenzivní zátěži REGENER či hořčičkový přípravek pro předcházení svalovému křečím MAGNESLIFE. Ve všech případech se jedná o produkty, které oceňují i cyklistické hvězdy NUTREND Teamu v čele s biskerským šampionem Jaroslavem Kulhavým. **Nechybí ani dárky** v podobě cyklistických ponožek a 750ml cyklistického bidonu. Nedílnou součástí nutripacku jsou pak doporučení pro ideální dávkování či kombinování produktů.



»»» **Lídr na trhu sportovní výživy NUTREND** připravil skvělou novinku v podobě speciálních balíčků s výživou podle konkrétní činnosti, ať už jde o posilování, běhání, či cyklistiku. Pro každý ze zmiňovaných sportů nyní olomoucká firma nabízí odborně sestavený nutripack, jenž obsahuje vše potřebné a usnadňuje orientaci v nabídce produktů.



RUNNING NUTRIPACK

Běháte? Chystáte se na velkou výzvu v podobě půlmaratonu? Pak byste neměli v přípravě opomenout kvalitní výživu. RUNNING NUTRIPACK obsahuje výživu hned pro 10 půlmaratonů, při nichž vám dodá všechny důležité živiny a poradí, jak produkty optimálně namíchat do fungujícího „koktejlu“.

Balení obsahuje iontový nápoj ISODRINX s příjemně osvěžující chutí bitter lemonu, energetickou tyčinku „lepivku“ POWER BIKE BAR obohacenou o aminokyseliny, vitamíny a minerály, gel ENDUROSNACK postupně uvolňující energii, oblíbenou regenerační formuli REGENER urychlující detoxikaci organismu i regeneraci po vyčerpávajícím výkonu, energetické tablety CARBONEX a konečně také kapsle ANTICRAMP, které snižují riziko křečí, omezují možné riziko přehřátí při fyzické aktivitě a pomáhají udržet výkonnost na maximální možné úrovni.

Nechybí ani dárky v podobě bidonu o obsahu 750 ml či sportovního šátku. Stejně jako ostatní nutripacky, i tento běžecký obsahuje doporučení pro nejvhodnější kombinaci produktů a přesné poměry dávkování.

ISODRINX

Sportovní hotový nápoj plný energie a minerálů, který dodá tělu přesně to, co při intenzivní fyzické aktivitě potřebuje, je vyroben z kvalitní vody Horský pramen. Balení je plně přizpůsobeno potřebám organismu, nápoj je proto v 750ml láhvi – to je právě přesně ta dávka, kterou byste během hodinové zátěže měli vypít. Láhev má také sportovní uzávěr, tzv. sport lock, který zpříjemní popíjení během sportu. Vybrat si můžete ze čtyř osvěžujících příchutí, a to v podobě pomeranče, ananasu, bitter lemonu či eukalyptu s limetkou.

HORSKÝ PRAMEN SPORT

Čistá pramenitá voda Horský pramen je vodou nejvyšší kvality. Pochází z artézského 170 metrů hlubokého podzemního zdroje, který vyvěrá v podhůří Nízkého Jeseníku. V láhvi o obsahu 750ml najdete skutečně čistou a zdravou vodu s optimální mineralizací. Dopřejte svému organismu v průběhu celého dne to nejlepší. Nechtěnému vylití nápoje při sportování například ve fitness zabraňuje speciální sportovní uzávěr, tzv. sport lock.





»»» **Slovenský kulturista Marian Čambal** prožil velmi úspěšný rok. Loni ovládl první ročník Arnold Classic Europe a získal také skvělé páté místo na mistrovství světa v Indii. „Vítězství na Arnold Classic Europe si velmi cením, protože to byl první ročník této prestižní soutěže. Úspěšný start na světovém šampionátu bych si chtěl zopakovat letos v Ekvádoru,“ vyhlíží v rozhovoru pro NUTREND magazín další vrcholy. Už nyní přitom Marian Čambal zahájil objemovou přípravu, aby se na obhajobu svých skvělých výsledků co nejlépe připravil.

HVĚZDA NUTREND TEAMU MARIAN ČAMBAL:

VÝŽIVA

POSOUVÁ MOU SPORTOVNÍ VÝKONNOST

Na kontě už máte celou řadu úspěchů. Kam mezi ně zařadíte ty poslední v podobě vítězství na Arnold Classic Europe 2011 a pátého místa na loňském mistrovství světa?

Obou výsledků si velmi cením, potvrzují můj progres a jsou odměnou za dřinu. Prvenství na Arnold Classic Europe je cenné, protože to byl první ročník téhle prestižní soutěže. Na mistrovství světa jsem byl poprvé, i proto mě takový úspěch při premiérovém startu samozřejmě hodně těší.

Jak náročné jsou takové prestižní soutěže?

Připravuji se dlouhodobě, dbám na životosprávu a správnou výživu. Samotná soutěž pak pro mě začíná přípravou na vážení, kdy musím shazovat váhu, přibližně tři či čtyři kilogramy, abych se vešel do své váhové kategorie. V praxi to pro mě znamená, že od čtvrtka do neděle nepřijímám tekutiny. To je asi to vůbec nejtěžší, týden před soutěží je pro mě vůbec nejnáročnější. Navíc po vážení začíná natírání barvy, zhruba každé dvě hodiny se přitom natírá jedna vrstva. Takže toho při takových soutěžích moc nenaspím. (směje se)

Nezmínil jste dietu, očekával bych, že ta bude pro vás také obtížná...

Dieta pro mě nebývá problémem. To opravdu spíše ta manipulace s vodou, tekutinami, o níž jsem mluvil. Co se diety týká, moje specialita je, že šest týdnů před soutěží jím jen vařené ryby a zeleninu.

Hovořil jste o dlouhodobé přípravě, jak ale vypadal konkrétně váš tréninkový týden třeba před mistrovstvím světa?

Pět dnů jsem trénoval, dva dny jsem měl volno. V pondělí jsem pracoval na bicepsech a přední části stehen, v úterý pak na břichu, prsou a zadní části stehen. Po středečním volnu jsem ve čtvrtek pracoval na lýtkách a zádech, v pátek pak na břichu, ramenou a tricepsech. V sobotu přišly opět na řadu bicepsy a přední část stehen, v neděli jsem měl druhý volný den.

Dokážete určit poměr tréninku, genetiky a potravinových doplňků při cestě za úspěchem?

To je velmi těžké říci obecně, každý je jiný, nicméně za sebe říkám, že třicet procent tvoří trénink, třicet genetika a zbylých čtyřicet procent pak připadá na výživu. Ta je extrémně důležitá, ve sportovní kulturistice tvoří základ úspěchu. Bez doplňků si nedovedu svou přípravu ani představit, posouvají mou sportovní výkonnost.

Jakou suplementaci jste tedy používal během přípravy na světový šampionát?

Suplementaci řeším ve spolupráci s firmou NUTREND, což je lídr na trhu, mám tak díky tomu špičkovou péči. Spoléhal jsem především na výbornou řadu COMPRES EXPAND, používal jsem z této



řady třeba proteinový suplement COMPRESS COLOSTRUM, noční protein COMPRESS N. T., spalovač COMPRESS FEVER, svalový anabolizér COMPRESS VOLCANO či aminokyseliny z této řady. Ale tím to nekončí, využíval jsem například také NO COMPROMISE, efektivní suplement HMB 4500, unikátní nesteroidní směs minerálů ZMA®, dále ARGinine, GLUTAMINE, CARNITINE 3000 SHOT a mnohé další produkty.



Loni jste si znovu posunul laťku výše. Co vás tedy čeká dál, jaké výzvy vyhlížíte?

Už nyní se chystám na podzimní soutěže, mými cíli jsou znovu Arnold Classic Europe a mistrovství světa, které se tentokrát koná v Ekvádoru. Chtěl bych se tam nominovat a právě další úspěšný start je pro mě nyní tou největší výzvou. Ale už v kategorii do 90 kilogramů.

Jak se na podzimní soutěže chystáte?

Právě jsem začal s objemovou přípravou. Moje váha se teď pohybuje okolo 102 či 103 kilogramů. Momentálně trénuji tak třikrát do týdne, postupem času přípravu zintenzivním a v rýsovací části přípravy pak na sobě pracuji šestkrát týdně ve dvoufázovém režimu. V současné objemové přípravě jeden tréninkový den věnuji zádkám, lýtkám, hrudníku a břichu, druhý stehnům a břišním svalům, třetí pak plecím, bicepsům a tricepsům. Zbylé dny mám volno.

Preferujete některou ze svalových partií, zaměřujete se na některou více?

Nikoliv. Mým cílem a snahou je, aby postava působila estetickým a vyváženým dojmem, takže přistupuji ke všem svalovým partiím stejně zodpovědně a pracuji na nich rovnocenně.

Zařazujete do přípravy i nějaké jiné sporty či doplňkové aktivity?

V objemové části chodím také plavat a jezdím na bicyklu, v rýsovací fázi pak používám stepper či stacionární kolo.

Mariane, jak jste se vlastně dostal ke kulturistice? Co vás přivedlo do posilovny?

Vždycky jsem sportoval, nejspíš to byla touha mít velké svaly. (směje se) Měl jsem samozřejmě i své vzory, jimž jsem se chtěl přiblížit. V době, kdy jsem začínal, to z domácích kulturistů byli Libor Minařík či Pavol Jablonický, z těch zahraničních pak Rich Gaspari, Berry De-Mey nebo Lee Labrada.

Kdo nyní hraje v kulturistickém světě prim?

Zřejmě největší boom tohoto sportu nyní prožívají arabské země. Je to samozřejmě i díky tomu, že se mohou opírat o silnou finanční podporu.

Sám jste přitom ve zcela jiné situaci. Tvrdou přípravu na významné soutěže musíte skloubit s prací a rodinou. Jak to zvládáte?

Je to opravdu velmi obtížné. Zvládám to, ale bez podpory své rodiny bych to určitě dělat nemohl.

Poprvé jste závodil už před dvaceti lety, jak hledáte další motivaci?

Mou motivací je hlavně touha stále se zlepšovat, posouvat své hranice. Výhoda kulturistiky je ovšem v tom, že svaly s věkem dozrávají. I proto se dá na vrcholu udržet. (směje se)

Foto: Josef Adlt



H.E.A.T. PROGRAM **centra**

- ★ **Bílina**, H.E.A.T. program centrum
- ★ **Brno**, Weisser sport centrum, www.weissersportcentrum.cz
- ★ **Brno**, Vysoké účetní technické, Centrum sportovních aktivit
- ★ **Brno**, ZONE4YOU, www.zone4you.cz
- ★ **Brno**, Fit Hanybany, www.fithanybany-brno-lesna.cz
- ★ **Brno**, Ladies Gym, www.fitnessprozeny.cz
- ★ **České Budějovice**, FITNESS 14, www.fitness14.cz
- ★ **Havířov**, H.E.A.T. TEAM, www.heatteam.cz
- ★ **Hlučín**, H.E.A.T. Hlučín, www.heathlucin.cz
- ★ **Hradec Králové**, Centrum nových sportů, www.newsports.cz
- ★ **Chyně**, CS-Studio, www.cs-studio.cz
- ★ **Chomutov**, Hřebíkárna, www.hrebikarna.cz
- ★ **Jesenice u Prahy**, Studio Ella, www.studio-ella.cz
- ★ **Jablonec nad Nisou**, Heat centrum Jablonec, www.heat-jablonec.cz
- ★ **Jílové u Prahy**, H.E.A.T. Program Jílové, www.heatprogram-jilove.cz
- ★ **Jindřichův Hradec**, H.E.A.T. Centrum Merkur www.fitcentrummerkur.cz
- ★ **Kralupy nad Vltavou**, Party club, www.party-klub.cz
- ★ **Kladno**, Heat Czech Kladno, www.heat-czech.cz
- ★ **Kroměříž**, Sport Paráda, www.sportparada.cz
- ★ **Karlovy Vary**, Karlovy Vary, www.heatvary.cz
- ★ **Liberec**, Stepfactory, www.stepfactory.cz
- ★ **Most**, Tornádo sport Most, www.tornadosport.cz
- ★ **Mladá Boleslav**, Move Energie studio, www.moveenergy.cz
- ★ **Most**, Salon Sára, www.salonsara.eu
- ★ **Nový Jičín**, H.E.A.T. program centrum, www.pilates-nj.cz
- ★ **Olomouc**, H.E.A.T. program show room, www.omegasport.cz
- ★ **Olomouc**, HELP CZ s.r.o., www.helptobefit.cz
- ★ **Opava**, Fit klub Perfect, www.sportperfekt.cz
- ★ **Ostrava**, BODY ACADEMY, www.bodyacademy.cz
- ★ **Ostrava**, VITALITY Studio Ostrava-Plesná, www.heat-ostrava.cz
- ★ **Ostrava**, Fit centrum H.E.A.T. Stodolní, www.heatstodolni.cz
- ★ **Pardubice**, Studio Sportlife, www.sportlife-pce.cz
- ★ **Pardubice**, VEKTOR WELLNESS CLUB, www.vektor-club.cz
- ★ **Písek**, H.E.A.T. centrum Písek, www.heatpisek.cz
- ★ **Prostějov**, H.E.A.T. centrum Prostějov, www.heat-prostejov.cz
- ★ **Prešov**, ANT Kardio, Fitness
- ★ **Přerov**, PRO ACTIVITY Přerov, www.proactivity.cz
- ★ **Praha**, Zbraslav H.E.A.T. centrum Zbraslav, www.heatprogram-zbraslav.cz
- ★ **Praha**, PartyFit Ládví, www.partyfit.cz
- ★ **Praha**, H.E.A.T. centrum Radlice, www.heat-radlice.cz
- ★ **Praha 3**, Heat4Body, www.heat4body.cz
- ★ **Praha 3**, FitRelax 13-Chmelnice, www.fitrelax13.cz
- ★ **Praha 4**, Fitness Golf, www.fitnessgolf.cz
- ★ **Praha 4**, Fitness club H. Kynychové, www.fitness-kynychova.cz
- ★ **Praha 4**, DOMYNO, www.domyno.cz
- ★ **Praha 4**, VRŠA-SPORT - fitness Opatov, www.heatprogram-jiznak.cz
- ★ **Praha 5**, H.E.A.T. centrum Arbes, www.heatprogram.info
- ★ **Praha 5**, Reebok Fitness Relax, www.fitnessrelax.cz
- ★ **Praha 5**, HPC Radotín, www.heat-radotin.cz
- ★ **Praha 5**, HeatForFit-Squash Cibulka, www.heatforfit.cz
- ★ **Praha 6**, Fitness Millennium, www.heatcz.cz
- ★ **Praha 6**, Fit Stream, www.fitstream.cz
- ★ **Praha 8**, FitRelax13 - Kobylisy, www.fitrelax13.cz
- ★ **Praha 8**, PartyFit Invalidovna, www.partyfit.cz
- ★ **Praha 10**, Angel Camp H.E.A.T. centrum Malešice, www.heatmalesice.cz
- ★ **Praha 18**, H.E.A.T. centrum Letňany, www.heat-letnany.cz
- ★ **Plzeň**, GOLDEN BODY, www.goldenbody.cz
- ★ **Plzeň**, M-Factory, www.mfactory.cz
- ★ **Plzeň**, Sportcentrum Kalikovský Mlýn, www.sportcentrumplzen.cz
- ★ **Plzeň**, H.E.A.T. centrum Plzeň, www.spinning-plzen.cz
- ★ **Plzeň**, H.E.A.T. program centrum-kotelna slovany, www.kotelnaslovany.cz
- ★ **Říčany u Prahy**, LEISURE CLUB OLŠANKA, www.lc-olsanka.cz
- ★ **Strakonice**, H.E.A.T. Strakonice, www.heatstrakonice.cz
- ★ **Strakonice**, FIT & RELAX, www.marketaheat.cz
- ★ **Svitavy**, H.E.A.T. Program Svitavy, www.heatprogramsytym.cz
- ★ **Šumperk**, H.E.A.T. Šumperk, www.heatsumperk.cz
- ★ **Třinec**, Black Hill, www.activsport.cz
- ★ **Turnov**, Krok studio Turnov, www.tscturnov.estranky.cz
- ★ **Teplice**, STANIFIT, www.stanifit.cz
- ★ **Ústí nad Labem**, T-Club Ústí, www.tclub.cz
- ★ **Ústí nad Labem**, H.E.A.T. Klíše, www.azrelaxclub.cz
- ★ **Zlín**, K2, www.k2sportcentrum.cz
- ★ **Žatec**, H.E.A.T. program centrum-aktiv sport 2, www.aktivsport.cz
- ★ **Zlín**, Heat Fit Zlín, www.heatfit.cz
- ★ **Žďár nad Sázavou**, KRYOCENTRUM Vysočina, www.kryovysocina.cz

více na www.heatprogram.cz

TOP 5 PRO REDUKCI HMOTNOSTI OD NIKOLY WEITEROVÉ

» Dívka s dokonalým tělem. Taková je slovenská kráska Nikola Weiterová, která ve dvaceti letech boduje ve světě fitness. Je mistryní světa i Evropy v kategorii bikini fitness, s formováním postavy a prací na dokonalé kondici tak má velké zkušenosti. Jaké jsou její tipy na produkty NUTREND, které pomohou při redukci hmotnosti a tvarování figury?



Doplňek stravy

T-MEAL FRUITY

Chodíte cvičit v podvečerních hodinách? Hledáte nějakou vhodnou alternativu klasické stravy, kterou byste mohli po tréninku použít? Nikola Weiterová má recept: „Vyzkoušejte nutričně vyvážený koktejl T-MEAL FRUITY, který vás díky zvýšenému obsahu vlákniny zasytí. Používám ho i v průběhu dne, když nemám čas na běžnou stravu. Lehce se připravuje, výborně chutná!“



PROFIGUR

„Máte chuť si zahřešit? Honí vás mlsná? Dejte si müsli tyčinku PROFIGUR, která je zdravou alternativou sladkosti bez průmyslově ztužených tuků.“

CARNILIFE 40000

„Období redukce hmotnosti vyžaduje promyšlený útok na tukovou tkáň, používám tedy CARNIFORM před cvičením, ráno před snídaní přidávám i dávku CARNILIFE 40000, který neobsahuje stimulační látky, ale pouze ty, které zvyšují využití tuků, jako jsou L-Carnitin či koenzym Q 10,“ poznamenává slovenská sportovní celebrita a doplňuje: „V případě, že jdu cvičit ve večerních hodinách, používám druhou dávku místo spalovače CARNIFORM.“



Doplňek stravy



Potravina pro zvláštní výživu

CARNIFORM

„Na tenhle spalovač nedám dopustit. Používám jej v období, kdy potřebuji zatočit s nadbytečnými kilogramy,“ říká Nikola Weiterová s tím, že před aktivitou výborně nabudí a roztáhne tukový metabolismus. „Nejvíce se mi osvědčil v kombinaci s aerobní aktivitou.“



Potravina pro zvláštní výživu

CARNITIN DRINK

Doplňovat během fyzické aktivity tekutiny je velmi důležité. „Sama volím CARNITIN DRINK, protože jde o osvěžující hotový nápoj obohacený o L-Carnitin a další energizující látky. Má výbornou chuť a nulový obsah cukru!“



Doplňek stravy

PLUS: ZATOČTE S CELULITIDOU!

Nemůžete se zbavit nepříjemné pomerančové kůže? V nabídce NUTREND našla Nikola Weiterová unikátní produkt CELLUHERB, který zatočí s celulitidou. „Navrací pokožce mladistvý vzhled, elasticitu a celkově ji zpevní!“

TOP 5 PRO NÁRŮST SVALOVÉ HMOTY OD MARIANA ČAMBALA

»»» Jedna z hvězd NUTREND Teamu Marian Čambal patří ke kulturistické elitě. Věnuje se kulturistice již od roku 1989, v letech 2007 až 2009 vybojoval dva bronzy a stříbro na evropských šampionátech, v roce 2010 získal i vysněný titul mistra Evropy. Loni přidal prvenství na Arnold Classic Europe a páté místo z mistrovství světa. Jeho rady tak mají tu nejvyšší váhu. Co by si vybral z nabídky NUTREND pro nárůst svalové hmoty?

COMPRESS B.I.G.

„Po náročném tréninku používám jedinečný gainer COMPRESS B.I.G., protože nejen bílkoviny, ale i sacharidy jsou nezbytné pro nárůst svalů,“ konstatuje Marian Čambal a dodává, že řada sportovců chybí v tom, že sacharidové doplňky nepoužívá, následně se pak diví, že i přes intenzivní trénink svaly nerostou.

„Během kreatinových cyklů kombinuji B.I.G. a CREATINE MONOHYDRATE Creapure®, efekt pro nárůst svalové hmoty je maximální. COMPRESS B.I.G. mi vyhovuje, protože obsahuje 25 % kvalitních a efektivně využitelných bílkovin a 64 % sacharidů, které mají silný anabolický efekt,“ uvádí slovenský kulturista.



Potravina pro zvláštní výživu

WHEY CORE 100

„Kvalitní protein je základ, sám při budování objemu spoléhám na WHEY CORE 100. Používám jej dvakrát či třikrát denně s ohledem na náročnost a typ tréninku,“ říká Marian Čambal. Oceňovaný proteinový suplement WHEY CORE 100 se podle jeho zkušeností velmi lehce vstřebává a dobře chutná. Ostatně vyhrál i chuťové testy. „Moje nejoblíbenější příchutě je malina,“ dodává.



Potravina pro zvláštní výživu

CREATINE MONOHYDRATE CREAPURE®

Pokud jde o kreatiny, spoléhá Marian Čambal na stoprocentní čistotu: „Proto používám CREATINE MONOHYDRATE Creapure®. Kombinuji jej společně s COMPRESS B.I.G. po tréninku v období, kdy chci maximálně podpořit nárůst svalové hmoty. Právě kombinace kreatinu a sacharidů je pro zvýšení funkčnosti velice důležitá.“



Potravina pro zvláštní výživu

COMPRESS VOLCANO

„Chci-li zvýšit intenzitu tréninku, zvednout větší váhu, urychlit regeneraci, napumpovat svaly energií, pak sázím na svalový anabolizér COMPRESS VOLCANO. Díky zvýšení produkce oxidu dusnatého je ve svalu více energie a trénink má pak větší spád!“ pochvaluje si úspěšný účastník kulturistického světového šampionátu.



Potravina pro zvláštní výživu

PLUS: CHRAŇTE SVOU SVALOVOU HMOTU

„Během silového tréninku nepodceňujte dostatečný příjem esenciálních aminokyselin BCAA. Ideální dávka jsou 3 gramy před a 3 gramy po tréninku. Osobně doporučuji BCAA MEGA SHOT, jsou v tekuté, rychle využitelné formě, obsahují zmíněné tři gramy v poměru 2:1:1 a jsou zcela bez cukru.“



Potravina pro zvláštní výživu

COMPRESS N.T.

Kvalitní bílkoviny je potřeba dodávat i v noci, kdy tělo regeneruje. „Díky COMPRESS N.T. se necítím během objemové fáze tolik unavený a regeneruji rychleji,“ říká Marian Čambal a přidává tip na oblíbenou příchutě: „Mám rád vanilku.“



Potravina pro zvláštní výživu



Denisa Rosolová a Jiří Ježek

NUTREND NECHYBĚL NA VELETRHU **BIKE BRNO.** CO BYLO K VIDĚNÍ?

>>> Na brněnském výstavišti proběhl loni v listopadu další ročník oblíbeného cyklistického veletrhu Bike Brno, na němž se představily desítky vystavovatelů, kteří ukázali výrobky od stovek českých a zahraničních značek. Na největší a nejvýznamnější akci tohoto druhu ve střední Evropě nechyběl ani NUTREND. Na produkty lídra trhu se sportovní výživou spoléhá v přípravě i populárních závodech v tuzemsku i zahraničí stále více cyklistických nadšenců.



Bike Brno potvrdil moderní trend v podobě 29palcových horských kol, na něž bikeri houfně přeseďávají. Zatímco silničáři na takovém průměru ráfků jezdí odjakživa, mezi horská kola vtrhla větší kola jako velká voda a rychle se dokázala etablovat.

Ostatně letos na 29palcovém kole závodil i člen NUTREND Teamu Jaroslav Kulhavý a dokonale ovládl bikerský svět, když získal zlato na evropském i světovém šampionátu a suverénně vyhrál také Světový pohár.

HVĚZDNÁ JMÉNA V BRNĚ

Vedle větších MTB zaútočila také elektrokola v nejrůznějších podobách, která sice nerozváší sportovní nadšení, zato si stále častěji prošlapávají cestičku do ulic našich měst. Kromě elektrolol byla k vidění i typická městská kola, tzv. citybiky, které jsou velmi populární třeba v Německu či Nizozemsku.

Bike Brno přivítal i hvězdná jména, ať už osobně, či v názvech bicyklů. Do jihomoravské metropole se přijel ukázat ve společnosti svých exkluzivních silničních kol například Maurizio Fondriest, někdejší úspěšný jezdec profesionálního pelotonu – mistr světa, dvojnásobný vítěz Světového poháru i řady silničních klasik. Také silničky legendárního Eddyho Merckxe či výjimečného sprintera Maria Cipolliniho stály za zhlédnutí.

K veletrhu nedílně patří i představení výrazných postav české cyklistiky, letos nechyběl dlouholetý člen NUTREND Teamu Jiří Ježek, několikanásobný paralympijský vítěz i mistr světa, který měří síly i se zdravými sportovci. Na místě byli také už zmíněný veleúspěšný biker Jaroslav Kulhavý či třeba Roman Kreuziger, lovci autogramů tak měli o zábavu postaráno.

NUTREND nebude chybět ani na příštím ročníku veletrhu Bike Brno, který se uskuteční od 4. do 7. října letošního roku.

Foto: Roman Hruza



Petr Vabroušek



»»» *Touha po vypracovaných břišních svalecth spojuje řadu lidí. Jak se k nim ale dostat? Připravili jsme pro vás sérii cviků, která vám výrazně pomůže přiblížit se takovému vysněnému cíli.*

DOSTAŇTE SE DO FORMY:

JAK NA BŘÍŠNÍ SVAILY

Tip na cvičení: Vyberte si alespoň 5 cviků a cvičte nejméně 30 minut včetně rozcvičky. Postupně prodlužujte čas a zařadte další cviky.

ROZCVIČKA

Před samotným cvičením je důležité zahřát svaly. Využijte v rozcvičce prvky aerobiku či cvičení na velkém balónu. Rozehřátí svalů nepodceňujte, abyste si nepřivodili zranění. Mělo by trvat alespoň deset minut.



Lehněte si na záda, nohy pokrčte, chodidla lehce od sebe a položená na podložce. Ruce si dejte za hlavu, lokty doširoka otevřené, hlavu uvolněte. Kostř musí být po celou dobu cviku přilepená k podložce, stejně jako žebenní oblouky, malá mezera pod bederní páteří nevadí. S výdechem se pohybujte nahoru, s nádechem pak zpět.
Na co si dát pozor: Kostř musí být po celou dobu přilepena k podložce, od níž se nesmí odlepit ani nohy.



Stejná pozice jako u předchozího cviku, jen ruce jsou v protažení. Pohyb je malým směrem dopředu a zpět. Hlava vytažena z ramen, bradu nevystřikujte dopředu.
Na co si dát pozor: Totožné jako u předchozího cviku, kostř i nohy jsou přilepeny k podložce.

Použijte overball na podložení zad, hlava je vytažena z ramen, ta tlačíte dolů dlaněmi vzhůru. Nohy jsou na podložce, jen mírně od sebe. S nádechem uvolněte břicho a s výdechem aktivně vtáhněte.

Na co si dát pozor: Nohy musí zůstat na podložce, během výdrže se nesmí odlepit. Cvik ztížíte tak, že tlačíte do palců u nohou či vynecháte podporu overballem.



Komplexní statický cvik na břišní svaly. Vzepřete se na předloktí, lokty mějte pod rameny, ruce dlaněmi na zemi, prsty uvolněné. Nohy opřete o špičky. Žáda a hýždě jsou v jedné rovině, břicho vtáhnuté.

Na co si dát pozor: Nevystřkujte hýždě, neuvolňujte ramena, neprolamujte bederní páteř.



Cvik je možné provádět i s velkým balónem, který si dáte pod stehna.



Procvičte si šikmé břišní svaly tak, že se zapřete o loket, dlaň je volně položená na podložce, loket pod ramenem. Nohy opřené o nárt, horní nohu je možné předsunout před spodní (jednodušší varianta). Horní ruka je upažená. Tělo je pak v jedné rovině.

Na co si dát pozor: Pánev musí zůstat kolmo k podložce.

Použijte gymball, sedněte si na přední část balónu, nohy mírně od sebe, celá chodidla na zemi. Ruce dejte za hlavu s lokty od sebe, hlavu vytáhněte v prodloužení páteře. Pohyb je krátký nahoru s výdechem a dolů s nádechem.

Na co si dát pozor: Pánev musí být pořád narovnaná, kostrč tlačte do balónu.



Lehněte si na záda, zvedněte nohy, kolena lehce pokrčená, špičky přitahované k holením. Pohyb provádějte pouze pánví, jako byste přitahovali paty ke stropu. Hrudník a hlava zůstávají na podložce, ruce jsou dlaněmi vzhůru podél těla či za hlavou.

Na co si dát pozor: Nekývejte se dopředu a dozadu, pohyb se provádí pouze směrem nahoru.

Základní cvik, při němž je pozice stejná jako u prvního cviku celé série, v rukách držte ručník, hlavu do něj volně položte.

Na co si dát pozor: Pánev musí být narovnaná, nepodsazená. Kostrč je přilepená k podložce.



Lehněte si na záda, jednu nohu opřete patou nad kotníkem o koleno druhé nohy, ruce jsou za hlavou. Pánev je v rovině s podložkou, žebra tiskněte k podložce. Pohyb je veden ramenem, které přibližujete k protilehlému kolenu.

Na co si dát pozor: Netlačte loket vpřed, dbejte na pohyb ramenem.



Lehněte si na bok, spodní ruku položte na podložku dlaní vzhůru, druhá ruka podpírá hlavu u spánku. Nohy jsou v úhlu 90 stupňů k břichu, položené na sobě na podložce. Pohyb vedte směrem nahoru, loket se snažte obloukem dostat ke kyčelnímu kloubu.

Na co si dát pozor: Nevytáchejte ramena, ta jsou pořád kolmo k podložce.

PROTAŽENÍ

Na závěr cvičení ještě svaly protáhněte následujícími cviky. Při strečinku pravidelně dýchejte a jděte jen do mírného tahu, bolestivým pohybům se vyhněte.

Uchopte obě nohy rukama pod kolena, přitáhněte si je k břichu. Krouživými pohyby do stran masírujte bederní páteř.



Lehněte si na břicho, zapřete se o předloktí a protahujte břišní svaly.



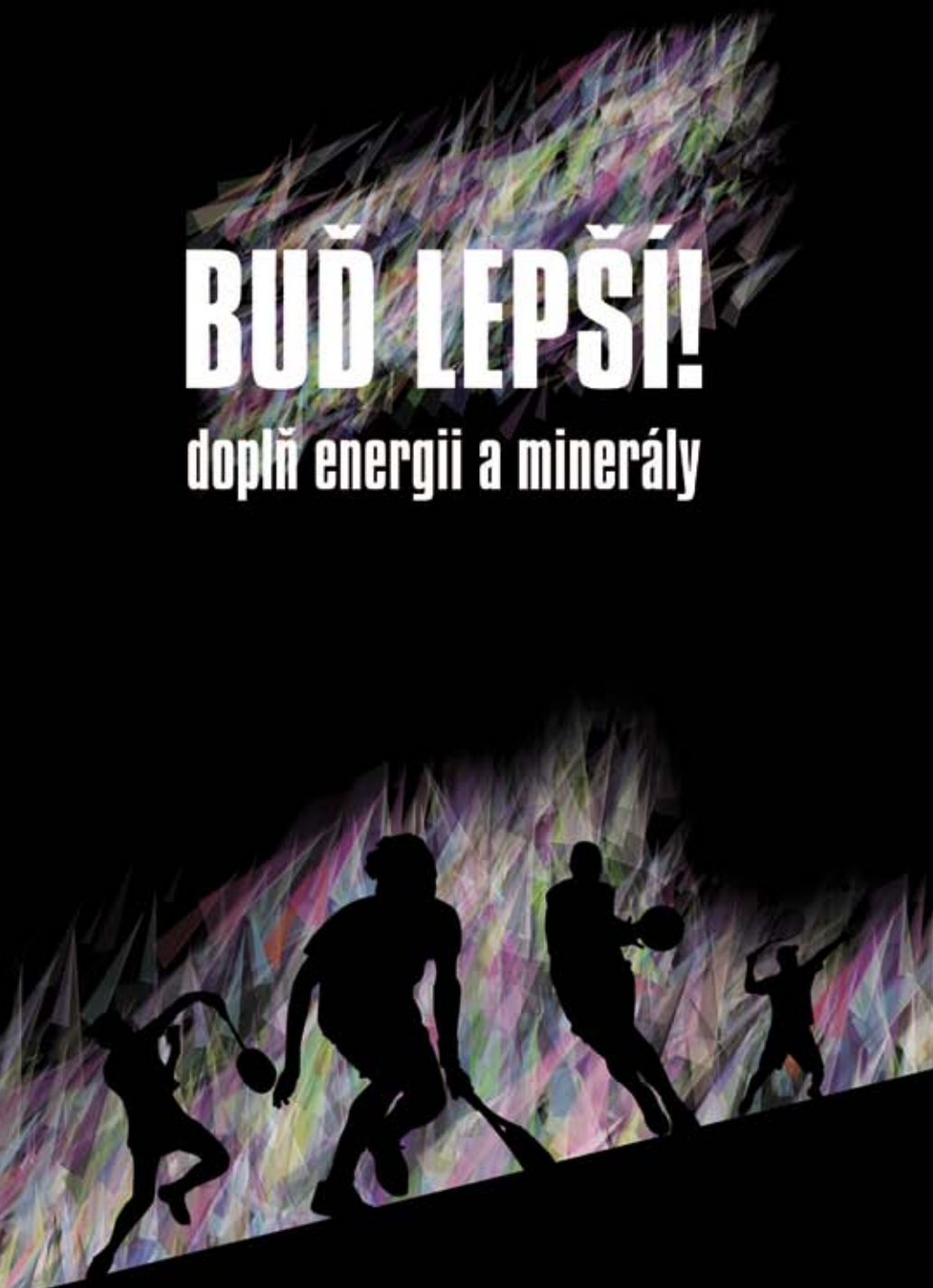
PŘEDSTAVENÍ TRENÉRA

Triatřicetiletý trenér Petr Peč pochází z Olomouce, kde se sportem začínal. Tehdy s atletikou, při studiu fyzioterapie na Ostravské univerzitě přidal ještě kick-box a fitness. Po promoci pracoval od roku 2001 v USA, Anglii, Austrálii a Mexiku jako osobní trenér a lektor pohybových lekcí indoor cyclingu, kick-box aerobiku, powerjógy, ale třeba i body pump či pilates. Momentálně se věnuje kondiční přípravě sportovců, vede také osobní tréninky široké škály klientů. Úzce spolupracuje s firmou 3D FITNESS, pro niž působí jako master trainer pro funkční trénink. Absolvoval Kettlebells Academy, stejně tak i mezinárodní školení master trenérů TRX a je držitelem certifikátů těchto organizací. Sám provozuje pohybové studio Flex-Fitness v Olomouci. „Mým motorem je touha stále si rozšiřovat znalosti a kvalifikaci v oblasti funkčního tréninku a posouvat lidi dál ve sportovních a osobních cílech,“ říká Petr Peč.

Foto: Igor Zehl

BUĎ LEPŠÍ!

doplň energii a minerály



NUTREND®

www.nutrend.cz

Potravina pro zvláštní výživu



Zleva Marian Čambal, Martin Dráb,
Jiří Ježek, Marek Zahradníček
(moderátor akce), Václav Janík,
Richard Zedník.

NUTREND OPEN:

PŘÍJEMNÉ ZAKONČENÍ ÚSPĚŠNÉHO ROKU

»»» Společnost NUTREND uspořádala pro partnery a členy svého hvězdného týmu zajímavou akci pod názvem NUTREND Open Kart Cup. Loni v prosinci si tak daly dostaveníčko známé osobnosti u motokárové dráhy, aby si okořenily konec roku nejrůznějšími soutěžemi.



Sedmdesát partnerů, jež na akci pozval NUTREND, si užilo především nabitý program na motokárové dráze, kde si zařídili spolu s bikerem Jaroslavem Kulhavým, kulturistou Marianem Čambalem, cyklistou a paralympijským reprezentantem Jiřím Ježkem a dalšími. Každý byl přitom zařazen do určitého týmu, v němž pak usilovali o dosažení nejlepšího času na kolo, prvenství v závodě či celkové týmové vítězství.

Akce byla zpestřením dalšího úspěšného roku, v němž se NUTREND podílel na mnoha akcích z různých sportovních světů a slavil i mnohé úspěchy členů svého NUTREND Teamu.



V uvolněné a neformální atmosféře na sklonku roku si pak všichni popřáli vše nejlepší do toho následujícího.

V rámci dne se konal i závod o Nejlepšího sportovce NUTREND Teamu pro rok 2011. Samostatný závod na motokárách, kde se utkali Jaroslav Kulhavý, Jiří Ježek, Marian Čambal, Martin Dráb a Václav Janík, s přehledem vyhrál jezdec Formule 3000 Václav Janík.

Foto: Igor Kopček, www.eastlabs.biz

Hervis 1/2Maraton Praha

31. března 2012

Proběhněte magickou Prahou.
První závod sezóny pro všechny
běžce a týmy.

www.pim.cz

Závod je součástí nového běžeckého seriálu RunCzech.com



Hlavní partneři



Oficiální partneři



Hlavní mediální partneři



Patroni



Oficiální výživa



»»» Běhání v zimě je specifické, hrozí při něm mnohá rizika. Můžete uklouznout a zranit se nebo třeba prochladnout. Jak se vyhnout problémům a užít si výběhy naplno? Odpovědi má běžecký guru Miloš Škorpil, přidává tipy i pro ty, kteří v zimě raději volí běžecký pás.

MILOŠ ŠKORPIL O TOM, JAK BĚHAT V ZIMĚ

RYCHLÉ ÚSEKY BĚHEJTE NA PÁSU, VENKU SE PŘIZPŮSOBTE PODMÍNKÁM

Běhat v čerstvě napadlém či udusaném sněhu je zcela jiné než si vyběhnout na suchém asfaltu. Na dobrém povrchu se noha bez problémů odvíjí, dochází k minimálnímu tření, a tím i minimálním ztrátám rychlosti. Jenže sníh či sněhová břečka, natož led, to je jiná. Proto je třeba vždy zvážit volbu obuvi. Pro čerstvý a hluboký sníh je ideální nazout krosové boty, nejlépe s membránou bránící proniknutí vody (např. goretexovou či s nanotechnologií). Na udupaný sníh či led jsou pak jednoznačnou volbou nesmeky bránící uklouznutí, případně tretry.

NEJVĚTŠÍ RIZIKA ZIMNÍHO BĚHÁNÍ

1. Uklouznutí. Zvažte podmínky a obouvejte se podle nich.
2. Zranění. Špatná obuv vede k uklouznutí a zranění. Nepodceňujte v zimě ani rozcvičení.
3. Prochladnutí. Oblečte se tak, aby vám na začátku běhu bylo trochu chladno, pohybem se zahřejete a nebudete se potit.
4. Onemocnění. Klesne-li teplota pět stupňů pod nulu či více, chráňte si dýchací cesty, třeba návrskem před nosem a ústy. Snažte se nadechovat i vydechovat nosem.
5. Dehydratace. Pocit žízně není v zimě tak výrazný, nezapomínejte na pitný režim.

I malé uklouznutí může způsobit velké problémy. Nemusí jít přitom hned o pád a pohmožděniny či dokonce zlomeniny, ale můžete si při něm také natáhnout či natrhnout svalová vlákna nebo vymknout klouby.



Foto: ilustrační

NEBĚHEJTE RYCHLE A ROZKROČENĚ

Z toho důvodu na sněhu či ledu raději vynechte rychlé úseky a běžte odpovídajícím tempem. Pokud se snažíte běžet zbytečně rychle, navíc na nestabilním povrchu rozkročeným stylem, hrozí vám celá řada potíží od namožených třísel až po tzv. uskrípnutý zadek. Běhejte proto vždy v tempu, jaké je možné, a kde je potřeba, zvolněte. Neměňte prudce směr či tempo, zvolňujte či zrychlujte vždy postupně.

Horší povrch, po kterém běžíte, se projevuje také na výdeji energie. Chcete-li udržet stejné tempo, musíte vydat více energie a běžíte ve vyšší tepové frekvenci. Pokud máte v plánu kvalitní desítku, běžte ji tak, abyste si po jejím skončení mohli dát lehkých pět minut či kilometrový výklus.

Vedle volby obuvi a tempa je zásadním tématem zimního běhání také volba oblečení. Je důležité vyvarovat se prochladnutí a optimálně se obléknout. Tedy tak, abyste příliš neomezovali svou hybnost a zároveň udrželi tělo v optimální tělesné teplotě. Na začátku výběhu by vám dokonce mělo být trochu chladno, při běhání se zahřejete a nebudete se potit.

Po dokončení běhu se snažte co nejdříve dostat do tepla, osprchovat se a převléci do suchého. Jakmile v zimě zastavíte, i funkční prádlo vystydne a můžete se nadát rýmy, v horším případě nějakého nepříjemnějšího onemocnění.

KDY UŽ NEVYBÍHAT

Do mínus deseti stupňů byste při dodržení zmíněných pravidel neměli mít s venkovním během potíže. Záleží však i na dalších podmínkách, vlhkosti vzduchu a zejména síle větru. Zmíněných deset pod nulou je myšleno pro bezvětří a vlhkost vzduchu okolo 80 procent. V horších podmínkách jděte do haly nebo na pás.

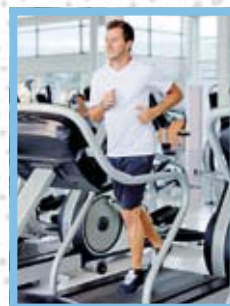
I V ZIMĚ PŘI BĚHÁNÍ PIJTE

Nepoužívejte před běžným výběhem hřejivé emulze, ty jsou vhodné jen před závodem, kdy budete na trati okolo 30 minut. V případě delší předpokládané doby na trati je účinek mazání spíše negativní. Když vám dojde energie a zpomalíte, můžete prochladnout a onemocnět. Pokud máte problémy s koleny, pak ale natřením česek hřejivou emulzí nic nezkazíte.

Důležitý je i v zimě pitný režim. Možná důležitější než v jiných ročních obdobích. Pocit žízně totiž přichází, až když je pozdě. Můžete běžet například s termolahví s teplým čajem či iontovým nápojem. Klesne-li teplota pět stupňů pod nulu či dokonce hlouběji, chraňte si dýchací cesty. Třeba náhle před nosem a ústy, vdechovaný vzduch pak přeci jen není tak syrový. Pokud to udýcháte, snažte se nadechnout i vydechovat nosem. Jednak se průchodem nosem vzduch trochu ohřeje, a pokud jde o výdech, omezíte vylučování tekutin.



Foto: ilustrační



KDYŽ JE POD PSA, JDĚTE NA PÁS

Co dělat, když je venku tak, že by psa nevyhnal? Ani pak nemusíte o naplánovaný trénink přijít. Dobrou alternativou je běh na běžeckém pásu. Někteří běžci nad pásem ohrnují nos, nejčastěji proto, že si připadají jako „laboratorní myš“. Jistě, běh v přírodě s větrem ve vlasech nic nenahradí, ale v tomto případě jde spíše o pocity. I na běžícím pásu lze absolvovat plnohodnotný trénink. Pokud se budete držet základních pravidel:

1. Rozcvičte se. Pás pruží, takže se při běhu zatěžují některé úpony a šlachy více než při běhu na pevném podkladu, hlavně achilovky a úpony kolem kotníku. Proto se nejdříve rozcvičte na jiném aerobním trenažéru, dejte si třeba deset minut na rotopedu.

2. Začněte zvolna. Pásy „vrací úder“, takže vás mohou bolet svaly, o kterých jste dosud neměli tušení (například mezižeberní). Mnohé běžce také bolí holeně či zánartí. Nechte své tělo s pásem seznámit a první tři tréninky absolvujte spíše kratší (do 30 minut) ve volnějším tempu (do 70 procent maximální tepové frekvence).

3. Střídejte způsoby tréninku. Trénujte vytrvalost, tempo i běh do kopce. Vždy si nastavte aspoň minimální náklon, i když chcete běžet „po rovině“. Na pásu nemusíte překonávat odpor vzduchu, takže když na pásu nastavíte nepatrné stoupání, bude běh přirozenější.

4. Nezapomeňte pít. Ve fitku bývá teplý a suchý vzduch, takže počítejte s vyšším pocením. Riziko dehydratace je proto větší. Výhodou je, že láhev s pitím nemusíte nosit, ale postavit si ji po ruce.

5. Vezměte si rezervní triko. Pokud máte naplánovaný více než hodinový běh, vezměte si ručník i triko na převlečení. Předejdete opruzením a budete se cítit líp.

6. Nezapomínejte chodit ven. V zimě je pás pohodlnější, ale běh ve fitku nikdy nepřinese takový relax a uvolnění jako ten v přírodě. Pokud se vám ven nechce samotným, přidejte se ke členům Běžecké školy, informace najdete na www.bezeckaskola.cz v sekci Běžecký trénink.

KDO JE MILOŠ ŠKORPIL

Běhu se věnuje přes 40 let, ve své běžecké škole připravuje běžce, radí s výběrem oblečení, bot i doplňků, pomáhá s výživou. Třikrát dokázal oběhnout Česko, za tři dny doběhl z Prahy do Vídně a absolvoval například i Spartathlon, tedy 246 km z Atén do Sparty za 32 hodin a 48 minut. www.bezeckaskola.cz



»»» Na počátku roku odstartoval unikátní program změny životního stylu *Do kondice*, který připravil Václav Krejčík společně s firmou NUTREND a dalšími partnery. Jeho cílem je poskytnout návod těm, kteří usilují o redukci váhy, stresu i napětí. „V manuálu sestaveném experty nechybí úprava jídelníčku, nastavení způsobů cvičení a pravidelného pohybu či třeba relaxační rituály,“ říká v rozhovoru pro NUTREND magazín Václav Krejčík.

Přibližte program *Do kondice*, v čem spočívá?

Jde o tříměsíční program podle individuálního výživového a pohybového plánu, který připravujeme společně s poradkyní zdravého životního stylu Janou Altnerovou a dalšími odborníky. Téměř dvoustředstránkový manuál poskytne návod, jak změnit životní styl. Odpoví ženám i mužům, jak hubnout a redukovat stres či napětí.



Co jsou hlavní stavební kameny celého projektu?

Zásadními prvky jsou aktuální zdravotní stav, pohybové aktivity, umění relaxace a odpočinku a v neposlední řadě stravovací návyky. Proto jsem rád, že se mezi partnery zařadila společnost NUTREND, která zajistí poradenství v oblasti výživy během pohybových aktivit a poskytne účastníkům programu zvýhodněné podmínky při nákupu produktů v e-shopu NUTREND.

Kdo další se na programu podílí?

Vedle firmy NUTREND jsou partnery a odbornými garanty například H.E.A.T. Program, Life institut s Janou Altnerovou, Běžecká škola Miloše Škorpila či lékaři různých profesí, projekt podpořila také VZP.

Pomáháte k pohybu jiným, jak jste začal sportovat vy sám?

Už v dětství mě rodiče spolu s babičkou přiměli k pohybu. Přičichnul jsem ke sportu v pravý čas a zůstal u něj. Postupem času se



ZA 12 TÝDŇŮ V KONDICI: ZMĚŇTE SVŮJ ŽIVOTNÍ STYL

sporty měnil, vyzkoušel jsem atletiku, tanec, aerobik i fitness. Nyní jsem zakotvil u powerjógy, která mi vyhovuje po všech stránkách. Dynamická powerjóga mi dává sílu a pružné, posílené tělo, navíc při práci s dechem a směřování pozornosti si krásně pročistím hlavu. A cítím se fit.

Může jóga fungovat jako doplňková aktivita?

Jednoznačně. Je úžasná pro kompenzaci přetěžování v jednotlivých sportech. Protáhne, uvolní a současně posílí souměrně celé tělo, zbaví ho disharmonií. Hodí se amatérským i profesionálním sportovcům, kteří mají různých „neduhů“ hodně.

V lednu se lidé v rámci novoročních předsevzetí snaží hubnout.

Máte i programy vhodné pro redukci váhy?

Jóga nejdříve osloví tělo, uvolňuje ho, protahuje a posiluje. Postupně se dostanete k dýchání a zlepšení imunity, srdečně-cévní, dýchací a především nervové soustavy. Hluboký vliv má na hormonální činnost a regeneraci organismu. Jóga navíc nenásilně proniká i do ná-



ších chutí a chování. Za čas zjistíme, že už nám to či ono nechutná. Tělo se vyladí, člověk mu lépe naslouchá. Až zvládnete vnímat své tělo a naučíte se používat správně pozice (asány), můžete se věnovat dynamické formě jógy – powerjóze v rámci programu FIT&SLIM. Toto cvičení je uzpůsobeno tak, aby fungovalo na hubnutí. Je nutné ale vydržet déle než dva měsíce a cvičit více než jednou za 14 dnů.

Jak vypadá váš jídelníček?

Praktikuji detoxikační metody, půsty či očistné postupy. Vyhýbám se lepku. Rád jím, ale už nejsem „popelníček“, do které bezmyšlenkovitě spadne naprosto vše. Když jezdím po republice se svým turné, používám třeba bezlepkové tyčinky DE-NUTS od firmy NUTREND, protože na tuzemské pumpě se prostě nenajít. Na rozdíl od těch v Itálii či Německu, kde je výběr velký.

Zmínil jste své turné, kde všude se letos objevíte?

Jubilejní desátý ročník pod názvem I love poweryoga 2012 zahájím v březnu a ukážu se v 16 českých městech.

Foto: archiv Václava Krejčíka

KDO JE VÁCLAV KREJČÍK

Stříbrný z mistrovství světa ve fitness týmech, mistr republiky ve sportovním aerobiku.

V současnosti se věnuje především józe.

Pracuje jako cvičitel jógy a powerjógy, vydává časopis Jóga Dnes, v roce 2003 založil Power Yoga Akademii a už deset let pořádá v Česku i na Slovensku turné powerjógy. Zároveň spolupracuje s nadací Rakovina – věc veřejná a nadací pro dětskou onkologii Krtek.

STAŇTE SE I VY ČLENY KLUBU NUTREND!



»»» Využijte všechny výhody, které pro vás připravila společnost NUTREND. Podělte se o své zkušenosti a sportovní úspěchy s ostatními. NUTREND si váží svých zákazníků a cení si jejich věrnosti, proto vznikl Klub NUTREND. Ten ale není jen věrnostním programem, který odměňuje všechny zákazníky, na jeho náplni a dění se můžete aktivně podílet i vy.

JAK TO FUNGUJE?

- Zaregistrujte se v Klubu NUTREND při nákupu v e-shopu. Členství je bezplatné, můžete jen získat.
- Nakupujte na stránkách shop.nutrend.cz a získávejte body, které pak můžete proměnit za další produkty firmy NUTREND či dárky z katalogu Klubu NUTREND.
- Při objednávce nad 500 Kč je poštovné a balné zdarma.
- Při objednávce nad 1 000 Kč činí sleva 5%, při objednávce nad 2 000 Kč je pak sleva 7%.

CHCI VÍC A MÁM K TOMU CO ŘÍCT!

Zdá se vám, že v klubu opomíjíme váš milovaný sport? Přehlédli jsme zajímavou sportovní událost? Vůbec nevadí, že jste neskončili na bedně. Koneckonců všichni se tam prostě vejít nemůžeme. A že se účastníte nepravidelně nebo poprvé? O to originálnější může být váš pohled.

Dejte o sobě vědět!

Stačí zasednout k počítači, sepsat své dojmy, zážitky a pocity ze závodu a připsat své zkušenosti s našimi produkty. Přiložte i pár fotek a vše pošlete na klub@nutrend.cz. Pokud váš článek uveřejníme, na oplátku pro vás přichystáme balíček produktů v minimální hodnotě 500 Kč, abychom podpořili vaše další úsilí.





Stopa
pro život

Organizátor



Zveme Vás na závody 2. ročníku Stopa pro život, seriálu závodů v běhu na lyžích

11. – 12. 2. 2012 Karlův běh Alpine Pro – Boží Dar

25. – 26. 2. 2012 Šumavský Skimaraton Kooperativy – Kvilda

3. 3. 2012 Krkonošská 70 Kooperativy – Svatý Petr

Přihlášky a více informací na www.stopaprozivot.cz

Bruslení i klasika / Krátké i dlouhé tratě / Dětské závody / Teplé jídlo a nápoje /
Komfortní vybavení zázemí pro závodníky – velkokapacitní vyhřívaný stan /
Vyhřívaná převlékárna a bezpečná úschovna lyží a zavazadel / Profesionální ski-servis

GENERÁLNÍ PARTNER



HLAVNÍ PARTNER



PARTNEŘI



OFICIÁLNÍ DODAVATELE



MEDIÁLNÍ PARTNEŘI





ČEŠI TRIUMFOVALI

PŘI VÁNOČNÍM SKI SPRINTU VE VARECH

»»» *Propojení běžeckého lyžování s Karlovými Vary se stalo nedílnou vánoční tradicí, v lázeňském městě se na sklonku loňského roku odehrál už pátý ročník Carlsbad Ski Sprintu. Soutěž dvoučlenných štafet se uskutečnil na druhý svátek vánoční – na Štěpána, znovu za podpory společnosti NUTREND. Fanoušci vytvořili během závodního podvečera skvělou atmosféru, kterou podtrhl triumf Martina Koukala a Michala Šlesingra v celém závodě.*



Opět se závodilo na třídě Tomáše Garrigua Masaryka v centru města, na zhruba 350metrové trati připravené s pomocí umělého sněhu. V době konání závodu bylo šest nad nulou, pořadatelé tak měli plné ruce práce s přípravou kvalitní trati. To se nakonec podařilo, na trať zavezli 1 500 kubíků sněhu ze skiareálu Abertamy.



„Je to unikátní projekt v Evropě, v současnosti je na úrovni závodů Světového poháru,“ liboval si Martin Müller, jehož agentura karlovarský podnik od počátku pořádá. To potvrzovala i startovní listina, na níž byli vedle českých také závodníci z Německa, Rakouska, Estonska, Polska, Slovenska či Ukrajiny.



PO LYŽNÍCÍCH PŘIŠLO VELKÉ ČESKÉ FINÁLE

Hlavnímu závodu předcházelo klání juniorů i výjezd „lyžníků“ v dobových kostýmech, mezi nimiž nechyběli například žokej a osminásobný vítěz Velké pardubické Josef Váňa či skokan na lyžích Jakub Janda. A pak to přišlo – v hlavním závodě se utkalo sedm týmů v sedmi rozjízdkách, nejlepší čtyři šly do velkého finále, zbylé tři do malého.

V českých barvách se měl v centru Karlových Varů původně představit i člen NUTREND Teamu Lukáš Bauer, toho však nakonec nepustila na start nemoc. Raději se proto šetřil na Tour de Ski, prestižní seriál závodů na přelomu roku. V plánované dvojici s Koukalem ho zastoupil úspěšný biatlonový reprezentant Šlesinger.

A záskok dopadl na výbornou. Češi celý závod opanovali, za nimi skončila na druhém místě německá dvojice Oliver Wunsch a Thomas Freimuth. Domácí běžci přitom od startu sváděli s Němci tvrdý souboj, před poslední předávkou ale Koukal rivala Freimutha utrl a Šlesinger už v klidu a bez větších problémů dovezl českou štafetu do cíle na prvním místě. Naopak Wunsch musel zabojovat ještě o druhé místo s Poláky.

Foto: Müller Production

VÝSLEDKY CARLSBAD SKI SPRINTU 2011

Velké finále:

1. Martin Koukal, Michal Šlesinger (ČR)
2. Thomas Freimuth, Oliver Wunsch (Německo)
3. Mariusz Michalek, Mateusz Ligocki (Polsko)
4. Oleksyj Švydkij, Ivan Bilosiuk (Ukrajina)

Malé finále:

1. Martin Kapšo, David Brünn (Slovensko)
2. Sebastian Stadlbauer, Dominik Kern (Rakousko)
3. Vahur Teppan, Kristjan Oolo (Estonsko)



» Pánské triko CRAFT Zero Extreme je legenda mezi funkčním prádlem. Vhodné pro celoroční použití, zahřeje či ochladí podle aktuální potřeby.



» Pánské triko a rolák CRAFT Zero s potisky norských vzorů jsou hitem letošní zimní kolekce.



PORADNA

» Nejlepší český běžec na lyžích a člen NUTREND Teamu radí amatérským sportovcům, s jakou výbavou se vydat v zimě do bílé stopy.

OBLÉKEJTE SE JAKO CIBULE, VOLTE VÍCE VRSTEV

Česká jednička v bílé stopě a člen NUTREND Teamu Lukáš Bauer v dalším díle své poradny nabízí tipy nadšeným běžkařům, jak se obléci před výjezdem. Právě s oblečením je totiž spojen dobrý pocit na běžkách, vyplatí se ho proto nepodcenit. Chybou by však na druhou stranu také bylo oblečení přehnat a následně se pod mnoha vrstvami uvařit. Jak se tedy rozhodovat a co si vzít na sebe?

Vždy podle toho, jak člověk zamýšlí lyžovat. Je samozřejmě rozdíl, když se chystáte na celodenní výlet na lyžích spíše chůzí, nebo na pořádný hodinový trénink. Čím intenzivněji se budete hýbat, tím víc nalehko se můžete obléci.

Přesto tu je pár pravidel, která se vyplatí dodržovat. Tím základním je obléci si více tenčích vrstev, na tělo pak ideálně termoprádlo, které odvádí pot do dalších vrstev oblečení. Díky tomu zůstáváte po celou dobu tréninku či závodu v suchu, a umenšíte tak riziko prochladnutí či jiných problémů.

LEHKÁ ZIMA NA STARTU

Pokud jde o pocit, měli byste před výjezdem cítit lehký chlad, nikoliv ale zimu. Na lyžích se poměrně krátce po vyjetí zahřejete a zároveň se tolik nepotíte. Důležité je to zejména tehdy, pokud máte v plánu intenzivnější lyžování bez větších přestávek. Když to přeženete a oblečete se příliš teple, budete se sice na startu cítit komfortně, ale už krátce po vyjetí by vám bylo horko.

Dobré je také volit oblečení spíše v několika vrstvách, nikoliv jen jednu tlustou. Základem je přitom kvalitní termoprádlo, které odvede pot přímo z povrchu těla do vnější vrstvy, kde se odpaří. Poslední, horní vrstva by pak měla být prodyšná a zároveň odolávat větru, aby uchovávala optimální tělesnou teplotu a pohodu.



Volte spíše funkční oblečení, bavlněná trička a klasické spodní prádlo není nejvhodnější, nasákne hodně vlhkostí a jen pomalu schne. Na chvíli zastavíte a máte studená záda. Pak hrozí prochladnutí, ale i přehřátí.

LUKÁŠE BAUERA

JAKÉ TERMOPRÁDLO VOLÍM

Sám používám termoprádlo CRAFT Zero Extreme a Concept Piece s vynikající funkčností, komfortem a kombinací polyesterových vláken. Tahle novinka mě nadchla, už když jsem ji poprvé viděl při testování švédskou reprezentací. Chtěl jsem si ji hned také vyzkoušet. Nezklamala mě, prádlo funguje, jak má. Potíci zóny jsou pokryty superfunkční pleteninou, zbytek vyplní materiál, který tělo podrží teplotně při sjezdech.

Vlákno na vnitřní straně zajišťuje odvod potu, duté vlákno na vnější straně dobře izoluje a odvádí vlhkost do další vrstvy. Prádlo je použitelné celoročně díky nižší gramáži materiálu, navíc podle aktuální potřeby organismu ochladí či zahřeje. Pohodlí zvyšuje vsazený klín na zadní straně ramen a v podpaží.

Více na www.craft.cz.

» Pánské funkční prádlo CRAFT Warm je ideální do velmi chladného počasí a pro aktivity s nízkou intenzitou. Zajistí optimální regulaci tepla a odvod potu.

» Pánské triko CRAFT Zero Extreme pro celoroční použití.

» Vyšší ponožky CRAFT Warm jsou určeny pro běžecké lyžování.



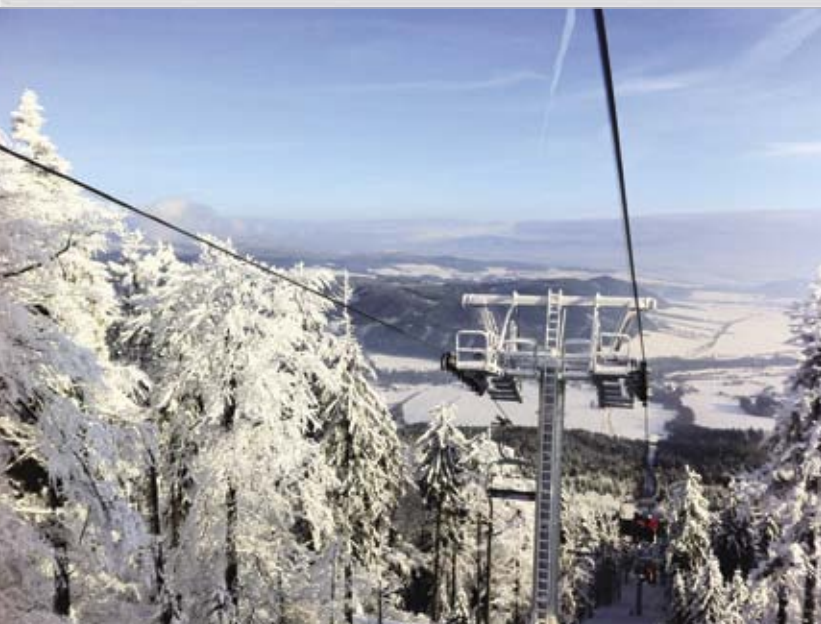
ŠPIČKOVÉ LYŽOVÁNÍ V ORLICKÝCH HORÁCH

»»» Chystáte se v zimě na lyže? Vynechte provařená místa a tisíckrát navštívené sjezdovky, na nichž znáte každý hrbolek. Zkuste pro tentokrát malebný kout ve východních Čechách, Orlické hory. Ty mají co nabídnout v létě i v zimě. Letní měsíce jsou tu vyhrazeny především turistice či populárním horským kolům, navštívit můžete například pohraniční pevnostní linii. V zimě přichází ke slovu běžecké trasy a sjezdovky. Lyžuje se například v Deštném, Říčkách, Zdobnici, Čenkovicích či Červené Vodě.

Orlické hory sice nemají sjezdovek mnoho, přesto se řadí mezi oblíbené destinace českých lyžařů. Překvapí vás zde příjemné ceny ubytování i celodenního lyžování, přestože kvalita je srovnatelná s krkonošskými areály. A třeba v případě nejmodernějšího střediska vybudovaného v Červené Vodě na sklonku roku 2010 nabízí ještě o něco víc, než je běžné.

VÝBĚH PO HŘEBENECH, RYCHLÁ JÍZDA V ČERVENÉ VODĚ

Pro běžece na lyžích jsou ideální hřebeny Orlických hor. Trati jsou skvěle udržované, bez strmých úseků, které jsou běžné například v Jeseníkách. Především Jiráskova horská cesta patří mezi oblíbené tuzemské magistrály. Nastoupit do ní můžete na horském sedle Šerlich, kde je známá Masarykova chata s příjemným dřevěným interiérem, případně třeba také na Panském poli.



Pokud ale vyznáváte spíše rychlost spojenou se sjezdovým lyžováním a nevíte, které lyžařské středisko zvolit, ideálním tipem je nově vybudovaný SKI PARK v Červené Vodě. Vyrosl teprve nedávno, v prosinci 2010, a patří k nejmodernějším lyžařským střediskům v celé republice. Pyšní se vynikajícím zázemím a luxusní perličkou v podobě vytápěné sedačky s „bublinou“, při cestě nahoru tak nezmrznete.

O popularitě skiareálu svědčí i fakt, že si jej během prvního roku provozu vyhlédlo přes 70 tisíc lyžařů a návštěvníků Orlických hor. Odměnilo se jim tamní nejdelší sjezdovkou o výjimečné délce 2 150 metrů s převýšením 399 metrů a minimální šířkou 55 metrů. Sjezdovka svými parametry vyhovuje především rodinám s dětmi, ty využijí i snowpark umístěný ve střední, mírnější části.

CO NABÍZÍ SKI PARK ČERVENÁ VODA

- nejdelší sjezdovku v Orlických horách
- nejluxusnější lanovku v Orlických horách
- zdarma parkování v areálu
- Wi-Fi připojení k internetu v restauraci

PRAŠAN, SNOWTUBING ČI RADAR

V Červené Vodě si můžete na sjezdovce užít i prašan, disponuje totiž nejnovějším zasněžovacím systémem, který umí vyrobit dokonce až osm různých druhů technického sněhu. O bezchybně připravené tratě a kvalitní sněhové podmínky tak není nouze a velcí i malí lyžaři si mohou naplno užít zimní radovánky. Nejmenší lyžaři mají navíc možnost využít dětský park vybavený 200metrovou modrou sjezdovkou a pořádnou porci zábavy zažít třeba na snowtubingové dráze.

Zajímavou vychytávkou je radar na sjezdovce, který náruživým sjezdařům změří rychlost. Zjistíte tak, jakou rychlostí jezdíte při různých stylech jízdy, povyprávět si o tom pak můžete v samoobslužné restauraci pod svahem nebo v oblíbeném apres-ski baru.

VIRTUÁLNÍ PROCHÁZKA

Chcete vědět, jaké jsou sněhové podmínky v Orlických horách? Více informací najdete na webu www.orlicko.cz. Na stránkách areálu v Červené Vodě www.skiparkcervenavoda.cz se pak můžete „projít“ celým areálem a prohlédnout si vše, co vás zajímá, včetně podrobností o službách a zázemí.

SOUTĚŽ

»»» Odpovězte správně na tři kvízové otázky
a můžete vyhrát skvělé ceny!

1x SADA NA CVIČENÍ FLOWIN®
7x TRIKO S DLOUHÝM RUKÁVEM
CRAFT ZERO

1. ODKUD POCHÁZÍ TRÉNINKOVÝ SYSTÉM FLOWIN®?

- A) ŠVÉDSKO
- B) USA
- C) KANADA

2. VÝŽIVA MUSCLE NUTRIPACK OBSAHUJE:

- A) VŠE POTŘEBNÉ PRO NÁRŮST
SVALOVÉ HMOTY I JEJÍ OCHRANU
- B) PRODUKTY K REDUKCI HMOTNOSTI
- C) LÁTKY PRO KLOUBNÍ VÝŽIVU A REGENERACI

3. SPORTOVNÍ HOTOVÝ NÁPOJ PLNÝ ENERGIE A MINERÁLŮ VHODNÝ PŘI INTENZIVNÍ ZÁTĚŽI JE:

- A) ANTICRAMP
- B) ISODRINX
- C) CELLUHERB

Odpovědi pošlete prostřednictvím SMS
ve tvaru NUTmezeraVASEODPOVEDI (například
NUT 1a 2b 3c) na telefonní číslo 900 11 03 nejpozději
do 15. 3. 2012. Cena jedné SMS je 3 Kč vč. DPH. Z každého
telefonu je možné odeslat jen jednu SMS zprávu. Soutěž pořádá
NUTREND D.S., a.s., Selské náměstí 9/43, 722 00 Olomouc – Chválkovice.
Technicky zajišťuje ATS, www.platmobilem.cz. Infolinka: +420 776 999 199.

Každá 20. správná odpověď je výherní (do vyčerpání zásob).
20.–140. SMS získává triko s dlouhým rukávem CRAFT Zero
160. SMS získává sadu na cvičení FLOWIN®



- CRAFT Zero
Funkční 6kanálová polyesterová
pletenina udržuje tělo v suchu a optimální
teplotě při pohybu v chladném počasí.
Ideální jako první vrstva pro zimní
sportovní aktivity. Spolehlivě odvádí pot
a hřeje. Fenomén mezi funkčními prádly.
Materiál: 100% polyester (175 g/m²)
Velikosti: S–XXL
www.craft.cz, www.vavrys.cz

- FLOWIN® je nový tréninkový koncept,
který při cvičení využívá váhy těla.
(podložka je velká 140x100cm)
Více na www.flowin.cz.



NEJSPORTOVNĚJŠÍ VODA

OSVĚŽUJÍCÍ KŘIŠTÁLOVÁ CHUŤ PRAMENITÉ VODY VE SPORTOVNÍ LAHVI

- **SPORTOVNÍ LAHEV, KTERÁ VÁM PADNE DO RUKY**

Sportovní design lahve se speciálním uzávěrem. Skvěle padne do košíků u cvičebních strojů. Optimální obsah 750 ml.

- **NEPERLIVÁ PRAMENITÁ VODA NEJVYŠŠÍ KVALITY**

Pramenitá voda Horský pramen pochází z chráněného podzemního zdroje, který vyvěrá v nedotčené přírodě v podhůří Nízkého Jeseníku. Tento zdroj patří mezi tzv. artézské prameny, voda z něj na povrch vytéká pod tlakem (nemusí být násilím čerpána). Vodní jezero leží v hloubce 170 m a je chráněno nepropustnými horninami, které zaručují 100 % čistotu a nezávadnost této vody.

- **OSVĚŽUJÍCÍ KŘIŠTÁLOVÁ CHUŤ**

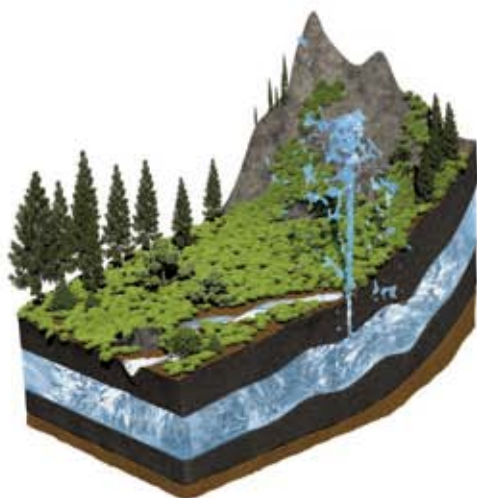
Chcete ochutnat skutečně čistou a zdravou vodu? Víte jak chutná voda bez chlóru a jiných přídavných látek, které mění její charakter? Hledáte nápoj, který vám bude chutnat a nebude váš organismus zanášet nadměrným množstvím minerálů? Pak ochutnejte pramenitou vodu Horský pramen, její osvěžující křišťálová chuť si vás získá!

- **VHODNÁ PRO BĚŽNÝ PITNÝ REŽIM I PRO HYDRATACI PŘED A PO ZÁTĚŽI**

Chystáte se sportovat? Nezapomínejte na optimální příjem tekutin před i po zátěži. Dostatečná hydratace organismu pomáhá k podání optimálního sportovního výkonu, příjem tekutin po zátěži zase podporuje regeneraci.

- **OPTIMÁLNÍ MINERALIZACE 181 mg/l**

Horský pramen patří mezi slabě mineralizované vody, a proto je vodou vhodnou pro běžný pitný režim bez omezení. Víte, že minerálních vod s mineralizací nad 500 mg/l byste za den neměli vypít více než 0,5 l?



artézský 170 m hluboký podzemní zdroj v podhůří Nízkého Jeseníku



WWW.HORSKYPRAMEN.CZ



AUTHOR
BICYCLES



AVION

rám	AUTHOR Carbon monocoque	brzdy	TEKTRO M530
vidlice	RST Vogue Air Elite, zdvih 60 mm	pláště	AUTHOR Silk Road Cross Kevlar 700 x 38c
převodník	SHIMANO M590-10, 48-36-26 zubů	hmotnost	11,8 Kg / 20"
měníč	SHIMANO Deore		
řazení	SHIMANO Deore, 27 rychlostí	cena	27.990,-



SYNERGY

rám	AUTHOR Carbon monocoque	brzdy	SHIMANO M446 / M505
vidlice	RST Vogue Air Elite, zdvih 60 mm	pláště	AUTHOR Trail Master Kevlar Cross 700 x 38c
převodník	SHIMANO T551-10, 48-36-26 zubů	hmotnost	11,9 Kg / 20"
měníč	SHIMANO XT		
řazení	SHIMANO SLX, 30 rychlostí	cena	33.990,-