

VITALAND®

ZDRAVÍ • SPORT • KRÁSA

ZÁŘÍ - ŘÍJEN 2012

MAGAZÍN

Mr. Olympia **Lukáš Osladil**

*Raketový start mezi profesionály:
nominace na nejprestižnější
soutěž světa*

Návrat do posilovny

*Rady pro muže i ženy
Suplementace a trénink*

Benchpress

Starý známý z posilovny

AMINX STAR®

AMINOSTAR®

VÝŽIVA MISTRŮ SVĚTA



Jan Páleníček
mistr světa
ve fitness 2012, INBA

Šárka Dědková
vičemistryně
ve fitness figure 2012, INBA

AMINOSTAR NIGHT EFFECTIVE PROTEIN

Aminostar Night Effective Protein dodá tělu potřebné bílkoviny k budování svalové hmoty postupně během regenerace při spánku. Obsahuje komplex kaseinátů a syrovátkových proteinových izolátů, které se do těla uvolňují postupně.

FATZERO PRETTY BODY

S FatZero Pretty Body dosáhnete vysněné postavy rychleji díky modernímu komplexu jedenácti extrémně silných spalovačů tuku, účinných stimulantů a látek potlačujících ukládání nových tukových zásob v těle.

Lukáš Osladil

Český profesionál na Mr. Olympia

Rozhovor s českým kulturistou, který hned při své premiéře mezi profesionály zazářil a kvalifikoval se na nejprestižnější kulturistickou soutěž světa.

Seznamte se a nechte si poradit – s výživou, suplementací i cvičením.

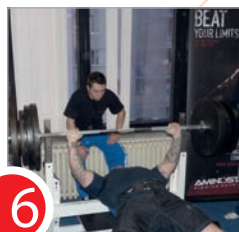
12



6



10



16

4 Aminostar a Xpower v akci

Přehled úspěchů sportovců Aminostar Profi Teamu ve světě silového sportu a členů Xpower Profi Teamu mezi vytrvalci. Navíc informace o TOP sportovních akcích podporovaných sportovní výživou Aminostar a Xpower!

6 Návrat do posilovny

Rady a tipy pro Váš návrat do posilovny od specialisty na sportovní výživu Petra Ježe. Jak a proč posilovat? Jakou výživu a suplementaci volit? Poradíme Vám! Mužům i ženám.

10 Objemový trénink podle Jana Cahy

Jedna z nejoblíbenějších fází tréninku, kdy svaly rostou. Jaké jsou hlavní zásady „objemovky“? Poradí mistr světa v naturální kulturistice Jan Caha!

16 Benchpress

Jeden z nejpůvodnějších cviků se Vám představuje! Snad každý návštěvník posilovny ví, kolik zvedne na bench. Jak ale správně cvičit? Poradí profesionálové – mistři světa a světoví rekordmani.

18 Posilování jako zábava pro všechny

Hráli jste si během léta při vašich dovolených a prázdninách? Tak si hrát nepřestávejte ani při úbytku slunečních paprsků! Funkční trénink ve skupinách je pro vás ideální.

20 VITALAND: Vždy něco navíc ...

Rozhovor s vedoucí VITALAND prodejny v OC Chodov odhalí další sportovní nadšence, kteří Vám umí poradit. Přečtěte si o všech výhodách – můžete se nechat vyšetřit a také ušetřit!



Vážení zákazníci, příznivci sportu a aktivního životního stylu,

doufám, že jste si užili letních dovolených a prázdnin a že jste naplnění energií z letních měsíců. Pokud k tomu přispěly také doplňky stravy z VITALAND prodejen, nebo naše rady a tipy z posledního čísla VITALAND magazínu, pak jsme velmi rádi. Další zajímavý obsah Vám nabízíme právě po dvou prázdninových měsících – dostává se Vám totiž opět do ruky nové vydání VITALAND magazínu po měsíce září a říjen.

Uvnitř tohoto čísla naleznete spoustu zajímavého čtení, které je spojené především s přechodem od outdoorových aktivit k indooru. Hlavním tématem je návrat do posilovny, který každoročně absolvujeme po prosluněných letních dnech, chceme-li zůstat v pohybu, udržet se v kondici, nebo nabrat novou svalovou hmotu během podzimu. Nabízíme proto instrukce k návratu do posilovny pro muže i ženy od renomovaných odborníků: specialistů na výživu i profesionálních sportovců – mistrů světa a medailistů z různých šampionátů. Přečíst si můžete třeba o objemovém tréninku, funkčním tréninku nebo benchpressu. Dozvíte se také, jakou suplementaci je vhodné zařadit a svůj „jídelníček“ Vám prozradí i český profesionální kulturista Lukáš Osladil, účastník nejprestižnější soutěže světa Mr. Olympia a člen Aminostar Profi Teamu.

Věřím, že Vás obsah nového VITALAND magazínu zaujme, stejně jako nabízený sortiment VITALAND prodejen, kde se neustále snažíme zlepšovat služby našim zákazníkům. Pokud budete chtít více informací, neváhejte navštívit naše prodejny nebo náš nový web www.aminostar.com, kde najdete řadu zajímavých informací ze světa výživy, sportu a zdraví.

PhDr. Daniel Pavlis, šéfredaktor VITALAND magazínu

Aminostar a Xpower v akci ...

Profi Team



Lukáš Osladil

1. místo – Toronto Pro Supershow

Člen Aminostar Profi Teamu dokázal v červnu zvítězit hned při své premiéře mezi profesionálními kulturisty. Vítězstvím v Torontu se Lukáš Osladil navíc kvalifikoval na nejprestižnější kulturistickou soutěž planety – Mr. Olympia. Profil a rozhovor se špičkovým českým profesionálem si můžete přečíst v tomto čísle!

Vendula Frintová

15. místo – XXX. letní olympijské hry

Nejlepší český olympijský výsledek historie v ženském triatlonu. Takový byl výkon členky Xpower Profi Teamu v Londýně. Vendula Frintová se i kvůli zdravotním komplikacím kvalifikovala až na poslední chvíli a na olympiádě příjemně překvapila, když o osm míst vylepšila své umístění z Pekingu.



Lukáš Krpálek

1. místo – Evropský pohár, Praha
2. místo – Světový pohár, Madrid
7. místo – XXX. letní olympijské hry

Před olympijskými hrami si člen Aminostar Profi Teamu vybudoval solidní respekt mezi soupeři: v červnu Lukáš Krpálek vyhrál turnaj Evropského poháru na domácí půdě v Praze a stříbro si odvezl ze Světového poháru ve Španělsku. V Londýně pod pěti kruhy se pral statečně – se soupeři i těžkým losem. Dokázal porazit mistra světa z roku 2010 a nakonec skončil sedmý.

Robert Krupička

1. místo – Adrenalin Cup 2012
1. místo – Skyrace Lodrino-Lavazzeto, Skyrace internationale
10. místo – ME v běhu do vrchu

Po maratonské olympijské kvalifikaci se Robert Krupička vrhl opět na další běžecké disciplíny. Člen Xpower Profi Teamu zvládl během června vyhrát dva skyrace závody (běh do vrchu ve vysokých nadmořských výškách) ve Švýcarsku a Itálii. V červenci pak přidal po šesté v kariéře vítězství v rámci mistrovství České republiky extrémních závodů štafet (Adrenalin Cup 2012) a zopakoval desáté místo na mistrovství Evropy v běhu do vrchu.



Tomáš Kalenský

1. místo – mistrovství Evropy WUAP

I když na konci května maturoval, a na trénink kvůli tomu nebylo moc času, dokázal Tomáš Kalenský vybojovat na červnovém mistrovství Evropy v silovém trojboji asociace WUAP zlatou medaili. Navíc v Rakousku zvládl vylepšit tři světové rekordy ve své kategorii: v dřepu, benchpressu i totalu. Postřehy a rady dlouholetého člena Aminostar Profi Teamu o posilování najdete uvnitř tohoto VITALAND magazínu!

Pavel Brýdl

1. místo – mistrovství Slovenska v běhu do vrchu

Běh na Zelené pleso ovládl člen Xpower Profi Teamu v polovině června. Pavel Brýdl se pořádně zapotil i v dalších závodech do vrchu: na nejvyšší horu Německa (Zugspitze) doběhl jako čtvrtý nejrychlejší v sedmisetčlenné konkurenci a v kategorii do 35 let dokonce obsadil stříbrnou pozici.



Aminostar MMČR v naturální kulturistice a fitness

9. 6. 2012, Brno

Poprvé v historii hostilo Brno vrcholnou soutěž naturální kulturistiky a fitness. Republikový šampionát, **spoléhající na partnerství s Aminostarem**, zaznamenal rekordní účast čítající 112 soutěžících včetně kategorie dorostenců, která se v rámci akce představila poprvé. Skvěle se dařilo členům Aminostar Profi Teamu: **Šárka Dědková** se stala mistry republiky v kategorii fitness figure, **Jan Páleníček** zvítězil v mužském fitness, **David Pospíchal** byl stříbrný v kategorii do 175 cm a **Tomáš Ďurán** bral bronz mezi juniory.



Malevil Cup 2012

15. – 17. 6. 2012, Jablonné v Podještědí

Mistrovství Evropy v maratonu horských kol, jehož **partnerem byla sportovní výživa pro vytrvalce Xpower**, ovládli dva čeští reprezentanti. **Kristián Hynek**, který 105 km dlouhou trať zvládl v čase 3 hodiny 57 minut, bral zlato. Pro stříbro si pak s více než minutovým odstupem dojel **Pavel Boudný**. Mezi ženami triumfovala finská bikerka Pia Sundstedtová. Diváci letošního Malevil Cupu si ale mohli užít také další závody (například Xpower Malevil Bike orienteering – orientační závod na horských kolech) a bohatý doprovodný program – třeba Xpower časovku o ceny.



INBA MS v naturální kulturistice a fitness

30. 6. 2012, Karlovy Vary

Největší akce svého druhu, která se kdy uskutečnila v některé ze zemí střední či východní Evropy, přilákala do lázeňského města světovou špičku naturální kulturistiky a fitness a **Aminostar byl u toho jako generální partner!** Mezi silnou konkurencí ze 12 států se navíc prosadil i Aminostar Profi Team: **David Pospíchal** se stal mistrem světa v naturální kulturistice (muži do 175 cm), **Jan Páleníček** ovládl mužské fitness a **Šárka Dědková** brala stříbro v nejpočetnější kategorii šampionátu fitness figure. Čistotu tohoto sportu a sportovců potvrdilo všech dvanáct provedených dopingových testů po soutěži – mj. i těch, kteří spoléhají na kvalitní a prověřenou sportovní výživu Aminostar.

Aby vaše svaly rostly

Pravděpodobně nebude těžké najít sportovce, kteří se potýkají s problémem starým jako lidstvo samo. Je jím snaha o získání větších, silných svalů, nejlépe s minimálním množstvím tuku. Pevné a pružné tělo s „mohutnými“ svaly však již dávno není žádoucí jen u výkonnostních a vrcholových sportovců, kteří usilují o dosažení co nejlepších výsledků. Moderní trendy současnosti motivují i běžnou populaci sportující jen příležitostně nebo také pravidelně (pouze ale na rekreační úrovni) k jedinému cíli - dosáhnout určité míry kondičních schopností a mít hezkou postavu s přiměřeně rozvinutým svalstvem.



Mnohdy je obtížné stanovit hranici mezi rekreační a výkonnostní úrovní sportování. Velmi kvalitních výkonů dosahuje i mnoho tzv. „hobíků“, kteří ale nejsou registrováni v nějakém klubu, protože se nechtějí svazovat soutěžními povinnostmi. Všichni však sledují ještě důležitější cíl, než jsou jen pěkné svaly a postava. Jejich motivací je dobré zdraví.

Svaly jsou o výživě!

Podstatou růstu je kvalitní strava. Ten, kdo si myslí, že pouze zvýšeným úsilím, větší zátěží a navzpíranou tonáží v posilovně, vybuduje více svalové hmoty, se mylí. Stěžejní je výživa! A nejde jen o kvalitu a složení stravy, ale také o její načasování. Důležitým faktorem je i vhodný výběr doplňků výživy (suplementů).

Základem úspěchu je umět pracovat s tzv. makronutrienty (bílkovinami, tuky a cukry). Lidské tělo potřebuje stavební materiál, tj. bílkoviny, a to nejen k budování nové svalové hmoty, ale také k rekonstrukci po celodenní zátěži té stávající, již disponujeme. Abychom mohli „fungovat“, potřebujeme také palivo ve formě cukrů a tuků. O tom, že cukry jsou zdrojem energie, který je navíc ihned k dispozici, asi nikdo nepochybuje. Ale víte, že dostatečné množství správných, tedy zdravých tuků vám pomůže např. zhubnout

a také získat kvalitní svalstvo? Dokážeme-li totiž více a lépe využívat tuků jako paliva, získáme nepoměrně větší a účinnější zdroj energie než v případě spalování cukrů nebo bílkovin. A to by měl být také náš cíl.

Jaké jsou zásady výživy pro budování svalů?

Především bychom si měli říci, že nic se nemá přehánět. Určitě jste se již setkali s mnoha „zaručenými“ radami např. o příjmu bílkovin. Nikdy se, prosím, neuchylujte k pokusům dostat do sebe množství bílkovin, která uvádějí zkušení kulturisté disponující skutečně velkými svaly. Jejich objemné svalstvo potřebuje také přiměřené množství stavebních látek a i oni se ke své postavě museli propracovat postupně. Svaly vám přes noc nenarostou a budete-li přijímat abnormální množství bílkovin, tak si jen ublížíte.

Pro budování svalové hmoty je žádoucí přijímat v rámci jednoho dne 4 – 6 g sacharidů, 0,6 – 0,8 g tuků a 1,2 – 1,5 g bílkovin na 1 kg vaší tělesné hmotnosti. Strava z přírodních zdrojů by měla být postavena na kuřecím a krůtím masu bez kůže, rybách, libovém hovězím, nízkotučných mléčných výrobcích, vaječném bílku, sóje, luštěninách,

celozrnném pečivu, neloupané rýži, ovesných vločkách, ovoci a zelenině. Čím více sníte v rámci dne syrové, tepelně nezpracované stravy, tím lépe. Tuky se snažíme užívat v minimálním množství a rostlinného původu.

Důležité je načasování příjmu stravy

Jestliže máme jasno v tom, že bez kvalitní výživy nedosáhneme očekávaných výsledků, měli bychom také něco vědět o správném rozložení a načasování příjmu potravy v rámci dne. Strava může tvořit až 60 % vašeho úspěchu, a proto je nezbytné ji přijímat v pravý čas, v odpovídajícím množství a postupně, protože organismus potřebuje prostor na její zpracování a následné vstřebání do svalů. Nezapomínejte, že strava neslouží pouze k růstu, ale i k regeneraci. Praktické zkušenosti hovoří, že ideální je přijímat potravu v 5 – 6 dávkách v rámci jednoho dne.

Jíme dle předem rozvrženého plánu ve 3hodinových intervalech. Přibližně

dvě hodiny před spaním je dobré sníst druhou večeři. Strava má být pestrá i hezky upravená na talíři. I oči by měly jíst. Zásadně se nepřejídáme a dbáme na to, abychom jedli v klidu, nerušení mluvením apod. Každé sousto pečlivě rozžvýkáme, než je polkneme.

Z hlediska příjmu energie volíme sacharidy s nízkým GI (glykemickým indexem). Tak zajistíme organizmu plynulý přísun energie a zbytečně jej nezatěžujeme. Stravu v podobě cukrů s vyšším GI přijímáme především po tréninku nebo fyzické zátěži v rámci doplnění spotřebované energie, což přispívá k rychlejší regeneraci unavených svalů.

Abychom vůbec byli schopni zabezpečit našim svalům odpovídající množství všech potřebných látek, musel by mít den více hodin, nebo náš trávicí systém přepíná na vyšší obrátky. Ani jedno, ani druhé není pravděpo-

dobné, a proto musíme hledat jiné řešení. Právě takovým je použití doplňků výživy. V případě suplementů stimulujících svalový růst je nanejvýš žádoucí vybírat skutečnou kvalitu, neboť v opačném případě zvětšíte spíše objem svých tukových zásob a vaše svaly zůstanou stejné. Na trhu se sportovní výživou se v současnosti nachází mnoho firem, které nabízejí celé spektrum doplňků. Důležité však je najít toho správného výrobce, což skutečně není jednoduché. Společnost Aminostar nabízí ucelenou řadu, jak pro silové sporty (Aminostar), tak i pro vytrvalce (Xpower) a může se chlubit mnohaletými zkušenostmi a velmi dobrými výsledky potvrzenými jednotlivci i kolektivy na poli vrcholového i rekreačního sportu.

Petr Jež, specialista na výživu



Další informace o výživě a správné suplementaci naleznete na www.aminostar.com

Suplementační plán pro nabírání svalové hmoty

Výběr základních produktů pro růst svalů

- 1 GAINERY** – např. Aminostar Whey Gainer Actions
Doplnění potřebných energetických rezerv – svalového glykogenu. Směs tuků, cukrů a bílkovin, které zlepšují zásobování těla a zkracují tzv. katabolismus (rozklad živin).
- 2 PROTEINY** – např. Aminostar World No. 1, Aminostar Night Effective Protein
Bílkoviny jsou základními stavebními jednotkami svalů. Proteinové přípravky – koncentrované bílkovinné směsi, lehce rozpustné a stravitelné, významným způsobem podporují nárůst svalové hmoty, přičemž zátěž na organismus není taková jako u běžné vařené bílkovinné stravy.
- 3 AMINOKYSELINY** – např. Aminostar Amino 2300, Aminostar BCAA Extreme Pure
Ochrana a růst svalové hmoty i kvalitní regenerace. Pro silové sporty nezbytná nutnost – aminokyseliny tělo potřebuje ke svalovému růstu, regeneraci, ochraně před poškozením a odbouráváním svalové hmoty.
- 4 DALŠÍ DOPLŇKY** - Aminostar Nitric Oxide (anabolizér – podpora a růst svalové hmoty a síly), Aminostar L-Glutamine (pozitivně ovlivňuje imunitní systém), Aminostar Krea-Genic (kreatin – dynamický růst svalů, vyšší hladina energie), Aminostar Rox 68% (rychlý nárůst kvalitní svalové hmoty a síly), Iontstar Sport Sirup (iontový hypotonický nápoj – doplňuje energii a udržuje iontovou rovnováhu), BoneStar Gelatine (ochrana kloubní chrupavky, kostí a vazů)





Formujeme postavu:

proč by měly ženy posilovat?

Jaký je nejběžnější cíl žen v oblasti péče o své tělo a zdraví? V podstatě vždy stejný a prozaický - přinejmenším zastavit nárůst tělesné hmotnosti, ideálně pak svoji váhu redukovat, respektive snížit množství zásobního tuku. Aby veškeré úsilí nepřišlo vniveč, je vhodné získat alespoň základní povědomí o tom, jak lidský organizmus hospodaří s energií a kde je v tomto směru „zakopaný pes“. Bez těchto informací se zvyšuje riziko, že veškerá snaha mine svůj cíl a nakonec zůstane jen nepříjemný pocit zmaru...

Jaká je tedy pravda?

Je důležité si říci, že jenom aerobní aktivity jako jízda na kole, běh, aerobik, spinning apod. nic neřeší, nedojde-li také k tzv. anaerobnímu zatížení svalů neboli vhodné zvolené formě posilování. Důvodem je skutečnost, že svaly reagují na podněty vnějšího charakteru, tj. musejí překonávat určitý odpor, a to je zásadní. Jestliže tomu tak není, atrofuji (zmenšují se, ochabují, ubývají). My ale chceme hubnout a zpevnit postavu, přičemž nás zajímá zejména zmenšení obvodu pasu, boků, stehna a také například zpevnění prsou, ideálně při zachování jejich velikosti.

K tomu potřebujeme, aby došlo k tzv. hypertrofii (zesílení, zbytnění, nárůstu). Zde ovšem nastává problém: ženy zpravidla posilovat moc nechťejí a nejde ani o averzi vůči posilovně či fitness centru. Všeobecně totiž usilují o zmenšení, především v exponovaných partiích, jak jsme si už řekli. Brání se tak posilování, protože ho mají spojené s nárůstem objemu svalstva, které je vzhledem k uvedeným cílům nežádoucí. Takový názor je však mylný a neopodstatněný. Ženy, a to je dobře, nemají dispozice k tomu, aby jim narostly velké svaly jako mužům. Kulturistky jsou výjimkou, ale to je z jiného soudku. Pointa redukce váhy,

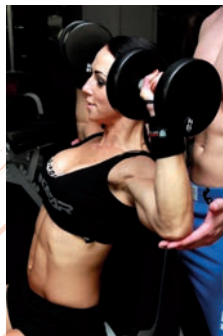
následně pak tvarování postavy, spočívá v tom, že ženy se stejně jako muži bez posilování svalů neobejdou. A vždy je třeba spojit aerobní aktivity s anaerobními - tedy posilováním.

Jak ten systém funguje?

Abychom nedělali zbytečné chyby, není od věci znát některá fakta. Zásadní je skutečnost, že hmotnost tuku je nižší, než hmotnost svalů. Proto se do jednoho kilogramu tělesné hmotnosti vejde více tuku, což vede při absenci pohybových aktivit včetně posilování ke zvětšení tělesných proporcí. To je důvod již notoricky známých otázek, které si ženy kládou: Jak je možné, že váhu mám stejnou a přitom se nevejdou do kalhot? Když se k tomu ještě i jídelníček vymkne kontrole, je problém na světě. Co pak s tím?

Řešení není až tak složité a vychází z toho, co ženy chtějí - mít tělo štíhlé a pevné. Aby bylo možné takový cíl realizovat, je třeba pracovat především na zesílení a zbytnění svalů. Důvodem je skutečnost, že při „přibírání“ svalů je situace opačná od přibírání tuku. Získáme-li např. 3 kg svalů a přijdeme o 3 kg tuku, zůstane nám stejná těles-

ná hmotnost, ale zmenší se objemy, tj. tělo se zpevňuje a zeshťluje. Svaly totiž na rozdíl od tuku energii spotřebovávají a jejich vyšší energetické požadavky vedou k vyššímu spalování, čímž dochází k úbytku zásobního tuku, a to je naším cílem. Proto by i ženy měly posilovat.



Zajistí si tak více aktivní tělesné hmoty, tím se zvýší i tzv. klidový energetický výdej (bazální metabolismus). To je denní výdej energie, který činí 70 – 75 %, i když sedíme, nebo ležíme. Na pohybové aktivity pak vychází 15 – 20 % spotřebované

energie a 10 % z celkového denního výdeje potřebujeme na zpracování přijaté stravy. Tím se celá záležitost ještě umocňuje. Když se přidá kvalitní vyvážená strava přijímaná v pravidelných intervalech pětikrát denně, je úspěch zaručen. Zakomponujete-li do systému stravování a pohybových aktivit ještě vhodné doplňky výživy, bude vaše snažení schůdnější a kýžený efekt se dostaví rychleji. Komplexní nabídku, která splní vaše očekávání, nabízí FatZero – jedinečná řada pro redukci hmotnosti a formování postavy vyvinutá od specialisty na sportovní výživu.

Petr Jež, specialista na výživu



Vysněná postava rychleji a snáze

www.fatzero.cz

FatZero – jedinečná a komplexní řada 11 výrobků vyvinutá specialistou na sportovní výživu obsahuje účinné látky podporující rychlejší spalování tuku a redukci hmotnosti.

- 1 SPALOVAČE TUKU** Pomáhají tělu snadněji spalovat tuky během fyzické aktivity a efektivněji přeměnit tuky ve využitelnou energii. Stimulační spalovače, např. **FatZero Pretty Body**, **Synephrine Plus** nebo **Fat Elimination**, mají tzv. termogenní účinek, jehož důsledkem je zrychlení metabolismu a zvýšení tělesné teploty. Do kategorie nestimulačních spalovačů pak řadíme např. **FatZero L-Carnitine**, který funguje na principu přeměny tuku na energii, kterou spálíte (využijete) při sportování.
- 2 DIETNÍ SHAKE** Náhrada jednoho jídla v rámci dne (odpolední svačina nebo oběd). **FatZero Ultra Diet Shake** příjemně zasytí díky vysokému obsahu vlákniny a díky obsaženým látkám zároveň podporuje redukci tělesné hmotnosti. Můžete vybírat ze čtyř příchutí: jahoda, banán, vanilka a čokoláda.
- 3 SPECIÁLNÍ PRODUKTY** Slouží pro snížení chuti na sladké a zmírnění pocitů hladu, proto jsou ideálním pomocníkem při redukci hmotnosti. **FatZero HCA** (kyselina hydroxycitronová) příznivě reguluje hladinu krevního cukru, brání ukládání tuků a omezuje chuť k jídlu. **FatZero CLA** (konjugovaná linolová kyselina) usnadňuje odbourávání stávajících tukových zásob a omezuje vytváření nových.



* Tyto produkty se nemohou kombinovat. Užívá se pouze jeden z nich.

Jak nakupovat



Snadno, rychle a za výhodné ceny dostanete vaše oblíbené produkty až domů. Nakupujte nejen produkty Vitaland, ale i výrobky značek Aminostar, Xpower a nově také FatZero v pohodlí z domova.

Možnosti nákupu:

1. ON-LINE OBJEDNÁVKA

Eshop naleznete na webových stránkách **www.aminostar.com**.

Přihlašte se ke svému účtu ve VITALAND klubu, vyberte požadované produkty a odešlete objednávku.

2. TELEFONICKY

Volejte zdarma bezplatnou **Zelenou infolinku 800 117 800** (Po-Pá 8:00-16:00 hod.)

Vyškolené operátorky Vám pomohou s výběrem produktů a zařídí pro Vás objednávku.

3. E-MAILEM

Napište nám na email **klub@vitaland.cz**. Do předmětu uveďte „Objednávka“ a zprávu doplňte o kontaktní údaje (jméno, příjmení, členské číslo, doručovací adresu, telefonní kontakt a seznam přípravků včetně zvoleného objemu, příchutí a počtu kusů).

Objemový trénink očima Jana Čahy, mistra světa v naturální kulturistice



Objemový trénink je základním tréninkem, kterého se dnes a denně drží spousta mladých sportovců a návštěvníků posiloven. Ne nadarmo je to nejoblíbenější fáze přípravy mnoha soutěžních i nesoutěžních kulturistů. Je to období, kdy vás trénink neskutečně baví, tréninkové váhy jdou nahoru, stejně jako hmotnost na osobní váze. Co naplat, abyste byli velcí, musíte mít spoustu svalové hmoty a právě to vám zajistí „objemovka“. Skladba objemového tréninku není nijak pevně daná, drží se však zásad, které jsou důležité pro správnou funkčnost tohoto tréninku.

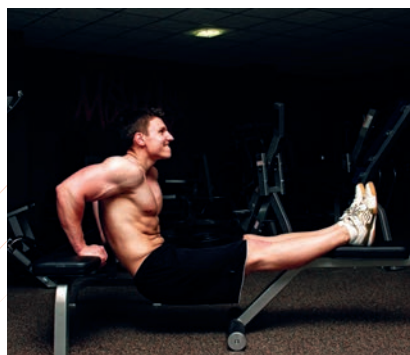
Tím hlavním, co vás bude v tréninku zajímat, je výběr cviků. Právě ten je totiž základním předpokladem pro růst svalové hmoty a rozvoj síly. Pokud si myslíte, že svaly vybudujete na kladkách a posunete svůj výkon v benchpressu prováděním nekonečných sérií na peck-decku, tak se strašlivě mýlíte. Pro svůj trénink zvolte komplexní tzv. **vícekloubové cviky**. Jak z názvu vyplývá, držte se toho, aby pohyb procházel přes více jak jeden kloub. Ideálním příkladem je **velká trojka: dřep, benchpress a mrtvý tah**.

Nízké množství opakování

Pokud chcete rozvinout sílu a svalovou hmotu, musíte bedlivě počítat série a opakování. Ve svém tréninku budete nuceni použít opravdu těžkou váhu, se kterou budete schopni **provést maximálně 6-8 opakování**. Právě tato hmotnost břemene vám zajistí **rovnoměrné působení na sílu i svalovou hmotu**. Svalové vlákno a buňka potřebují silný impuls k tomu, aby mohly na kladený odpor reagovat zvětšením svého objemu (superkompenzací). Se sériemi to nepřehánějte, pokud cvičíte intenzivně, postačí vám 2-3 těžké pracovní série od cviku, které budou následovat po 2 rozvíčkových sériích s lehčí vahou.

Protože neprokreslujete reliéf svalstva a chcete veliké a mohutné svaly, musíte mezi sériemi dostatečně odpočívat. Tento odpočinek vám **zajistí obnovu energetických zásob ATP potřebných k zvedání těžkých vah** a zároveň op-

timální psychické naladění na další sérii. Ideální dobou mezi jednotlivými pracovními sériemi je **2-3 minuty**.



Doba tréninku

Dlouhými sériemi a odpočinkem mezi nimi se vám prodlouží doba tréninku. Nedivte se, pokud budete v posilovně trávit více jak doporučených 45 minut času. **Neměli byste však přesáhnout čas 75 minut**, ten je pro váš trénink hraniční. Nezapomínejte na to, že byste se měli před tréninkem zahřát alespoň pět minutami na kole nebo běžícím pásu, poté uvolnit zatěžované klouby a pustit se pozvolna do tréninku. Podobný postup následuje i po tréninku, zchladnutí a závěrečný statický strečink jsou pro optimální rozvoj svalové hmoty a uvolnění svalových fascií velmi důležité.

Série a rozdělení těla

Rozdělení svalových partií do tréninku je čistě vaší záležitostí. Nejčastěji je trénink uzpůsoben tomu, abyste projeli celé tělo jednou za týden a měli zhruba čtyři tréninkové jednotky. Svoje

slabiny zařadte do tréninku 2x týdně. Na malé svalové partie postačí 6 pracovních sérií, na velké pak 9. Myslete na to, že objemový trénink klade na organismus vysoké nároky. Plně vám tedy postačí, pokud budete jednu svalovou partii zatěžovat jednou týdně.

Sparingpartner

Dobrý „sparing“ je nedílnou součástí každého kvalitního výkonu. Ve vašem tréninku budete zvedat vysoké hmotnosti a často půjdete až na bod selhání, právě v této chvíli vás zachrání tréninkový partner. **Bude vás jistit při posledních opakováních a dopomůže se zvednutím břemena**. Takový postup vám zajistí navýšení tréninkové intenzity během výkonu.

Osobní zkušenosti

V mém případě většinou trvá objemovka tři měsíce, v posilovně trávím jednu hodinu a trénuji děleným systémem 2+1, 2+2. Každou svalovou partii zatím 1x týdně s výjimkou paží, ty trénuji 2x do týdne. V objemovce dbejte na správnou potravinovou regeneraci a prostředky působící na zvýšení síly a svalové hmoty. Produkty jako Whey Gainer Actions, BCAA Max Protect a Creatine Monohydrate od Aminostaru by se měly stát vašim denním chlebem!

Jan Čaha, mistr světa v naturální kulturistice

Jan Čaha píše i pro web
www.aminostar.com

MARIAN

ČAMBAL



Marian Čambal

Po revoluci jsme se vrhali na všechno s větším obsahem bílkovin.

Marian Čambal je jedním z nejúspěšnějších slovenských sportovců. Kulturistice se věnuje již od roku 1989. Od té doby stačil posbírat nejenom zkušenosti životní, ale také zkušenosti a úspěchy sportovní včetně významných triumfů v podobě 1. místa v uznávaném Arnold Classic Europe 2011 nebo 1. místa na mistrovství Evropy 2010.

Bydlíte s manželkou, dcerou a jeden a půl ročním synem ve Svätom Juri. Jak byste popsal váš rodinný život v tomto slovenském malebném městě vyznačujícím se výborným vínem?

Svätý Jur je takové předměstí Bratislavy, které je ideální pro rodinný život. Žít s vrcholovým sportovcem není jednoduché a má manželka o tom ví svoje. Já mám to štěstí, že mám ženu, která je velmi tolerantní a navíc mi velmi pomáhá v přípravě na mé závody.

S kulturistikou jste začínal hned po revoluci. Od té doby udělal svět sportovní výživy obrovský skok. Jaké jsou rozdíly ve stravování kulturistů v minulosti a nyní?

V dobách, kdy jsem začínal, u nás doplňky sportovní výživy neexistovaly. Hledali jsme proto veškeré možné náhrady. Nebyl internet ani taková informovanost jako dnes, a tak jsme sháněli, co se dalo. Stačilo, aby někdo přišel a řekl, že objevil nějakou potravinu, která obsahuje víc bílkovin a my jsme se na ni hned vrhli. Byla to například potravinová želatina, sušené mléko, bílky a podobně. Hlavní rozdíl ve stravování vidím hlavně v tom, že se v minulosti dával hlavní důraz na příjem bílkovin. Dnes to je o komplexním využívání bílkovin, sacharidů i tuků.

Často uvádíte, že 40 % úspěchu spočívá ve správném stravování a 30 % v pravidelném tréninku, posilování a genetice. Pokud chci vyrýsovat své tělo co nejefektivněji, popřípadě zhubnout, jaké chyby při stravování lidé dělají?

Nejčastější chybou je určitě fakt, že lidé hladoví. Přitom je třeba se pravidelně stravovat, aby se metabolismus správně rozeběhnul. Myslím, že další chybou je zavrhování nebo podceňování doplňků výživy.

A co Vy a sportovní výživa? Spolupracujete dlouhodobě se společností NUTREND. Jaké výrobky používáte, v čem vám konkrétní suplementy pomáhají?

Co se týče suplementů, zůstávám i nadále věrný řadě Compress Expand od společnosti NUTREND, se kterou jsem velmi spokojený. Velmi spokojený jsem s novým produktem ECDYSTERONE, který stimuluje v lidském organismu tvorbu bílkovin a tak tím nejpřímějším způsobem zvyšuje nárůst svalové hmoty a zabraňuje jejímu odbourávání.

Máte nějaké speciální triky a metody, jak se dostáváte do tíže-né formy před závody?

Žádné speciální triky nemám. Všechno je o tvrdé dietě, intenzivním tréninku a výborné suplementaci.

Co Vás čeká v blízké budoucnosti a jaké máte cíle ve svém profesním a sportovním životě?

V blízké budoucnosti mě čeká Arnold classic europe a nominace v Žilíně na MS v Ekvádoru. Mým přáním je, se co nejlépe umístit na soutěžích a aby měli skvělé výsledky také moji svěřenci.

WWW.NUTREND.CZ

Lukáš Osladil:

český kulturista s raketovým startem mezi profesionály

Povedlo se mu to, co nedokázal nikdo z Čechů. Lukáš Osladil hned při svém prvním startu mezi profesionálními kulturisty ovládl prestižní soutěž Toronto Pro Supershow a nominoval se na nejprestižnější kulturistickou soutěž světa – Mr. Olympia. „Chci se ukázat v životní formě. Budu ostřejší, vyrýsovanější a připravenější než v Torontu. Mým cílem je šokovat sám sebe,“ říká sebevědomě člen Aminostar Profi Teamu před zářijovou soutěží. Před více než dvaceti lety přitom začínal s kusy ocele připomínající činky a posiloval ve sklepech. Teď jezdí po celém světě a svými vypracovanými svaly si vydělává...



Lukáši, jaké jsou vaše aktuální míry v řeči čísel?

Výška 173 cm, váha 98 kg, biceps 48,5 cm, stehna 72 cm, lýtka 47 cm, hrudník 137 cm, předloktí 38 cm.

Jaká byla cesta k takovým objemům? Jak dlouho už se kulturistice věnujete a jaké byly vaše začátky?

Už to bude skoro 22 let, začínal jsem v deseti a v té době jsem vážil asi 28 kg. Činky jsem ještě neměl, tak jsem dělal shyby na hrazdě, cvičil s napodobeninou gumových pružin a zvedal kusy ocele, připomínající činky. Můj o dva roky mladší bratr začal cvičit taky, ale samozřejmě jsme o správném provedení cviků a metodice tréninku skoro nic nevěděli. Cvičili jsme hodně biceps, a to i 60 opakování na sérii. Záda, stehna, ramena a lýtka jsme ze začátku neprocvičovali vůbec. Tyhle partie jsme do tréninku přidali až asi po prvním roce, kdy jsme se přesunuli do sklepa a postupně si obstarali více činek a vybavení, takže trénink začínal mít smysl.

Kdy jste se přesunuli do posilovny?

Do posilovny jsme začali chodit, když mi bylo asi 13 let. Tam jsme pochytili další vědomosti o tréninku a provedení jednotlivých cviků. Od té doby cvičím téměř bez pauzy, moje největší přestávka od cvičení byla asi čtrnáct dní...

Vaše nasazení přineslo také úspěchy, kterých už máte na kontě dost. Kdy přišly ty první?

Moje první závody byly v roce 1996 na mistrovství republiky mladšího dorostu, kde jsem bez rozdílu vah skončil čtvrtý ze sedmi závodníků. Moje soutěžní váha byla 47,5 kg! Tam jsem si uvědomil svoje nedostatky a věděl jsem, že pokud chci být v kulturistice úspěšný, musím nabrat a pořádně na sobě začít pracovat. Soustředil jsem se hlavně na stehna, protože ty jsem měl hodně špatné... První úspěchy se začaly objevovat v roce 2004, kdy jsem poprvé závodil v mužské kategorii do 80 kg. Vyhrál jsem oblastní mistrovství Čech a mistrovství republiky.

Kam řadíte ve své sportovní kariéře profesionální triumf z Toronta?

Do tohoto vítězství jsem vždy považoval za největší úspěch titul absolutního mistra Evropy z roku 2005. Ten úspěch byl o to větší, že jsem startoval jako nováček na mezinárodní soutěži a ještě jsem měl 5 kg podváhu ve své kategorii. Triumf z Toronta je s tím evropským titulem srovnatelný – taky jsem byl nováčkem, tentokrát na soutěži profesionálů, kde musíte mít profesionální kartu.

Kvalifikoval jste se díky tomu i na soutěž Mr. Olympia, která je absolutním kulturistickým vrcholem. Jak se do Las Vegas těšíte?

Těším se na ni moc! Chci se ukázat v životní formě. Budu ostřejší, vyrýsovanější a připravenější než v Torontu. Mým cílem je šokovat sám sebe. Ničím jiným se nechci zabývat, protože by to bylo zbytečné plýtvání energií. Cítím, že mám šanci uspět i v Las Vegas!

Po Mr. Olympia vás čeká ještě soutěž v Indii a také v České republice – říjnová EVL's Prague. Jak se těšíte na domácí pódium?

Na domácí pódium se také moc těším, samozřejmě. Nejnáročnější ale bude soutěž Sheru Classic v Indii, protože je hned týden po Olympii. Čeká mě tak přelet z Las Vegas do Prahy a hned dva dny nato odlet do Indie. Budu mít jen dva dny na odtrénování celého těla mezi soutěžemi. EVL's Prague Pro už bude bez cestování a tři týdny po Indii, takže pro mě ideální podmínky pro poslední soutěž sezony.

Na co byste nalákal 27. října diváky do pražské Tipsport arény?

Žádný fanoušek kulturistiky a fitness by si EVL's Prague Pro neměl nechat ujít, protože soutěže takové velikosti u nás nejsou obvyklé a určitě to bude zážitek. Já osobně můžu diváky nalákat jen na sebe: svoji formu a sestavu.

Bude to Vaše třetí soutěž během jediného měsíce. Jak velký zářah to je? Je potřeba speciální příprava?

V roce 2006 jsem absolvoval pět soutěží během jednoho měsíce – mistrovství světa v Ostravě a čtyři soutěže Euro Elite Tour – Moskva, Praha, Tallinn, Portsmouth. Takže to pro mě není nic nového. Náročná bude určitě soutěž v Indii z důvodu dvou dlouhých letů jen pár dní po sobě, což samozřejmě znamená, že se mezi Olympií a Indií musí poupravit strava a suplementace. S čímž mi pomůže Ramon, můj nutriční poradce z Argentiny, který mi radí od začátku přípravy na Toronto Pro Supershow.

Jak dlouho vlastně trvá příprava na soutěž a co všechno obnáší?

Délka přípravy na kulturistickou soutěž není u každého závodníka stejná a může se lišit i na každou sezonu. Moje příprava na mistrovství Evropy 2005 začala objemovou fází v půlce října 2004 a končila soutěží 8. května 2005, takže necelých sedm měsíců. Ale příprava na Toronto Pro začala v červenci 2011 a končila v červnu 2012, takže zabrala skoro celý rok... Teď sa-

mozřejmě pokračuje dál až do EVL's Prague Pro 27. října, což bude celkem 16 měsíců. Začínal jsem na váze 94 kg v červenci a v únoru na vrcholu objemové přípravy jsem měl 112 kg. Potom jsem pomalu začal váhu snižovat až na soutěžních asi 95 kg v červnu.

Jak vypadá skladba tréninku?

Cvičím většinou šestkrát týdně, celé tělo momentálně odcvičím během 4 dnů: 1. stehna, hýždě; 2. břicho, ramena, triceps, lýtka; 3. prsa, biceps, hýždě; 4. břicho, záda, zadní ramena, hamstringy. Po tréninku číslo 4 následuje buď den volna, nebo zase trénink číslo 1.

Jaký je vůbec váš nejoblíbenější cvik v posilovně?

Z těch oblíbenějších je to např. bicepsový zdvih s kladkou na Scottově lavici – Nautilus, tricepsové stahování kladky před tělem, peck-deck.

A oblíbené jídlo? Co je nejvhodnější jíst při posilování?

Během přípravy je vhodné jíst dostatek bílkovin v mase – kuřecím, hovězím, rybím, jehněčím, může být i králík. Také jsou dobré vaječné bílky, ale i celá vejce. Skvělé jsou bezesporu proteinové nápoje. Jako zdroj sacharidů doporučuji zeleninu, rýži, ovesné vločky, pohanku, cizrnu, žitný chléb a těstoviny. Jako zdroj tuku jsou ideální tučnější ryby a různé druhy ořechů (arašídů, kešu, mandle). Blíže k soutěži je samozřejmě vhodné příjem tuku omezit na minimum.

Zmínil jste potřebu proteinových nápojů, čímž se dostáváme k suplementaci. Jaké doplňky volíte?

Já spoléhám na Aminostar, od kterého si slibuji kvalitní potravinové doplňky, které potřebuje každý sportovec v přípravě na závody i mimo ni. Mně vyhovuje ta možnost velkého výběru,

**Lukáš Osladil**

Narozen 4. 6. 1980
SK Powerbulls Třeboň
Aminostar Profi Team

Největší úspěchy:

- ▶ absolutní mistr Evropy (2005)
- ▶ absolutní mistr ČR (2005)
- ▶ vicemistr světa (2006)
- ▶ 2. místo: Amateur Mr. Olympia (2011)
- ▶ 2. místo: Arnold Classic Amateur (2011)
- ▶ vítěz Toronto Pro Supershow (2012)

hlavně z proteinových nápojů. Můžu pít čtyři druhy proteinů za den a každý má jiné složení a jinou chuť. Mám rád Aminostar Night Effective Protein, který se díky čtyřem různým složkám vstřebává postupně a taky dobře chutná. Ale i výběr aminokyselin, spalovačů a dalších produktů mi u Aminostaru vyhovuje.

Na suplementaci Lukáše Osladila se podívejte na další straně



Lukáš Osladil doporučuje...

Nechte se inspirovat suplementací českého profesionála!

„Díky potravinovým doplňkům máte přehled o vitamínech, minerálech, množství bílkovin, sacharidů, tuků a jiných látkách, které přijímáte. Pro sportovce, který přijímá vyšší obsah bílkovin, je jednodušší vypít například dvě porce proteinového nápoje, než sníst 500 g masa. Je to i lépe stravitelnější pro tělo,“ vyjmenovává hlavní výhody doplňků stravy Lukáš Osladil. *„Můžete přijímat spalovače tuků, aminokyseliny, BCAAčka, které by se jen těžko přijímaly ze stravy v čisté podobě. Suplementy jsou určitě důležité pro*

sportovce, kteří to myslí vážně, ale i těžce pracující lidi, kteří často nemají dostatek času na několik jídel během pracovní doby,“ zmiňuje český profesionální kulturista jejich využitelnost i mimo sportovní svět. Jakou suplementaci volí při svém tréninku?



ROX CFM Nitro Professional

1,5 odměrky asi 45-60 min před tréninkem

Nejkvalitnější syrovátkový CFM izolát ve spojení s Nitric Oxide Synthase aktivátorem.



FatZero 4Men

2 kapsle ráno na lačno (před tréninkem)

2 kapsle asi hodinu po tréninku

2 kapsle kolem páté hodiny před jídlem

Extrémně silný spalovač tuku a účinný stimulant obohacený o látky podporující sexuální funkce u mužů a prokazatelně zvyšující hladinu testosteronu (Tribulus Terrestris).



GTI

2 kapsle před tréninkem

Velice silný energetický stimulant podporující maximální výkonnost při sportovních a fyzicky náročných aktivitách.



Creatine Vitargo

37,5 g při tréninku

Sacharidovo-kreatinový energetický nápoj. Efektivní a jednoduše dostupný přísun energie (glykogenů) do svalů.



CFM Whey Protein Isolate

60 g po tréninku, 60 g odpoledne

Pomáhá chránit svalovou hmotu před úbytkem, je vhodný pro období redukčních diet, má extrémně nízký obsah tuků a cukru.



BCAA Powder

5 g při tréninku, 5 g po tréninku

Přispívá především k ochraně a růstu svalové hmoty a urychlení regenerace po fyzickém výkonu. Aminokyseliny BCAA jsou prakticky nenahraditelné v situacích, kdy se tělo dostává do velmi nepříznivého katabolického stavu přetrévání.



L-Glutamine

5 g při tréninku, 10 g po tréninku

Při vysokém zatížení dochází ke zvýšenému využití aminokyseliny glutaminu ve svalových buňkách jako náhradního zdroje energie. Doplnění této aminokyseliny zabraňuje tomuto stavu a tím i úbytku svalové hmoty.



Night Effective Protein

60 g před spaním

Sestava pomalu se uvolňujících a postupně pracujících proteinů, vhodných zvláště pro období spánku.

Káva FITNESS COFFEE® Antioxidant Fully Active Blend 250g

- směs luxusní italské kvalitní kávy a 16 léčivých bylin
- zdravá káva s patentovanou recepturou
- obsahuje o 300% více antioxidantů než zelený čaj
- zrychluje metabolismus, podporuje redukci hmotnosti, dodává energii a očisťuje tělo
- při doporučeném dávkování 2-3 šálků denně spálíte 200 kalorií
- dostupná v mleté a nově i v zrnkové podobě



www.fitnesscoffee.cz



Pijte zdraví a vitalitu

Doporučuje tenistka Andrea Hlaváčková,
finalistka čtyřhry ve Wimbledonu 2012

Ječmen FITNESS BARLEY® 350g

- 100% přírodní směs organického praženého ječmene italského původu a 14 léčivých bylin
- bezkofeinový nápoj výjimečné lahodné cereální chuti
 - vynikajícím zdrojem živin, vitaminů a antioxidantů
 - detoxikuje a očisťuje tělo
 - má preventivní a ochranné účinky
 - pro neodolatelnou karamelovou chuť doporučujeme přidat mléko a lžičku medu



www.fitnessbarley.cz

Inzerce

AKCE L- Carnitin Chrom Cardio 1+1 zdarma

Štíhlá linie a formování postavy

L-Carnitin + Chrom CARDIO



ENERGIE PRO VÝKON

- L-Carnitin pro podporu odbourávání tuků
- Trojmocný chrom pro omezení chuti na sladké
- Energie pro podporu sportovního výkonu
- Koenzym Q10 pro posílení srdeční činnosti



559 Kč
běžná cena
1118 Kč

Potravina pro zvláštní výživu – vhodná pro sportovce



Benchpress: starý známý z posilovny

Tipy a rady od profesionálů!

Královský cvik, nejznámější a nejúčinnější cvik pro rozvoj objemu prsních svalů a možná i vůbec nejrozšířenější cvik v posilovnách. To všechno jsou tvrzení objevující se v souvislosti s benchpressem. Internetová encyklopedie Wikipedia ho popisuje takto: soupažný tlak v lehu na rovné lavičce s velkou činkou. Z popisu to možná nezní nejatraktivněji, faktem ale

zůstává, že drtivá většina lidí, kteří v životě alespoň párkrát navštívili posilovnu, si benchpress vyzkoušela a na otázku „Kolik zvedáš na benč?“ zná bezpečně odpověď. Tenhle cvik je prostě neuvěřitelně populární!

Benchpress jako fenomén

Před 22 lety oslovil tenhle cvik také Jiřího Havrdu, dnes trojnásobného mistra světa a evropského šampiona v benchpressu, člena Aminostar Profi Teamu. „Řekl bych, že benchpress nám odkryje skutečnost, kdo je opravdu silný, označil bych ho jako měřítko síly. Určitě je základním cvikem pro rozvoj prsního svalstva, při kterém se samozřejmě zapojují i další svaly - triceps, ramena a záda. Benchpress mě baví, protože v něm vidím největší výkonnostní posun. Cvičím už více než dvacet let a stále se v něm zlepšuji: každý rok si vytvořím svůj osobní rekord,“ říká držitel evropského a světového maxima, jehož osobák v kategorii nad 140 kg je aktuálně 350 kg. Na tréninku už ale dokázal vzepřít i o deset kilo víc...

Benchpress také neodmyslitelně patří k silovému trojboji (zbývající dvě disciplíny jsou dřep a mrtvý tah – více o nich v příštím čísle VITALAND magazínu), kterému se na nejvyšší úrovni věnuje Milan Špingl, další člen Aminostar Profi Teamu a medailista z evropských

i světových šampionátů. „Benchpress je jedním z nejstarších cviků. Dříve, než vznikl trojboj, byl benchpress součástí kulturistických závodů, takže lidé tento cvik znají od nepaměti, proto si myslím, že je tak populární. Také je velmi oblíbený z toho důvodu, že se v něm dají zvedat velké váhy, protože zapojuje skoro všechny svaly horní poloviny těla,“ vyjmenovává šestinásobný mistr republiky v soutěžích IPF.



Jak správně cvičit benchpress?

„Základ je, pořádně si lehnout na lavičku (hlavně rovně), mírně se prohnout v bedrech, očima být pod činkou, nohy strčit mírně pod sebe a pořádně se do nich opřít. Ramena a zadek zůstávají

jí na lavičce. Činku poté kontrolovaně spouštět na hrudník (oblast bradavek) a poté dynamičtěji vystřelit nahoru. Při spuštění činku neodrážet, ale lehce položit, dotknout se a tlačit nahoru. V horní fázi pohybu se pořádně nadechnout, spustit na hrudník a při pohybu vzhůru vydechnout,“ popisuje podrobně správnou techniku Milan Špingl. Mistr světa a světový rekordman mezi dorostenci v soutěžích tzv. open asociací Tomáš

Kalenský ho doplňuje: „Vzhledem k maximální síle, která je mi pochopitelně bližší, doporučuji střídat různé variace benchpressu. Jmenovitě střídat polohu lavičky, výšku dráhy, používat pomůcky jako boardy, řetězy, molitan a další. Právě „peakování“ různých variant cviků posune vaši maximální sílu zase o kus dále,“ upřesňuje člen Aminostar Profi Teamu.

Trénink může být různý...

Stejně jako u ostatních cviků, i u benchpressu by měl člověk při tréninku vycházet z vlastních schopností a zkušeností, každé tělo reaguje na zátěž jinak. A vyplatí se být trpělivý. Třem zmíněným profesionálům například zabere intenzivní příprava na soutěž od dvou do čtyř měsíců

a všichni tři doporučují také doplňkové cviky. „Doporučil bych například pullover, kliky na bradlech, tlakové cviky na ramena a víceméně jakékoliv cviky na triceps,“ vyjmenovává Tomáš Kalenský. Jiří Havrda jede v před soutěžní přípravě v rámci jednoho tréninkového bloku 12 sérií, první je rozcvičení na lavici s prázdnou tyčí (20 kg) s 20 opakováními. „Pak jedu šest sérií s postupně navyšovanou zátěží (75-120-180-210-230-250 kg) a snižujícím se počtem opakování (15-10-8-4-3-2). Od osmé série už pokračuji s dresem a jedu až do 350 kg s jedním opakováním. V poslední sérii snížím zátěž na 160 kg s maximálním počtem opakování. Tím končím na rovné lavici a jdu tlaky na šikmé lavici hlavou nahoru, kde cvičím s padesátikilovými jednoručkami. Pak následuje ještě rozpažování na rovné lavici,“ popisuje svou přípravu, která před velkým závodem trvá zhruba tři měsíce.

Suplementace je důležitá

Bez sportovní výživy se v posilovně neobejdete. Je potřeba ochránit svalov

vá vlákna i klouby, budovat svalovou hmotu, dodat tělu potřebnou energii, nabudit organismus k maximálnímu výkonu... To všechno si samozřejmě uvědomují i špičkoví sportovci, kterými jsou i výše citovaní profesionálové. Všichni tři spoléhají na kvalitní sportovní výživu Aminostar určenou silovým sportovcům. „Já používám doplňky všeobecně zvyšující sílu a energii. Základem je vždy dostatek kvalitních bílkovin, což mi zajišťuje Aminostar CFM Whey Protein Isolate. Pak samozřejmě kreatin, který dodávám díky Aminostar Creatine Vitargo, a na noc přidávám tribulus prostřednictvím TribuMaxu. Samozřejmě užívám také aminokyseliny - BCAA Extreme Pure,“ vyjmenovává své nejoblíbenější suplementy Milan Špingl.

„Kreatin, BCAA, tribulus, to je pro mě také základ. Používám ale i sacharidové nápoje, multivitaminy a iontové nápoje,“ doplňuje Jiří Havrda. „Já se při trojboji nebráním jakýmkoli tréninkovým stimulantům jako je třeba Aminostar GTI a Synephrine. Tahle kombi-



nace zaručuje vždy slušnou koncentraci a nahecovanost do tréninku. Zejména kvůli síle pak také doporučuji klidně i 10g BCAA před tréninkem, činka je pak vždy o poznání lehčí. Jinak v rámci celkové před soutěžní přípravy zařazují samozřejmě kreatin, glutamin, testosteron boostery, ZMA, aminokyseliny, minerály, vitamíny a další suplementy od Aminostaru,“ zakončuje povídání o posilování nejmladší z trojice, devatenáctiletý Tomáš Kalenský.

Inzerce

SPEED8
absolute stimulant

UTEČ ÚNAVĚ

až 8 hodin
ENERGIE
s okamžitým účinkem

Akce 39 Kč/ks

www.speed8.eu

Doplňek stravy

TYČINKA HIGH PROTEIN ZDARMA !!!

isostar
FAST HYDRATION POWERTABS

isostar POWERPLAY
HIGH PROTEIN 25

Akce platí pro příchut' strawberry do vyprodání zásob

BIDON ANTIDOPING ZDARMA !!!

Akce platí pro příchutě orange, lemon, fresh do vyprodání zásob

isostar
SPORT NUTRITION

isostar clean
HYDRATE & PERFORM
SPORT DRINK ORANGE

isostar.cz



foto: 3D Fitness

Posilování pro všechny: nepřestávejme si hrát!

Většina z nás se s koncem léta rozhoduje, jak bude své tělo udržovat v kondici, až nám venkovní počasí přestane přát pro naše outdoorové aktivity. V současné době máme celou řadu možností, jak nastartovat nový tréninkový plán, či navázat na předletní přípravu. Nejpravděpodobnějším krokem pro většinu z nás bude navštěvování fitness centra nebo využívání komplexních nabídek health clubu v našem nejbližším okolí.

Na těchto sportovištích můžeme začít využívat služeb osobních trenérů, kteří nám velmi ochotně sestaví tréninkový plán, splňující naše potřeby. V České republice můžeme také využívat velmi rozsáhlých služeb center skupinových lekcí, které se zaměřují na specifickou oblast pohybu jako je Pilates, Yoga, Dance a další. Větší studia poskytují celou škálu lekcí pro všechny věkové kategorie: nabízejí lekce Body and Mind, taneční lekce, ale také silové lekce pro rozvoj svalové síly a navýšení bazálního metabolismu jako například lekce Pump fx.

Léto sice skončilo, ale proč si přestat hrát?

Jednou z možností, jak udržovat naše tělo v kondici, je využívat rozsáhlé skladby strojů v naší oblíbené posilovně či fitness centru. Jednouúčelové stroje zaměřené na specifické svalové partie jsou vzhledem k požadovaným parametrům vyrobeny přesně tak, aby nám co nejefektivněji pracoval biceps, triceps nebo hrudník. Pro nárůst svalové hmoty mladého kulturisty jistě skvělé. Co ale pro ostatní? Je naším snem mít velké paže či široká záda? Nebo se spíše chceme cítit dobře? Nechceme si náhodou i nadále hrát, tak jako nás to bavilo v létě na dovolené a o prázdninách? Nechceme udržovat naše tělo v dobré kondici a u toho se smát a mít pro trénink dobrou partu? Proč tedy nepokračovat i po letní sezóně tréninkem formou hry!



foto: 3D Fitness

Hrát si a přitom hubnout a zvyšovat množství svalové hmoty

V posledních letech, a to zejména díky velké podpoře špičkových trenérů, se do většiny tréninkových plánů zařazují prvky tzv. funkčního tréninku. Jedná se o formu cvičení, kdy využíváme hlavně váhu vlastního těla. Pracujeme s maximálním rozsahem pohybu každého cvičence a jako doplňky používáme nářadí, které si můžeme s sebou vzít příští rok klidně na dovolenou. Staré modely tréninku hovoří o tréninkových jednotkách, kdy jsme v pondělí cvičili biceps a hrudník, ve středu nohy a ramena a v pátek triceps a záda. Nový pohled na trénink je spojen s maximálním využitím času a efektu.

Kdy jste u moře prováděli pohyb, pro který jste potřebovali zrovna biceps a pak zase jenom triceps? Na dovolené potřebujeme něco někam zvednout a pak to zase někam přemístit. A takto bychom měli trénovat po celý rok!

Kombinovat pohyby, využívat zákonů přírody jako je gravitace, zvedat sami sebe. Posouvat své hranice v oblasti flexibility a vytrvalosti našeho svalstva. Po tréninku se cítit celkově příjemně unavení a ne po dvou dnech nebýt schopni sejít schody...

Zóna funkčního tréninku = celoroční hřiště

Vytvořme si v našich sportovištích nové hřiště! Velikost zóny záleží pouze na vás. Je dobré si předem říci, pro kolik cvičících si prostor připravujeme, a jaké nářadí bychom při našem celoročním hraní rádi využívali. Je potřeba oslovit schopného osobního trenéra nebo vaši oblíbenou instruktorku a dohodnout se na zahájení tréninku. Lektor je schopen po absolvování odborného vzdělání připravit trénink pro všechny výkonnostní kategorie! Může vytvářet lekce, kde je poměr mužů i žen 50/50 či jakýkoliv jiný poměr. Pestrost lekcí záleží pouze na schopnostech trenéra a na možnostech cvičenců.

Je nádherné sledovat mladé i starší, jak se při tréninku baví a po několika trénincích všichni zaznamenávají změnu v množství energie, kterou mají po probuzení a celkově cítí pozitivní vliv na konfekční velikost svého oblečení. Nepřestávejme si hrát, ani když venku prší, nebo je údolí zalité podzimní mlhou!



THE POWER OF PROTEIN



**VÝŽIVNÝ KOKTEJL S VYSOKÝM OBSAHEM BÍLKOVIN
100% WHEY PROTEIN**

**RYCHLE VSTŘEBATELNÝ PROTEIN
IZOLÁT A KONCENTRÁT**

TIP Lehce stravitelný protein pro všechny sportovce vyžadující tu nejvyšší kvalitu suplementací. Obsahuje vysoký poměr aminokyselin. Zrna tech technologii a patentovanou Hydro Matrix formuli.

VARIANTY Jahoda, Čokoláda, Vanilka a Banán

Pro optimální výsledky kombinujte s energeticky vyváženým výživným plánem a pravidelným cvičením.



**VÝSLEDKY BUDOU JISTE VÝRAZNĚJŠÍ
HARDCORE WHEY GH**

**PROTEIN NOVÉ GENERACE ALL-IN-ONE
PRO RYCHLÝ NÁRŮST SILY**

TIP Revoluční protein, který přináší zcela nový rozměr podpory budování kvalitní svalové tkáně a udržitelného zvyšování výkonnosti. Hardcore Whey podporuje optimální svalový růst, okamžitou regeneraci a rychlý návrat síly i výkonnosti.

VARIANTY Čokoláda, Jahoda a Vanilka.



**PREMIOVÝ - VÍCEFÁZOVÝ - POZVOLNÝ
PURE PROTEIN IGF-1**

**PROTŘÍDNÍ DLOUHÝ PROTEIN
6-TISLOŽKOVÁ PROTEINOVÁ SMĚS**

TIP Pure Protein IGF-1 je vícefázový protein s pozvolným vstřebáváním. Nižší obsah sacharidů, významné množství aminokyselin Vám pomůže budovat nové svaly a zabránit svalové degradaci.

VARIANTY Jahoda, Čokoláda, Vanilka, Kapučino a Pistácie





Rozhovor

VITALAND prodejny

Vždy něco navíc ...

Když kupovat doplňky stravy, tak od odborníků. Jednoduchá, ale účinná rada, chcete-li dosáhnout svých cílů. V síti VITALAND prodejen na odborníky narazíte! Třeba v pražském Obchodním centru Chodov vede prodejnu Zdena Kracíková, která sama aktivně a často sportuje. „V téhle oblasti pracuji už deset let. Původně jsem nastoupila jako asistentka prodeje ve Štěrboholích, pak jsem převzala funkci vedoucí prodejny. Když se otvíralo OC Chodov, dostala jsem nabídku k přestupu na nově otevíranou VITALAND prodejnu. Je to takové moje další dítě,“ usmívá se sympatická žena, která rozhodně ví, co prodává a k čemu jsou doplňky stravy dobré...



Vy sama jste aktivní sportovkyně. Prozradte, co děláte?

Výrazně aktivněji jsem se začala věnovat sportu až po nástupu do VITALAND prodejny. Začala jsem aerobikem se zaměřením na posilování, postupně se z jednoho dne aktivity v týdnu stal celý týden... Po čase jsem začala chodit do posilovny na cvičení pro ženy, po půl roce mi trenérka napsala tréninkový plán a já se odhodlala vkročit do posilovny plné chlapů. Začala jsem běhat, jezdit na horském kole a postupně přidávala víc a víc kilometrů. Díky posilovně jsem zpevnila postavu a zvýšila sílu, kterou často potřebuji na svých cyklistických akcích.

Aktuální číslo magazínu je věnované právě tématu posilování. Co Vy byste doporučila do posilovny – ať už mužům, co chtějí nabrat svaly, nebo ženám, které formují svou postavu?

Mužům bych doporučila sacharidové koktejly a proteiny. Ženám i mužům pak určitě aminokyseliny BCAA na re-

generaci svalů po cvičení. Je dobré je používat i před cvičením - pomůžou zlepšit výkon a svaly nebudou při cvičení tak bolet. Ženy by pak měly přidat L-Carnitine v kombinaci se Synephriem nebo kofeinem (např. řada FatZero). Pomáhá to zvýšit energii, zvláště po náročném pracovním dni, a podpořit se spalování tuku. Pokud nestíháte sníst, můžete si udělat koktejl FatZero Ultra Diet Shake.

Ve Vaší prodejně prodává také Štěpán Vaňous, který sám do posilovny chodí...

Štěpán intenzivně posiluje, má trenérské zkoušky a dokáže tak poradit s výběrem vhodných produktů i se stravováním. Nejlepší je tedy určitě osobní návštěva VITALAND prodejny. Podívat se můžete i na Facebook profil naší prodejny, kde má Štěpán velice zajímavé fotografie z posilování.

Na co byste nalákala zákazníky do VITALAND prodejny v OC Chodov?

Myslím, že umíme našim zákazníkům dobře poradit díky vlastním zkušenostem se sportem a užíváním produktů. Velké plus je, že OC Chodov je přímo na metru C. Máme široký sortiment produktů nejen pro svalovce, ale i pro vytrvalostní sport, redukci váhy, posílení imunity a další. U nás může zákazník najít i vhodný dárek pro své blízké

– ať už v produktech nebo formou dárkové poukázky.

Právě ve VITALAND prodejně na Chodově je možné potkat například Lukáše Osladila, českého profesionálního kulturistu. Pro co nejčastěji chodí?

Lukáš Osladil je členem Aminostar Profi Teamu a u nás si občas vyzvedává produkty, které užívá v přípravě a na soutěžích. Mezi jeho oblíbené patří proteiny, aminokyseliny a spalovače od Aminostaru. Do naší prodejny ale někdy zavítají i další známé tváře, třeba kajakářka Štěpánka Hilgertová.

Jaké zajímavé akce můžou VITALAND prodejny svým zákazníkům nabídnout?

Pořádají se různé speciální soutěže, máme i zajímavé slevové akce, třeba Happy Days neboli „šťastné dny“, kdy mohou zákazníci využít 15% slevu na celý sortiment. Také se mohou zaregistrovat jako členové VITALAND klubu a využívat speciálních slev, mezi které patří stálá 5% sleva na Aminostar, FatZero, Xpower a VITALAND produkty, pravidelné měsíční akce 2+1 zdarma nebo 25% slevy na vybrané produkty. Dvakrát do měsíce máme přímo v prodejně také konzultace sportovního lékaře.



Staňte se členem klubu VITALAND

Připojte se k těm, kteří s námi vyznávají zdravý a aktivní styl života. Členství ve VITALAND klubu je zcela bezplatné a není podmíněno žádným nákupem. Naopak členství ve VITALAND klubu vám přináší spoustu výhod a snaží se členy motivovat k udržení zdravého a aktivního stylu života.

Členství ve VITALAND klubu Vám přináší:

- » 5% slevu na online objednávky z eshopu na www.aminostar.com
- » 5% slevu na produkty Vitaland, Aminostar, Xpower a FatZero ve všech obchodech VITALAND
- » stejné ceny produktů Vitaland, Aminostar, Xpower a FatZero na eshopu i v prodejnách VITALAND
- » VITALAND magazín pro aktivní zákazníky
- » členské karty pro aktivní zákazníky
- » speciální akce – každý měsíc pro vás připravujeme výběr produktů s 25% slevou
- » lékařské konzultace ve vybraných prodejnách VITALAND zdarma
- » bezplatnou poradenskou službu
- » doporučení odborníků
- » bezplatnou zelenou infolinku 800 117 800
- » pravidelné informace o novinkách ze světa obecné a sportovní výživy
- » doručení až do domu
- » bezplatné a nezávazné členství

Jak se registrovat?

Registraci do VITALAND klubu můžete provést na www.aminostar.com nebo v každé prodejně VITALAND. Registrovat se můžete také na bezplatné Zelené infolince 800 117 800.

- Máte zdravotní problémy a potřebujete poradit?
- Nevíte, jaké doplňky jsou pro Vás nejvhodnější?
- Chcete ještě lépe pečovat o své zdraví a svou kondici?

LÉKAŘSKÉ KONZULTACE ZDARMA JEN V PRODEJNÁCH

VITALAND®

Kalendář září - říjen 2012

místo	datum a čas	lékař
Olomouc Dolní náměstí	6.9., 27.9., 11.10., 25.10. 15 - 17 hod.	MUDr. Nasswetter
Praha 9 OC Letňany	19.9., 17.10. 17 - 19 hod.	MUDr. Martinča
Praha 4 OC Chodov	6.9., 20.9., 4.10., 18.10. 17 - 19 hod.	MUDr. Martinča

Ve vybraných prodejnách VITALAND probíhají lékařské konzultace **ZDARMA** pro všechny zájemce. Objednávky předem nejsou nutné, stačí přijít.

VITALAND®

zdraví • sport • krása



Happy days SLEVA 15%

platnost akce:

pátek a sobota 21. - 22. září 2012 19. - 20. října 2012

Sleva 15% platí z plné maloobchodní ceny bez slevy. Slevy nelze počítat s jinými slevami. Sleva se nevztahuje na rodinná balení. Sleva se nevztahuje na akce, akční balíčky a nelze ji kombinovat s 5% členskou slevou Klubu VITALAND®.

NUTREND®

- hypotonický sportovní nápoj
- vyvážený obsah minerálů
omezující riziko křečí
- přídavek taurinu, glycinu
a L-Carnitinu
- 1 litr koncentrátu = 70 litrů
hotového nápoje



potravina určená pro zvláštní výživu.

www.nutrend.cz

Inzerce

EXCELENT PROTEIN BAR

- **24 % BÍLKOVIN**
- **BCAA**
- **L-GLUTAMIN**



NUTREND®

POTRAVINA URČENÁ PRO ZVLÁŠTNÍ VÝŽIVU.

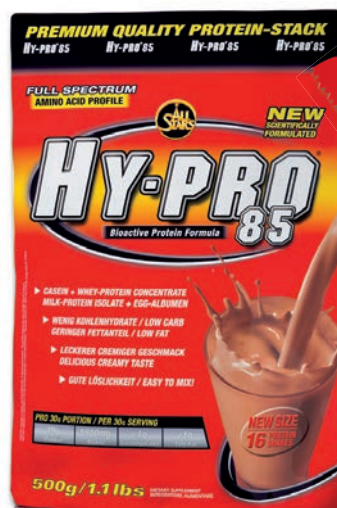
WWW.NUTREND.CZ

Novinky od ALL STARS



REAL PRO LOW CARB

- 42% proteinu – žádný cukr!
- burákové máslo
- čokoláda



PRO-PLEX

- tiramisu

85 HY-PRO Deluxe

- cocos-ananas
s kousky ovoce!



ALL STARS
EFFECTIVE SPORTS NUTRITION

quality

POTRAVINY PRO ZVLÁŠTNÍ VÝŽIVU

Klubové akce

VITALAND®
KLUB

Září



L-Lysin, 100 tbl

- » esenciální aminokyselina podporující tvorbu bílkovin těla vlastních
- » přispívá k tvorbě a udržení správné struktury kostí
- » pomáhá zvyšovat vstřebávání a činnost vápníku
- » posiluje imunitní systém organismu

3 2
za cenu



Guarana, 100 tbl

- » pomáhá při únavě a vyčerpání
- » napomáhá stimulovat organismus k lepšímu výkonu
- » usnadňuje zvládání každodenních úkolů
- » přispívá k zrychlení metabolismu, zejména při redukčním programu

3 2
za cenu



Super Detox, 60 tbl

- » pomáhá usnadnit odplavení škodlivin z těla podporou přirozené detoxikace organismu
- » pomáhá udržovat správnou hladinu cholesterolu a cukru v krvi
- » napomáhá k ochraně organismu před účinkem volných radikálů

3 2
za cenu



Bromelain, 60 tbl

- » Bromelain přispívá ke štěpení bílkovin a příznivě působí k redukci hmotnosti
- » podporuje správnou činnost trávicího ústrojí
- » přispívá ke správné funkci a peristaltice střev
- » příznivě působí na krevní oběh

3 2
za cenu



Soya Lecithin, 90 tbl

- » lecithin tvoří membrány buněk, je tedy nepostradatelnou součástí všech buněk lidského těla
- » příznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu
- » pomáhá udržovat zdravé srdce a cévy
- » podporuje činnost mozku a celé nervové soustavy

3 2
za cenu



Multi Special, 60 tbl

- » posiluje obranyschopnost organismu
- » vhodný doplněk stravy pro ženy v období menstruace, v těhotenství a při kojení
- » chrání buňky před nepříznivými vlivy životního prostředí včetně stresu a kouření

3 2
za cenu



Multicomplex Ginko Biloba, 60 tbl

- » podporuje krevní oběh
- » pomáhá udržovat zdraví srdce a cév
- » posiluje centrální nervovou soustavu
- » dodává tělu energii a vitalitu

-25%



Trávicí enzymy, 100 tbl

- » podporuje snadné zažívání, zlepšuje a upravuje trávení a vyměšování
- » působí proti nadýmání a plynatosti
- » pomáhá lepšímu využití energie z potravy
- » mírní pocit plnosti, odstraňuje nechutenství

3 2
za cenu



Koenzym Q10, 60 tbl

- » podporuje činnost srdečního svalu
- » pomáhá chránit srdce a cévy před poškozením
- » pozitivně ovlivňuje fyzickou aktivitu
- » pomáhá zvyšovat vitalitu a snižovat únavu
- » má příznivý vliv na stav dásní

3 2
za cenu



Super Spalovač tuku, 240 tbl

- » přispívá ke spalování tuků během cvičení
- » podporuje metabolismus tuků
- » pomáhá udržovat a kontrolovat tělesnou hmotnost
- » podporuje fyzickou i psychickou výkonnost
- » příznivě ovlivňuje stav a regeneraci svalů po fyzickém výkonu

-25%



Lactobacillus, 8, 90 tbl

- » příznivě ovlivňuje činnost trávicího ústrojí
- » pomáhá udržovat zdravou střevní mikroflóru
- » přispívá ke správné funkci imunitního systému

3 2
za cenu



Omega 3-6-9, 60 tbl

- » komplex nenasycených mastných kyselin z mořských ryb
- » příznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu
- » podporuje správnou funkci srdečního svalu a cévního systému
- » pomáhá chránit srdce a cévy před civilizačními chorobami

3 2
za cenu

Platné v září 2012 nebo do vyprodání zásob.

Říjen



Green Tea, 120 tbl, 60 tbl

- » podporuje metabolismus a odbourávání tuků, čímž přispívá k redukci nadváhy
- » pomáhá dlouhodobě udržovat a kontrolovat tělesnou hmotnost
- » v kombinaci s fyzickou aktivitou pomáhá snižovat krevní tlak a pozitivně ovlivňuje tok krve

3 2
za cenu



Aloe Vera, 90 tbl

- » pomáhá podporovat trávení a napomáhá stimulovat metabolismus
- » příznivě ovlivňuje správnou funkci a peristaltiku střev
- » podporuje přirozenou obranyschopnost organismu
- » pozitivně působí při únavě a vyčerpání

3 2
za cenu



Echinacea Forte, 60 tbl, 120 tbl

- » posiluje imunitní systém organismu
- » pomáhá udržovat zdraví krevních cév
- » působí antioxidantně
- » příznivě ovlivňuje zdraví dolních močových cest

3 2
za cenu



Super Spalovač tuku, 120 tbl

- » přispívá ke spalování tuků během cvičení
- » podporuje metabolismus tuků
- » pomáhá udržovat a kontrolovat tělesnou hmotnost
- » podporuje fyzickou i psychickou výkonnost

3 2
za cenu



Ženšen korejský, 60 tbl

- » pomáhá udržovat životní sílu, energii a vitalitu
- » podporuje paměť
- » stimuluje fyzickou a psychickou výkonnost
- » pomáhá podpořit erekci

3 2
za cenu



Multi Complex 50+, 60 tbl

- » posiluje organismus
- » dodává tělu energii a vitalitu
- » podporuje duševní funkce a vnímání
- » pomáhá udržovat zdraví srdce a cév
- » pomáhá chránit oči

3 2
za cenu



Sport L-Carnitin, 240 tbl

- » pomáhá odbourávat tuky
- » podporuje získávání energie z uloženého tuku
- » podporuje stav svalů po fyzickém výkonu
- » pomáhá snižovat srdeční rytmus v průběhu fyzické námahy

-25%



Cordyceps, 60 tbl

- » silné antioxidační účinky
- » působí pozitivně na imunitní systém organismu
- » může přispět k dobré psychické i fyzické výkonnosti
- » může přispět k eliminaci stresové zátěže na organismus

3 2
za cenu



Tryptofort, 60 tbl

- » pomáhá zachovat zdravý spánek a příznivě ovlivňuje kvalitu spánku
- » přispívá k zachování správné funkce nervového systému
- » příznivě ovlivňuje duševní pohodu a navozuje pocit uvolněnosti

3 2
za cenu



Menopausal Plus, 60 tbl

- » pomáhá zmírňovat obtíže související s obdobím menopauzy (návaly, pocení, nervozita, stres, úbytek kostní hmoty, bolesti hlavy, nespavost)
- » dodává pohodu a vitalitu pro zvládání každodenních situací

-25%



Fat-Trap Rapid, 90 tbl

- » pomáhá snižovat množství tuku přijímaného z potravy
- » pomáhá při snižování tělesné hmotnosti
- » pomáhá omezovat pocit hladu a chuti na sladké

3 2
za cenu



Hlíva+Echinacea+Rakytník, 60 tbl

- » rakytník, Echinacea a Hlíva ústříčná posilují imunitní systém organismu
- » Echinacea a Hlíva ústříčná mají příznivé antioxidační účinky na lidský organismus
- » Echinacea příznivě ovlivňuje zdraví dolních močových cest

3 2
za cenu

Platné v říjnu 2012 nebo do vyprodání zásob.

Podmínkou využití všech uvedených akcí je být členem VITALAND klubu. Uvedené akce nelze kombinovat s dalšími slevami.

Září

SÍLA

Příchuť: čokoláda, jahoda

Amino Star Actions Whey Protein -25%

Příchuť: lesní ovoce

Amino Star L-Glutamine Micro Meshel -25%

Amino Star Gain Star -25%

CYBER BCAA amino -20%

CYBER Libido GOLD -20%

ANABOLIC NITRO -25%

Příchuť: vanilka, čokoláda+kakao

WHEY CORE100 -15%

BCAA 500ml ZDARMA



HUBNUTÍ

Příchuť: čokoláda, jahoda, vanilka

FAT FUL Ultra Diet Shake -25%

Příchuť: černý rybíz

FAT FUL L-Glutamine -25%

Amino Star Fat ZERO -25%

PHARMIA VERNIT 1+1

SYNPHRINE THERMO ZDARMA

RESCUE ENERGY PAB ZDARMA

CYBER THERMOGEN -20%

5+1

akční cena
272,- Kč

Amino Star BCAA Extreme Pure -35%

VYTRVALOST

Příchuť: pomeranč, citron, fresh

ISOSTAR HYDRATE PERFORM ZDARMA

ISOSTAR clean ZDARMA

Příchuť: citron

ISOSTAR ZDARMA

ISOSTAR ZDARMA

SPEED8 -20%

Příchuť: grep, pomeranč

ONIX ZDARMA

SYNPHRINE THERMO ZDARMA

Příchuť: broskve, maracuja, pomeranč, cherry, bitter lemon

UNISPORT ZDARMA

ISOSTAR ZDARMA

CYBER POWER JOINT FORMULA -20%

PÉČE O KLOUBY

Ke každému nákupu Enervit nad 500 Kč sportovní lahev **ZDARMA**

Ke každému nákupu Enervit nad 1.500 Kč vypracování výživového strategického plánu na míru **ZDARMA**

SÍLA

Amino Star Amino 2300 -25%

Amino Star Kae Amino Xol -25%

Příchuť: jahoda

Amino Star Actions Whey Gainer -25%

Příchuť: vanilka, čokoláda

CYBER MULTIPOWER PROBOLIC HARDCORE -20%

Příchuť: vanilka, čokoláda+kakao

WHEY CORE100 -15%

BCAA 500ml ZDARMA

ANABOLIC NITRO -25%

EVOLUTION CELESTINE -20%

Říjen



HUBNUTÍ

Příchuť: ananas, třesň

FAT FUL -25%

FAT FUL -25%

PHARMIA VERNIT 2 1

SYNPHRINE THERMO ZDARMA

RESCUE ENERGY PAB ZDARMA

CYBER THERMOGEN -20%

5+1

akční cena
311,- Kč

Příchuť: lesní ovoce, vanilka-skalice

Amino Star 100% Pure Whey STAR -35%

VYTRVALOST

Příchuť: grep, pomeranč

ISOSTAR -25%

Příchuť: pomeranč, citron, fresh

ISOSTAR HYDRATE PERFORM ZDARMA

ISOSTAR clean ZDARMA

Příchuť: citron

ISOSTAR ZDARMA

ISOSTAR ZDARMA

SPEED8 -20%

Příchuť: grep, pomeranč

ONIX ZDARMA

SYNPHRINE THERMO ZDARMA

Ke každému nákupu Enervit nad 500 Kč sportovní lahev **ZDARMA**

Ke každému nákupu Enervit nad 1.500 Kč vypracování výživového strategického plánu na míru **ZDARMA**

Podmínkou využití všech uvedených akcí je být členem VITALAND klubu. Slevy nelze kombinovat s 5% členskou slevou VITALAND klubu.

Vyhraujeme si právo akce měnit či zrušit v průběhu akce bez předchozího upozornění. Neručíme za tiskové chyby. Vybrazené produkty: * doplněk stravy, ** potravina pro zvláštní výživu, *** potravina pro zvláštní výživu se sladidlem