

VITALAND®

ZDRAVÍ • SPORT • KRÁSA

LISTOPAD - PROSINEC 2012

MAGAZÍN

Kajakář - pohodář Vavřinec Hradilek

*Jak vypadá zima vodákova,
milovníka adrenalinu*

Vitamíny a minerály

*Co tělo při sportu
opravdu potřebuje*

Umění regenerace

Aby trénink dával smysl



AMINOSTAR®

NÁRŮST SVALŮ BEZ KOMPROMISŮ!



Překonávejte své hranice s pomocí unikátní kombinace látek pro růst vašich svalů a ochranu namáhaných kloubů.

Nový Aminostar Joint Support protein obsahuje kombinaci syrovátkového izolátu CFM a extraktu Boswellia serrata s glukosaminem.

Exkluzivní kombinace pro účinný silový trénink bez kompromisu!

Lukáš Osladil

AMINOSTAR.COM

VITALAND®

Aminostar doporučuje Lukáš Osladil, vítěz Toronto Pro Supershow a účastník Olympia 212 Showdown 2012. Překonávejte také své hranice!

Adrenalin v žilách Vavřince Hradilka

12

Rozhovor s českým kajakářem, stříbrným medailistou z olympijských her v Londýně. O vodě, tréninku, adrenalinu, extrémních závodech, ale i o hokeji a zimním období v životě vodního slalomáře.



Foto: RedBull Photosfiles



6



10



14

4 Aminostar a Xpower v akci

Přehled úspěchů sportovců Aminostar Profi Teamu ve světě silového sportu a členů Xpower Profi Teamu mezi vytrvalci. Navíc fotky z VITALAND exhibice v OC Nový Smíchov!

6 Vitamíny a minerály

Co tělo při sportu opravdu potřebuje, aby nestrádalo? O důležitých mikroživinách píše prezident Aliance výživových poradců Ing. Ivan Mach, CSc. – včetně užitečných tipů!

10 Umění regenerace

Pokrok ve sportu neprobíhá při tréninku, ale mezi tréninky. Tehdy nastává doba regenerace a tělo se zvýšeným tréninkovým nárokům přizpůsobuje pozitivními změnami. Jak ale správně odpočívat?

14 Mrtvý tah

Jeden z nejkompexnějších ale také technicky nejnáročnějších cviků. Čerpejte inspiraci u profesionálů – světových šampionů, kteří poodhalí tajemství mrtvého tahu, populární disciplíny mnoha silových soutěží.

16 Silový trojboj očima mistra světa

Náročný sport čítající tři silové disciplíny vám představí Tomáš Kalenský – mistr světa a světový rekordman, který poslední titul světového šampiona vybojoval na konci září na Slovensku.

20 Prodejny VITALAND, vždy něco navíc...

Představujeme další prodejnu a její vedoucí, tentokrát v OC Olympia v Mladé Boleslavi. Na co se můžete těšit v přestěhované VITALAND prodejně? Odpoví její vedoucí Iveta Vlková.



Vážení zákazníci, příznivci sportu a aktivního životního stylu,

čekají nás poslední dva měsíce olympijského roku 2012 a Vánoce se kvapem blíží. Přijměte od nás tedy dárek v podobě nového čísla VITALAND magazínu s rozhovorem se stříbrným českým olympionikem Vavřincem Hradilkem a řadou zajímavých tipů na vánoční dárky včetně rad odborníků a profesionálů z řad sportovců i výživových poradců. Dozvíte se, že „Vávra“ ovládá mimo divoké vody také hokej, co všechno dělá přes zimu, nebo jak moc má rád adrenalin, který vyhledává na kanále i mimo něj.

Na stránkách nového VITALAND magazínu se Vám také snažíme pomoci s výběrem dáreků pro Vaše blízké a přátele. Právě síť VITALAND prodejen se totiž může stát zdrojem vánoční inspirace a místem, kde seženete vhodné dárky pro celou rodinu. S jejich výběrem Vám rád pomůže náš školený personál a o některých vhodných tipech se dozvíte i uvnitř tohoto magazínu. Prezident Aliance výživových poradců poradí, jaké vitamíny a minerály je vhodné užívat (nejen) při sportu nebo za pomoci jakých doplňků správně regenerovat, aby váš organismus měl všeho dostatek pro odpočinek a další rozvoj.

Dočtete se také o podzimní novince v našem portfoliu – Aminostar Joint Support Proteinu, který kombinuje vysoce kvalitní proteinový izolát s kloubní výživou – nebo silovém trojboji a posilování – tématu, kterému jsme se věnovali už v minulém čísle VITALAND magazínu a které je s postupným ochlazením v zimních měsících stále aktuální. Opět poradí mistři světa a Evropy, na jejichž rady se můžete spolehnout. Tak jako na sortiment a služby nabízené ve VITALAND prodejnách.

PhDr. Daniel Pavlis, šéfredaktor VITALAND magazínu

Aminostar a Xpower v akci ...

Profi Team



TOMÁŠ KALENSKÝ

1. místo – mistrovství světa GPC

Po titulu mistra Evropy v silovém trojboji (WUAP) dokázal devatenáctiletý talent vybojovat také titul světového šampiona asociace GPC. Tomáš Kalenský ve slovenském Bardejově naposledy startoval v kategorii dorostenců a i díky novému evropskému rekordu v celkovém součtu (dřep, benchpress, mrtvý tah – 705 kg) si odvezl zlatou medaili. Člen Aminostar Profi Teamu se vám představí i v rozhovoru uvnitř tohoto čísla VITALAND magazínu!

PETR TŘEŠŇÁK

2. místo – Český pohár, Rokytnice nad Jizerou

3. místo – mistrovství ČR, Kouty nad Desnou

Druhou sezonu mezi seniorskou elitou zvládl teprve dvacetiletý biker úspěšně. Člen Xpower Profi Teamu věnující se sjezdu na horských kolech (downhill) obsadil na konci září stříbrnou pozici ve finále Českého poháru a v celkovém pořadí skončil bronzový. Medaile stejné hodnoty mu patřila na mistrovství České republiky, světový šampionát pak poznamenal pád, ze kterého se naštěstí Petr Třešňák rychle dostal a závod dojel.



LUKÁŠ OSLADIL

11. místo – Olympia 212 Showdown

Nejprestižnější kulturistická soutěž planety, která vznikla už v roce 1965, přivítala letos dva české zástupce. Mezi světovou elitou nechyběl ani Lukáš Osladil, kterého jsme představili v minulém čísle VITALAND magazínu. Člen Aminostar Profi Teamu strávil ve Spojených státech celý měsíc a v Las Vegas vybojoval jako nováček slavné soutěže 11. místo v kategorii do 212 liber. O pouhý týden později už startoval v Indii a na Sheru Classic skončil pátý.

VENDULA FRINTOVÁ

1. místo – mistrovství České republiky, Brno

Po nejlepším českém olympijském výsledku historie v ženském triatlonu potvrdila Vendula Frintová pozici české jedničky i na mistrovství republiky. V Brně pláchla členka Xpower Profi Teamu všem soupeřkám a sezonu zakončila v říjnu při finále Světové série. V poolympijské době absolvovala také mistrovství světa družstev ve Švédsku (11. místo), Triatlon pre všetkých v Bratislavě (1. místo) nebo běžecký závod RunTour v Hradci Králové (1. místo na 5 km).



ROBERT KRUPIČKA

2. místo – Dolomitenmann, Rakousko

Pouhých pět týdnů po zlomenině klíční kosti nastoupil člen Xpower Profi Teamu k jednomu z nejnáročnějších závodů – mistrovství světa extrémních štafet. Svou běžeckou část Dolomite-manna zakončil na čtvrtém místě mezi amatéry, celkově se svými parťáky (paragliding, kajak, horská kola) mohl radovat ze stříbra v této kategorii.

PAVEL BRÝDL

3. místo – dva závody Českého poháru v běhu do vrchu

Nabitý program Pavla Brýdla čítá několik běžeckých závodů měsíčně. Jen od září stihl člen Xpower Profi Teamu letní verzi světového poháru v maratonu na lyžích v Itálii (Marcialonga), legendárního Dolomitenmanna v Rakousku (17. místo mezi profesionály) a domácí závody Slunce-kros (1. místo), Běh přes Desenské kopce (2. místo) plus dva podniky Českého poháru v běhu do vrchu, ve kterých obsadil shodně 3. místo.



Velká show, která bavila

VITALAND exhibice plná vystoupení špičkových sportovců, soutěží a ochutnávek sportovní výživy proběhla při příležitosti znovuootevření VITALAND prodejny v Obchodním centru Nový Smíchov v Praze. Divákům, kterých se během akce sešlo opravdu dost, se postupně představila esá kulturistického světa i trojnásobný mistr světa v benchpressu Jiří Havrda. Člen Aminostar Profi Teamu vyzval přihlízející k soutěži, ve které vytlačil rovných 300 kg!



Jiří Havrda si zasoutěžil s diváky a trumfl součet nazvedané hmotnosti třech přihlízejících výkonem 300 kg.

Absolutní mistr Evropy v kulturistice a člen Aminostar Profi Teamu Peter Tatarka ukázal aktuální formu.



Vicemistryně světa ve fitness figure Šárka Dědková v rozhovoru s moderátorem akce Janem Smetanou.



Mistr světa v naturální kulturistice David Pospíchal. Člen Aminostar Profi Teamu zapózoval přímo ve VITALAND prodejně.



Své svaly ukázal i Tomáš Kašpar, absolutní mistr Rakouska a člen All Stars Teamu.



Vitamíny a minerály

Co tělo při sportu opravdu potřebuje?

Ve sportu jsme se naučili posuzovat stravu hlavně podle obsahu energetických živin, tj. podle podílu bílkovin, tuků a cukrů. Ne vždy však musí obsahovat strava, která je vzhledem k obsahu živin vyvážená, potřebné množství vitamínů a minerálních látek – tedy mikroživin. Ty neovlivňují jen celkové zdraví a naši kondici, ale také svalový růst i sportovní výkon. Hrají důležitou roli v buněčném metabolismu, řada z nich plní funkci antioxidantů, které vychytávají nebezpečné a únavové volné radikály, podporují tvorbu červených krvinek a některých hormonů a přispívají k intenzitě svalové kontrakce. Jejich optimální a individuální příjem tedy u sportovců hraje klíčovou úlohu.

V praxi se ukazuje, že tzv. denní doporučené dávky vitamínů a minerálů (RDA nebo DDD) jsou pro intenzivně trénujícího sportovce sotva dostatečné. Doporučuje se proto mikroživiny přijímat tzv. na jistotu, tj. 200 % RDA hlavních mikroživin, a to nejlépe ve dvou dávkách – při snídani a večeři. Když pravidelně sportujeme, jejich předávkování s případnými negativními vedlejšími účinky se nemusíme obávat.

Které mikroživiny jsou nejdůležitější?

VITAMIN C

Snižuje výskyt infekcí horních cest dýchacích, které mohou nepříjemně narušit pravidelný tréninkový cyklus. Dále zvyšuje svalovou sílu, zlepšuje regeneraci podpůrných tkání (regeneraci kolagenu v kloubech) a svalových vláken a ničí volné radikály, které se uvolňují při cvičení. Jako denní dávka sportovcům se doporučuje 500 - 1000 mg, nejlépe ve formě s postupným uvolňováním.



VITALAND TIP

BETA-KAROTEN

Je prekursorem (předchůdcem) vitamínu A, který z něho vzniká. Beta-karoten působí antioxidantně a má protirakovinné účinky. Podporuje tvorbu bílých krvinek, které působí proti infekcím. Za optimální denní dávku se považuje 6-15 mg. Nejbohatšími zdroji beta-karotenu jsou brokolice, žluté melouny, mrkev, salát, špenát, sladké brambory (batáty), rajčata a sušené meruňky.



VITALAND TIP

SELEN A ZINEK

Selen působí antioxidantně, za spolupůsobení vitamínu E a zinku jsou jeho účinky ještě vyšší. Jeho příjem z potravin je problematický, protože většina zemědělských půd a tudíž i plodin je na selen chudá. Denně bychom měli přijmout asi 70 µg selenu. Zinek hraje důležitou roli při regulaci hladiny testosteronu v organismu. Denní dávka zinku by měla činit asi 15 µg.



VITALAND TIP

VITAMIN E

Suplementace vitaminem E likviduje volné radikály, poškozující svalovou tkáň zejména po větší tréninkové námaze. Doporučuje se denní dávka vitamínu E asi 200-300 mg. Přírodními zdroji vitamínu E jsou polynenasycené rostlinné oleje, ořechy, obilné klíčky, celozrnné pečivo, listová zelenina a vaječné žloutky.



VITALAND TIP

VÁPŇÍK

Je důležitý zejména pro pevnost kostí, zamezuje jejich řídnutí. K tomu pomáhá i vitamin D, který navíc zlepšuje zpracování vápníku. Podporuje růst tkání a prospívá všeobecnému zdraví. Nejznámějším zdrojem rozšířeným v přírodě, z něhož čerpají vápník všechny organismy, je uhličitán vápenatý. Denní doporučená dávka je asi 1000 mg.



VITALAND TIP

HOŘČÍK

Tento minerální prvek se nejvíce uplatňuje při energetických procesech v těle, podporuje činnost srdce a nervové soustavy. Už jen slabý nedostatek může způsobit křeče, viditelný pokles výkonnosti a vytrvalosti zejména při aerobním cvičení. Doporučuje se denně přijmout 350-400 mg tohoto prvku.



VITALAND TIP

VITAMÍNY B-KOMPLEXU

Hrají důležitou roli zejména v metabolismu sacharidů, z nichž se uvolňuje tréninková energie. Podporují růst a regeneraci svalové tkáně, tvorbu protilátek proti infekcím, nervovou činnost a chuť k jídlu. Některé z nich chrání kardiovaskulární systém.

DOPORUČUJÍ SE TYTO DENNÍ DÁVKY:

VITAMIN	THIAMIN	RIBOFLAVIN	NIACIN	KYSELINA PANTOTENOVÁ	PYRIDOXIN	KYSELINA LISTOVÁ	KOBALAMIN	BIOTIN
	B1	B2	B3	B5	B6	B9	B12	
	mg	mg	µg	mg	mg	µg	µg	µg
DÁVKA	5-10	6-15	25-100	10-50	10-20	400	10-100	30-100


**VITALAND
TIP**

Listopad

Výhodný tip

Multi Mega Sport

Ideální kombinace vitamínů a minerálů pro všechny aktivní sportovce, ale i pro lidi s větší fyzickou a psychickou zátěží.


-25%

Platné v listopadu 2012 nebo do vyprodání zásob.
Nabídka platná pro členy VITALAND klubu. Slevy nelze kombinovat.

Prosinec

Využijte speciální prosincové nabídky na všechny VITALAND produkty!

3 za cenu 2

Při zakoupení 3 ks produktů VITALAND v libovolné kombinaci zaplatíte pouze dva.

Třetí produkt s nejnižší cenou obdržíte

ZDARMA!

Platné v prosinci 2012 nebo do vyprodání zásob.
Nabídka platná pro členy VITALAND klubu. Slevy nelze kombinovat.

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 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).

SOUTĚŽ

VITALAND®

zdraví • sport • krása

NUTREND®

Vytoč si rekord a skvělou výhru!

Přijď si zahrát s Powerballem do VITALAND prodejen v průběhu listopadu a vyhrať hodnotné ceny.

Soutěž probíhá ve všech VITALAND prodejnách

Zúčastnit se můžete od 1. 11. do 30. 11. 2012

Každý týden oceníme 10 nejlepších výkonů

Pravidla soutěže a více informací naleznete na

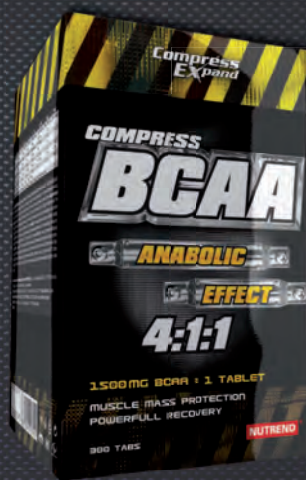
www.vitaland.cz

infolinka: 800 117 800

AKČNÍ NABÍDKA

COMPRESS BCAA

+ triko Compress Expand ZDARMA



Potravina pro zvláštní výživu.

Při zakoupení výrobku COMPRESS BCAA, 300 tablet dostanete triko Compress Expand ZDARMA

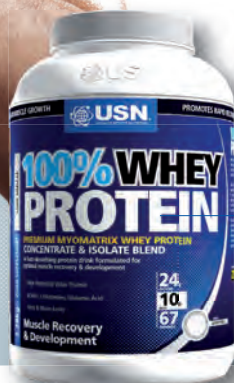
www.nutrend.cz

USN®
ULTIMATE SPORTS NUTRITION

www.usn.co.cz



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 suplementace. Obsahuje vysoký poměr aminokyselin. ZymaTech technologie a patentovaná Hydro Matrix formulace.

VARIANTY banán, jahoda, vanilka

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



VÝSLEDKY BUDOU JEŠTĚ VÝRAZNĚJŠÍ HARDCORE WHEY GH

PROTEIN NOVÉ GENERACE ALL-IN-ONE PRO RYCHLÝ NÁRŮST SÍLY

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

VARIANTY čokoláda, vanilka



PREMIOVÝ - VÍCESLOŽKOVÝ - POZVOLNÝ PURE PROTEIN IGF-1

PRVOTŘÍDNÍ DLOUHÝ PROTEIN 6-TI SLOŽKOVÁ PROTEINOVÁ SMĚS

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

VARIANTY pistácie, jahoda, vanilka.

Budujte svaly, chráňte klouby



Aby nám svaly rostly, potřebují silový trénink se zdravou mírou přetěžování a dostatečný příjem živin, zejména stavebních a vysoce vstřebatelných bílkovin, jako je např. hydrolyzovaný syrovátkový CFM protein. Jak známo, příjem 1,5 – 2 g bílkoviny/kg váhy denně postačí pouze k udržení svalové hmoty, zatímco 2,5 – 3 g proteinu/kg váhy už podnítl její kvalitní a rychlejší růst. Jenže pravidelný silový trénink přetěžuje a namáhá nejen svaly, ale může nadměrně zatěžovat i klouby a přiléhající vazivový aparát. Proto

je tu nový **Aminostar Joint Support Protein**, který je k dostání také ve VITALAND prodejnách.



Kdo by neznal praskání v ramenních, loketních a kolenních kloubech při základních cvicích v kulturistice na budování svalových objemů velkých svalových skupin. To při absenci tzv. kloubní výživy může přerůst až do nepříjemného bolestivého zranění, kdy chrupavka prostě praskne, což plánovaný růst síly a objemů nepříjemně naruší, až zastaví. Kloubní chrupavka (chondrocyt) je ovšem nenahraditelná, věkem a námahou postupně praská a degeneruje a při vysokém přetěžování zejména v období nabírání objemů, kdy hmotností na čince nešetříme, se rychleji poškozuje. Co s tím?

Radikální řešení!

Nejnovější **Aminostar Joint Support Protein** kombinuje 75procentní, lehce stravitelný proteinový syrovátkový CFM izolát pro radikální růst svalové hmoty a účinnou směs látek podporujících ochranu namáhaných kloubů při silovém cvičení a zamezujících jejich destrukci. To jsou látky udržující chondrocyty ve funkčním stavu s využitím principu synergismu (vzájemné podpory) kloubní a svalové výživy a regenerace. V proteinovém koktejlu, který současně chrání vaše klouby, najdete klinicky prověřenou kombinaci

- **kaliumchloridu glukosaminsulfátu**
- **mikročastic boswellinu, extraktu z rostliny *Boswellia serrata***
- **dobře hydrolyzovaného (naštěpeného) kolagenu s vysokou biologickou hodnotou (tkáňovou vstřebatelností).**

Glukosamin, který se primárně nachází v chrupavkách kloubů, je chemická kombinace aminokyseliny glutaminu a známého jednoduchého cukru – glukózy. V okamžiku, kdy si vezmete ve vašem proteinu glukosamin, tělo jej zabuduje do molekul chrupavky, které se nazývají proteoglykany. Právě ty podporují pevnost kloubů a regenerují poškozené chrupavky. Výzkumy tvrdí, že glukosamin může podporovat tvorbu buněk chrupavky a vytvářet tak chrupavky nové či obnovené, což samozřejmě zmírňuje opotřebování kloubů.

V jedné dávce **Aminostar Joint Support Proteinu** (tj. 50 g) najdete celých 500 mg glukosaminu bez vedlejších účinků, což je běžné množství obsažené v léčivých přípravcích tlumících záněty v přetěžovaných kloubech, které si běžně koupíte v lékárně.

Boswellové kyseliny, jichž je v extraktu přidaného do **Aminostar Joint Support Proteinu** 70 %, potlačují aktivitu prooxidačních a prozánětlivých enzymů,

vznikajících drážděním při přetěžování kloubů a podněcujících v kloubech zánět a degeneraci. Přidané množství boswellinu 100 mg v jedné dávce proteinu (50 g) také odpovídá množství běžně používanému v preventivně a léčebně podávaných přípravcích.

Jak Aminostar Joint Support Protein nejlépe užívat?

Aby vysoce účinný syrovátkový protein v kombinaci s kloubní výživou splnil vaše náročné požadavky na růst svalů a současnou ochranu kloubů, které se vždy zpožďují v tempu regenerace za svaly (jsou méně regenerovatelné), užívejte 2-3 dávky proteinu rozmixovaného ve vodě nebo mléce dvakrát denně, a to nejlépe po ranní i odpolední fázi intenzivního dvojfázového tréninku. Při tomto dávkování vám protein vydrží 3 týdny, což je současně perioda doporučovaná ke kúram, používaným při sportovní regeneraci kloubů. Optimální je doplnit užívání proteinu ještě postupně vstřebávaným vitaminem C (např. VITALAND Vitamin C 600), který zvyšuje využitelnost zejména vzácné hydrolyzované kolagenní složky proteinu ve vašich kloubech.



Umění regenerace

Pokrok ve sportu, ať už se jedná o sílu nebo redukci tuku, neprobíhá při tréninku, ale mezi tréninky. Tehdy nastává doba regenerace a tělo se zvýšeným tréninkovým nárokům přizpůsobuje pozitivními změnami. Jestliže od pravidelného tréninku očekáváte zvýšení kondice, tak od rege-

nerace čekat minimálně to samé. K dokonalé regeneraci je třeba plně podpořit všechny systémy, které ji zajišťují. Pečlivé plánování frekvence a intenzity tréninků je též velmi důležité k získání maximálního potenciálu z každé tréninkové jednotky.

Superkompenzace

Trénink stresuje tělo významnou spotřebou energie, potrháním svalových vláken, hormonálními změnami atd. Tento typ stresu však představuje pozitivní tréninkový stimul. Tím se rozumí doplnění energie, výstavba nových svalů, vylučování určitých hormonů a několik dalších procesů. Když jsou tyto tréninkové stimuly pravidelné, tak se také stane pravidelnou „růstová“ regenerace, která se stává jakousi adaptací na zátěž. Čím je stimul vyšší, tím je větší i adaptace na zátěž. Fyziologové tento proces nazývají **superkompenzace**, zatímco reakci na jednorázovou resp. nepravidelnou fyzickou aktivitu je pouhá regenerace (obnova) poškozených svalových vláken.

Cílem regenerace je úplné zotavení, či dokonce adaptace na větší tréninkový stimul (superkompenzace). Nedopřete-li si dostatečnou regeneraci, a to zejména dostatečně dlouhý odpočinek mezi tréninky, tak příští trénink nebudete schopni odcvičit se stejnou intenzitou, natož pak intenzitu zvýšit. Místo očekávaného zlepšení výkonnosti budete více a více unaveni, nastane stav přetrénování a s ním spojený úbytek svalové hmoty.

Odpočívejte!

Jestliže se držíte tréninkového programu, tou nejlepší cestou zaručující

NEJVÝZNAMNĚJŠÍ FORMY PODPORY REGENERACE:

- » **dobře načasovaný příjem správných živin**
- » **zajištění jejich transportu do svalů**
- » **lehké cvičení pro podporu krevní cirkulace**
- » **řízené odbourávání odpadních látek metabolismu**

dokonalou regeneraci jsou pravidelné tréninky. Vždycky je lepší cvičit s mírnější intenzitou, ale pravidelně, než se jednou za čas totálně „zničit“. Studie dokazují, že začátečníci sílí rychleji, když každou svalovou skupinu cvičí třikrát týdně. Pokročilí cvičenci mají vyšší schopnost regenerace, a tudíž mohou cvičit partii jen dvakrát týdně, zato však s vyšší intenzitou i tréninkovým objemem. Pro vytrvalostní cvičení platí podobná pravidla. Vždy by měla být upřednostněna pravidelnost cvičení před nepravidelným a intenzivním cvičením. Tři až pět dvacetiminutových tréninků by měl zvládnout každý průměrný člověk. Jak se bude vaše kondice zlepšovat, tak můžete cvičit častěji a déle.

Výživa jako regenerační materiál

Výživa je základem potréninkové regenerace, protože poskytuje materiál, který je následně spotřebován při regeneračních procesech. Načasování je zejména po tréninku nezbytné, protože vaše tělo je vyždímané jako houba a prahne po živinách. Jako příklad poslouží tvorba svalového glykogenu (hlavního energetického zdroje pro pracující svaly), který se dvě hodiny po tréninku tvoří třikrát rychleji než za normálních okolností.

Hlavní složky potréninkové regenerace

První je potřeba doplnění tekutin ztracených během cvičení. Když se hodně potíte, ztrácíte mnoho vody a tzv. elektrolytů (iontů sodíku, chlóru, draslíku, hořčíku). Je tedy vhodné pít nápoje s obsahem elektrolytů. Jestliže nedo-

Výhodný tip

Creatine Monohydrate

Slouží jako účinný zdroj energie ve svalových buňkách. Je vhodný ke zlepšení aktuálního fyzického výkonu a urychlení regenerace.



v listopadu -25% v prosinci -25%

Nabídka platná pro členy VITALAND klubu. Slevy nelze kombinovat. Potravina pro zvláštní výživu.

plníte tekutiny a elektrolyty v době do příštího tréninku, tak se vystavujete riziku přehřátí, svalových křečí a mnoha dalším nepříjemnostem.

Druhou složkou regenerace je zpětné doplnění sacharidů do svalů. Sacharidy jsou opravdu hlavním energetickým zdrojem pro pracující svaly. Užíváním sportovních nápojů (pokud možno s obsahem malého množství bílkovin)

při tréninku lze tyto ztráty zpomalit a snížit. Bohužel je nemožné při tréninku doplňovat sacharidy takovou rychlostí, jakou jsou spotřebovávány. Je tedy nutné s příjmem sacharidů pokračovat i po tréninku. Když nedoplníte sacharidy do dalšího tréninku maximálně, tak se budete cítit unaveni.

A konečně třetí složkou regenerace je výstavba nových svalových bílkovin.

Vysoce intenzivní trénink způsobuje poškození svalových vláken, navíc se některá svalová vlákna mohou zcela rozložit a využít jako zdroj energie. Z toho je jasné, proč je po tréninku nutné doplnit také bílkoviny. Tato složka regenerace je významná zejména pro ty, kteří usilují o nárůst svalové hmoty.

Ing. Ivan Mach, CSc., prezident Aliance výživových poradců

TIPY NA DOPLŇKY STRAVY K REGENERACI

Gainer

Sacharido-proteinový nápoj slouží především k doplnění energie ztracené fyzickou námahou. Obsažené sacharidy využívají tzv. anabolického okna organismu, kdy je možné do svalů vyčerpaných cvičením dodat chybějící glykogen. Dostatek sacharidů nedovolí tělu sklouznout do katabolismu (úbytek hmoty), ale naopak napomáhá růstu svalové hmoty. Obsažené proteiny tělo využije jako stavební materiál k náhradě poškozených svalových vláken a budování nového objemu. Aminostar Whey Gainer Actions je navíc obohacen kvalitním spektrem aminokyselin, které přispívají k ochraně svalové hmoty před poškozením v důsledku fyzické aktivity.



Balení: 2250g
Příchutě: vanilka, jahoda

**v listopadu
-25%**

Nabídka platná pro členy VITALAND klubu.
Slevy nelze kombinovat.



* Příchutě: višně, pomeranč

**v listopadu
-25%**

**v prosinci
-25%**

Nabídka platná pro členy VITALAND klubu.
Slevy nelze kombinovat.

Aminokyseliny (BCAA)

Tělo potřebuje aminokyseliny ke svalovému růstu, regeneraci po fyzické aktivitě, k ochraně před poškozením a odbouráváním svalové hmoty. Leucin, izoleucin a valin (označované společně anglickou zkratkou BCAA – branched chained amino acids) patří mezi tzv. esenciální aminokyseliny, které si naše tělo nedokáže samo vyrobit a musí tak být přijímány potravou a doplňky stravy. Aminokyseliny s větveným řetězcem (BCAA) jsou vhodné před, během i po výkonu, kdy především umožňují kvalitnější regeneraci (reparace svalových vláken, potlačení katabolismu).

Glutamin

Nejzastoupenější aminokyselina ve svalové buňce. Urychluje obnovu zásob glykogenů, zlepšuje proces regenerace, odstraňuje svalovou únavu a pozitivně ovlivňuje imunitní systém. Obsah glutaminu ve svačkách se snižuje při extrémní fyzické zátěži a přetrévání. Ve studii, která měla zjistit, zda má glutamin skutečně pozitivní vliv na imunitní systém, přijímalo 200 běžců a vrhačů buď nápoj s obsahem glutaminu, nebo jen čistou vodu. Procento sportovců nevykazujících žádné známky infekce bylo u skupiny přijímající glutamin 81 % a u skupiny přijímající jen vodu pouze 49 %.



Pitný režim

Dostatečný a kvalitní pitný režim zabezpečuje hydrataci organismu a stará se také o pokrytí úbytku minerálních látek. Iontový nápoj IontStar Sport Sirup (nebo Xpower Flash) doplní potřebnou energii a díky speciální kombinaci minerálů NoCramp pomůže ochránit tělo před nepříznivými křečemi. Pro urychlení regeneračního procesu a stimulaci novotvorby energetických zásob po výkonu výborně poslouží regenerační nápoj Xpower Recovery, který je obohacen dalšími účinnými látkami (aminokyseliny, vápník, hořčík) pro obnovu poškozených svalových buněk a udržení správné rovnováhy mezi ionty.

Vavřinec Hradilek miluje adrenalin:

„Hranice mám tam, kde už je to o hubu.“



Stříbrný a vůbec první český medailista na olympijských hrách v Londýně. Tak zná od letoška sportovní národ Vavřince Hradilka. Český kajakář se ale do vln nespouští jen v závodním nebo tréninkovém kanále. Má rád adrenalin a nejrůznější výzvy, voda je pro něj vášní. „*Já už jsem teď na tom tak závislej, že se na to těším a každý okamžik na vodě si užívám,*“ říká 25letý Vávra, který se nebojí ani extrémních zážitků v odlehlých končinách. Bez signálu a bez přístupových cest. Hradilkův život ale není jenom o vodě – běhá, hraje hokej a florbal, cvičí gymnastiku, má v plánu udělat si kurz na paraglide. Tenhle pohodář se prostě nenudí!

Necelé dva měsíce po olympiádě jste si stříhnul poprvé v kariéře extrémní štafetový závod Dolomitenmann, na který jste se chystal už pár let. Jak to nakonec dopadlo?

Byla to zajímavá akce, hrozně pěkný prostředí a atmosféra. Kdybych ale věděl, že budu mít olympijskou medaili a že se od olympiády do Dolomitenmanna nedostanu do lodi a nebudu mít možnost na to trénovat, tak bych tam nejel. Ale slíbil jsem to, tak se mi nechtělo nějak šaškovat, vyrazil jsem a... Bylo to hrozné! Já jsem umíral, bylo to šílený (smích). Takže to mě úplně nepotěšilo, ale jinak to bylo hezký a jel bych určitě znova. Ale musel bych na to trochu trénovat.

Jak velká ta honička po olympiádě byla?

Bylo to velký! Naštěstí si to dokážu trochu zorganizovat. Je ale fakt, že třeba před naším rozhovorem jsem si nebyl úplně jistý, jestli jsem si na stejný čas nedomluvil i něco jiného – mám tři rozhovory za sebou. A to jsou dva měsíce po olympiádě.

V Londýně jste zajel nejlepší výsledek v kariéře, získal jste první českou medaili. Změnil se tím stříbrem váš život?

Změnil. Já se tomu bránil, že by jedna medaile měla změnit život, ale musím vzít všechno zpátky. Najednou mě lidi poznávají na ulici, fotím se s nimi, je to prostě jiný... A taky to, co říkal vředý Lukáš Pollert: že moje slovo má najednou větší váhu. Takže změny jsou, ale lidsky jsem se určitě nezměnil, tam k ničemu nedošlo. Je to spíš v tom, že nemám moc čas na jiný věci než je taková ta sportovně-společenská povinnost.

Přesto pořád žijete hlavně sportem, zvládáte spoustu různých disciplín. Kolik sportů už jste vyzkoušel?

Vyjmenovat to asi všechno nedokážu... Snažím se dělat hodně sportů, chci zapojovat celé tělo. Nechci zatěžovat jen ty partie, které dostávají zabrat na kajaku. Přes zimu hraju hokej, lyžuju, běžkuju, jezdím na prkně, teď třeba přemýšlím o kurzu na paraglide... Chodím samozřejmě běhat, zařazuju gymnastiku, která je pohybově výborná. Těch sportů je

spousta! A ani nemluvíme o extrémním kajaku, což je taková moje vášeň...

Jak jste se třeba dostal k hokeji, ještě navíc do branky?

Skládali jsme tým na nějaký hokejový turnaj vodáků, já se nechtěl zranit při hře v poli, tak jsem radši řekl klukům, že zkusím jít do brány a hrozně mě to bavilo! I když jsem si poprvé dal vlastní gól, když jsem rozehrával (smích). Teď chodím přes zimu pravidelně. Člověk má v bráně určitou zodpovědnost a je to pohybově koordinačně reakčně zvláštní činnost.

Co všechno už jste absolvoval v extrémních sportech?

Jezdím na divokých řekách, což je velice extrémní sport, on ale už slalom je dost extrémní sám o sobě. Zúčastnil jsem se různých výletů na Novém Zélandu na řeky, které jsou úplně odříznuté od okolního světa, není tam signál, není tam přístup, musíme



používat helikoptéry a ta náročnost je obrovská. V říjnu jsem se účastnil mistrovství světa v extrémním kajaku, což probíhá v Rakousku na ledovcových řekách. Začátkem listopadu budu trávit tři týdny ve Spojených státech na jednom legendárním extrémním závodu, který se jmenuje Green Race.

Kde máte jako milovník adrenalinu hranice, do čeho už byste nešel?

Hranice? Já myslím, že je tam, kde si říkám, že už je to o hubu. Veškeré ty věci, co jsem sjel a jezdím, tak o nich vím, že to člověk může sjet, aniž by se zranil. Ale pokud je to už jen „buď a nebo“, jako že to buď sjeďu nebo ne a neovlivním to ani svými zkušenostmi, tak to asi ne. To je asi moje hranice. U dalších sportů, které se netýkají kajaku a vody, zkouším všechny nové věci, a to mě hrozně láká. Ale nemůžu říct, kde je hranice, protože je vlastně ani pořádně neznám.

Je zvláštní, kam se právě ty pomyslné hranice během vašeho života posunuly: když jste byl malý, bál jste se sjet kanál v Troji a dneska...

Člověk se neuvěřitelně vyvíjí. Když jsem jel s tátou poprvé se podívat do loděnice v Troji, tak jsem viděl první vlnu, takový malý skok, který je teď pro mě úplně mikro, a já říkal, že to nikdy v životě nesjeďu. Bál jsem se, když mělo asi po dvou letech dojít na trénink na kanále. Předstíral jsem, že se nemůžu obléknout do kombinézy, abych tam nemusel jet. To jsem se strašně bál. No a pak se to nějak vyvinulo... Já se bojím pořád, to ne že ne. Ale nějakým způsobem jsem se naučil ten strach překonávat a spíš vyhledávám ten pocit, co přijde po tom strachu. To je ten adrenalin.

Jak dlouhou dobu vůbec strávíte v lodi během roku?

Když bych to zprůměroval za celý rok, tak to dá dvě hodiny denně. Já už jsem teď na tom tak závislejší, že se na to těším a každý okamžik na vodě si užívám.

Jak vlastně vypadá trénink a sezona kajakáře?

Sezona začíná v dubnu, únor je z pohledu přípravy vrchol – tam musí člověk trénovat na maximum, pak přichází vyladění techniky a člověk se musí dostat do závodní pohody. Chce to víc začít vnímat vodu než ten trénink. Teď v říjnu začala příprava na další sezonu, snažíme se ještě jezdit na vodě, když je hezky. Začíná se do toho běhat, lehce chodit do posilovny, začínají se hrát kolektivní hry. Od půlky listopadu začíná ta tvrdá zimní příprava – trénuje se třikrát denně, jezdí se hodně vytrvalosti,



síla se nabírá na vodě specifickým posilováním, třeba pádlováním se zátěží. Je dobré zapojit tělo i jinak – florbal, gymnastika, kruhová cvičení, aby v tom byla koordinace... Když už je koncem listopadu ošklivo a napadne sníh, tak voda jde stranou. Aktivitu směřujeme dovnitř, ale na trenažeru se dá pořád pádlovat. Tohle jde celou zimu a pak na jaře se jezdí do teplých krajín, kdy se snažíme naježdit co nejvíce techniku a závodní tempo.

Takže zimu a Vánoce trávíte v Česku?

Poslední roky jezdím hodně na Zéland. Loni jsem odjel hned po Vánocích, byl jsem tam přes Nový rok a až do března na cestách a tréninku. Přes Vánoce se ale snažím být doma, i když úplně na tom nelpím. Asi už jsem vyrostl z dostávání dárečků (smích).

Procestoval jste kus světa, kam byste se ještě chtěl podívat?

Chile je můj velký sen. Chtěl bych se taky podívat na Aljašku, kde se teda bohužel v kajaku jezdit nedá. A pak Kanada.

Vavřinec Hradilek

Narozen 10. 3. 1987

Klub: USK Praha

Největší úspěchy:

- ▶ Stříbro na olympijských hrách v Londýně
- ▶ Stříbro na mistrovství světa (2010)
- ▶ Bronz na mistrovství Evropy (2010)
- ▶ Mistr Evropy do 23 let (2009)
- ▶ Vítěz dvou závodů Světového poháru

V jednom ze svých profilů říkáte, že váš životní cíl je „mít nádherné děti s perfektní ženou a žít na krásném místě.“ Kde by to podle vás mělo být? Ondra Bank v rozhovoru pro první letošní VITALAND magazín říkal, že by chtěl žít na Kokosových ostrovech. Co vy?

Z Kokosových ostrovů mám kamarádku, takže kdyžtak můžu Ondru spojit (smích). Já nevím přesně, jaké místo by mělo být nejhezčí, ale mám slabost na Nový Zéland. Tam bych si dokázal představit život. Ale zase je na světě spousta hezkých míst, která jsem ještě neobjevil, takže tomu nechávám volný průběh.

Mrtvý tah

Komplexní cvik pro pokročilé

Jeden z nejkomplexnějších cviků, který zaměstná prakticky celé tělo. Zároveň ale jeden z nejnáročnějších cviků z hlediska správné techniky. Obojí platí o mrtvém tahu – jednom ze cviků tzv. „velké trojky“, do které patří také benchpress (o kterém jsme psali v minulém čísle VITALAND magazínu) a dřep. Když ho někdo jednou zvládne, jsou z toho jen samá pozitiva: zvýšení síly, které odpovídají parádní nazvedané váhy. „Můj osobní rekord je 300 kg v kategorii do 90 kg,“ říká mistr Evropy v mrtvém tahu Vladimír Tuček.



Úctyhodné zátěže má na svém kontě i o několik kilo lehčí Tomáš Kalenský, mistr světa a světový rekordman v silovém trojboji. Na letní pohárové soutěži Aminostar Benchpress&Deadlift Cup zatahl neuvěřitelných 280 kg při tělesné hmotnosti 81 kg! „Mrtvý tah je jedním z nejkomplexnějších cviků vůbec. Jeho tréninkem procvičíte celé tělo, ať už jde o kvadricepsy, hamstringy nebo hýždě, pokud jde o svaly dolní poloviny těla. Velice důležitý je také silný střed těla, břicho, vzprímovače a hluboký stabilizační systém páteře. Samozřejmě nemůžeme zapomenout na záďové svaly – latissimy, trapézy, ale i svaly paží a ramen,“ vyjmenovává teprve dvacetiletý člen Aminostar Profi Teamu.

Technika

Na technickou náročnost upozorňuje Milan Špingl, trojbojař, který drží jeden z českých rekordů v mrtvém tahu – 350 kg v kategorii nad 120 kg. „Musí se dávat pozor na záda, aby se člověk nehrbil a nepoškodil si plotýnky. Tréninky jsou náročné, ale výsledkem jsou hluboké masivní svaly,“ poznamenává člen Aminostar Profi Teamu. „Je potřeba vždy zvedat s rovnými zády, aby se předcházelo zranění. Při závodech platí, že při pohybu nahoru nesmí být žádný pokles činky a pokus končí zatažením ramen dozadu a propnutím kolen.“

Jak je to tedy se správnou technikou, kterou je potřeba zvládat? „Výtah činky by měl začínat nohama. Nohy jsou nejsilnější na vrcholu pohybu, takže start by měl začínat v polodřepu, činka by měla při startu být co nejblíže u těla držena zámkovým úchopem (jedna ruka nadhmat, druhá podhmat). Pokud se činka nachází v oblasti kolen, měla by být pomalu dotahována silnými záďovými svaly,“ doporučuje Vladimír Tuček, který bral zlato na evropských šampionátech v mrtvém tahu loni i le-



tos. „V tréninku bych doporučil činku od kolen klidně pustit, poté se srovnat do startovní pozice a pokračovat dalším opakováním. Činku bych určitě neodržel od země,“ přidává ještě radu všem, kteří chtějí tento cvik trénovat.

Vybavení

Mrtvý tah je populární při různých

silových soutěžích, mezi které patří i Aminostar Contest Tour. Odhalí totiž zdatnost soutěžících a jeho provedení je jednoduché, stačí mít osu a pár kotoučů. Přesto je dobré nepodcenit další vybavení. „U vyšších vah je vhodné používat lifterský opasek, který zpevní střed těla a preventivně zabrání možnému zranění při maximálních vahách. K soutěžnímu provedení mrtvého tahu je pak pomalu nutností dres a lifterské podkolenky,“ říká Tomáš Kalenský. Vhodné je také magnesium proti vyklouznutí činky z ruky a boty s nízkou podrážkou.

Trénink

Jak trénují mrtvý tah profesionálové? „U mě platí, že čím méně, tím lépe. Zvykl jsem si cvičit mrtvý tah s tréninkem dřepů, ale jezdím jen dotahy, částečná opakování. Extra a v dresu cvičím tehle cvik tři týdny před závody,“ popisuje svoje zkušenosti Milan Špingl. „Já v první fázi začínám na sedmicentimetrové podložce, abych zlepšil výbušnost ve spodní fázi pohybu a druhá fáze je klasicky ze země. Poslední 3-4 série jezu dotahy od kolen, jako doplňkové cviky využívám shyby na hrazdě se zátěží 25 kg, s kterou provedu 4 série po 8 opakováních,“ vyjmenovává Tuček. Ostatně doplňkové cviky doporučuje i Tomáš Kalenský: „Je dobré procvičit zejména hamstringy a střed těla, někdo zařazuje



také speciální cvičení úchopu. Z doplňkových cviků mohou jmenovat například předklony, zakopávání, glute ham raise, dotahy či další cviky na pevný střed těla a zadní stranu stehů.“

Suplementace

Bez kvalitní sportovní výživy se v posilovně neobejdete, platí to samozřejmě i pro mrtvý tah. „Základem je pořádná vyhecovanost, proto se nebráním jakýmkoliv tréninkovým stimulantům. Využívám zejména GTI (gaurana, taurin, inosin) a Synephrine od Aminostar. Tahle kombinace zaručuje

vždy slušnou koncentraci a nahecovanost do tréninku. Zejména kvůli síle pak také doporučuji klidně i 10 g aminokyselin BCAA před tréninkem, činka je pak vždy o poznání lehčí,“ jmenuje hlavní pomocníky Kalenský. Se svými zkušenostmi se přidává i Tuček: „Já v přípravě spoléhám na proteinové nápoje, BCAAčka v dávkách kolem 20 gramů, creatin, glutamin a multivitamin. Pro zvýšení hladiny testosteronu používám Tribulus terrestris a ZMA.“

Listopad Výhodný tip

TribuMax, 120 cps

Napomáhá zvyšovat přirozenou hladinu testosteronu v organismu, podporuje rychlý nárůst svalové hmoty, zvýšení fyzického a psychického výkonu.



-25%

Platné v listopadu 2012 nebo do vyprodání zásob.
Nabídka platná pro členy VITALAND klubu. Slevy nelze kombinovat.
Doplňek stravy.

Prosinec Výhodný tip

TriGon, 90 XXL cps

Příspěvek ke zvýšení fyzického výkonu u silových, silově vytrvalostních a vytrvalostních sportovců. Optimální poměr obsažených látek garantuje maximální uvolnění přirozených anabolických hormonů, testosteronu a růstového hormonu.



-25%

Platné v prosinci 2012 nebo do vyprodání zásob.
Nabídka platná pro členy VITALAND klubu. Slevy nelze kombinovat.
Doplňek stravy.

Inzerce

Jak zhubnout? Bez práce to nepůjde!

Shodit na váze, odbourat přebytečný tuk... Kdo by to nechtěl? Mnozí hledají zázračný doplněk stravy, který by si večer vzali a ráno se probudili o pár kil lehčí. Jenže takové zázraky se v životě nedějí a stejně jako jinde není nic zadarmo, ve vztahu k Vašemu tělu to platí dvojnásob. **Chcete dobře vypadat? Nečekejte, že práci udělá někdo za Vás!**

Magická rovnice úspěchu

Pro zbavení podkožních tuků musíte bezpodmínečně splnit základní rovnici – kalorický výdej Vašeho těla musí být vyšší než kalorický příjem. Jinými slovy, Vaše strava musí být alespoň trochu rozumná (nízký kalorický příjem) a zároveň byste si měli zajistit (nejlépe sportem) dostatečný kalorický výdej. Nebude-li rovnice splněna, Vaše váha se nesníží. Pokud ji ovšem splníte, máte vyhráno!

K čemu tedy doplňky stravy?

Správná otázka. Nesplníte-li tuto rovnici, můžete použít jakýkoli doplněk stravy, ale úspěch se nedostaví. Pokud ale budete správně jíst a občas si zaspórtujete, váha dolů půjde. A podpoříte-li Vaše tělo v pálení tuků vhodným doplňkem výživy, budou váhové úbytky o to znatelnější a rychlejší. Jaký „spalovač tuků“ (resp. doplněk podporující spalování tuků) je nejvhodnější? Nejosvědčenější účinnou látkou ve spalovačích je bezesporu synephrin. Jde o výtažek z plodu Citrus aurantium, který zrychluje metabolismus a tím zefektivňuje spalování tuků. Synephrin je zároveň silný stimulant. Dáte-li si ho před tréninkem, rozdíl v jeho intenzitě i ve Vaší chuti „ze sebe dostat všechno“ zaručeně poznáte. Díky tomuto stimulačnímu účinku bude Váš trénink náročnější a energetický výdej o to vyšší. Užitím synephrinu tak boj proti tukovým zásobám podporujete ze dvou různých stran – a výsledek tomu bude odpovídat! Výrobci sportovní výživy do svých spalovačů přidávají řadu dalších účinných látek. Tak například inulin, což je čistě rostlinná „rozpuštěná“ forma vlákniny s mimořádně pozitivními účinky na trávicí trakt. Působí jako bifidogenní aktivátor, který zlepšuje zažívací mikroflóru, chrání proti zažívacím infekcím a snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Inulin se často používá i jako náhrada glukózy a má nulovou kalorickou hodnotu. Jeho zařazením do redukčních diet zvýšíte obranyschopnost Vašeho organismu (inulin podporuje růst bakterie Lactobacillus bifidus, díky které Vaše tělo získává odolnost proti mnoha infekcím), ale také se ubráníte zpětnému ukládání tuku.

Účinné spojení synephrinu s inulinem

Spojme si nyní obě účinné látky, přidejme několik dalších (L-carnitin, vitamín C či antioxidant inositol) a to vše dejme do tekuté formy pro co nejrychlejší vstřebávání. Výsledkem je Synephrine Inulin Liquid, suplement společnosti Survival, který Vaše redukční diety může nasměrovat správně. Nezvládne to za Vás, ale budete-li jej užívat správně (dvakrát denně 10 ml či jedna větší dávka pro stimulační efekt před tréninkem), výrazně Vám může pomoci! To vše nyní za zaváděcí cenu 299 Kč. Neslibujeme Vám zázraky, ale garantujeme, že zabeřete-li i Vy, náš Synephrine Inulin Liquid Vás v tom nenechá, dostane z Vás maximum a v cestě za Vaším cílem – postavou bez přebytečných tuků – Vám opravdu pomůže!



Potravinu pro zvířatní výživu – vhodné pro sportovce

Mistr světa Tomáš Kalenský:

„V trojboji jde o překonávání sama sebe“



Váží 85 kg, ale při soutěžích v silovém trojboji si nakládá na činku bez respektu. Výsledkem jsou osobní rekordy 300 kg v dřepu, 187,5 kg v benchpress a 280 kg v mrtvém tahu. A také druhý titul světového šampiona mezi dorostenci, který Tomáš Kalenský vybojoval koncem září na Slovensku. „*Atmosféra byla perfektní a po organizační stránce šlo suverénně o nejpovedenější podnik, na kterém jsem kdy byl. Navíc jsme v pořadí národů obsadili stříbrnou příčku v kategorii s vybavením, tzn. v superdresu,*“ vyjmenovává hlavní pozitiva talentovaný člen Aminostar Profi Teamu.

Tomáši, v 19 letech už máš na kontě celkem dost úspěchů. Jak a kdy ses k silovému trojboji vlastně dostal?

Začínal jsem v podstatě jako každý mladý kluk, který kdy navštívil posilovnu. Rozdíl byl snad jedině v tom, že jsem si už od začátku hlídal správné technické provedení cviků, kvalitní stravu a všechno okolo. Na začátku roku 2009, když mi bylo 16 let, jsem kontaktoval trutnovský oddíl silového trojboje, kde mě naučili víceméně všechny základy silového tréninku. Pak už měly všechny události rychlý spád: v jedné sezóně jsem vyhrál mistrovství České republiky, pak evropský i světový šampionát. Navíc jsem ten samý rok úspěšně složil i rozhodcovské zkoušky a od té doby se silový trojboj tak nějak stal součástí mého života.

Jak vypadá trénink silového trojbojáře?

Tréninkové metody jsou různé. Existuje spousta silových tréninků, které perfektně fungují. Na druhou stranu i trénink podle pocitu a současného psychického i fyzického rozpoložení má něco do sebe. Obecně však lifteré trénují 3-4x týdně, přičemž se pocho-pitelně zaměřují na dřep, benchpress a mrtvý tah. Součástí tréninku jsou také doplňkové cviky, které posilu-

jí partie zapojované při těchto třech cvicích. Samozřejmostí je mimo jiné i strečink přetěžovaných partií a posilování ochablých svalů, které nejsou při „svaté trojce“ tolik posilovány.

Určitě budou důležité i suplementy. Prozradíš, jaké jsou pro tebe osobně klíčové? Ať už v přípravě nebo přímo při závodě...

Na suplementaci si dávám opravdu záležet. Díky Aminostaru mám v podstatě všechno, co potřebuji. Základem je kvalitní proteinový koncentrát kvůli



doplnění potřebné hodnoty bílkovin. Kvůli regeneraci a síle užívám navíc aminokyseliny a BCAA, a to jak v sypané, tak tekuté formě. Před soutěží zařazuji L-Glutamine, který mimo jiné posiluje imunitu, proto vyloučím riziko nemoci, která by mi mohla pokazit závod. Kvůli síle a nabrání hmoty užívám různé for-

my kreatinu, v nedávné přípravě na mistrovství světa se mi nejvíce osvědčil Kre-Alkalyn. Nedám dopustit na testosteron boostery, díky kterým pociťuji zejména nárůst síly: například Anabolic Booster, TriGon a ZMA. Součástí kvalitní suplementace by měly být také multivitamínové a multiminerálové přípravky. Při potřebě shodit nějaký ten kilogram do váhové kategorie mi pomáhají výrobky řady FatZero a přímo při závodě, kdy je nutné pravidelně doplňovat energii, užívám také výrobky řady Xpower.

Tvým posledním úspěchem je titul mistra světa mezi dorostenci. Jak sis užil tuhle soutěž?

Už ve čtvrtek, kdy jsme jako dorostenci měli na programu pouze vážení, jsem poznal atmosféru bardejovské sportovní haly. K benchpressu nastupoval jeden z nejsilnějších mužů planety - finský Jonas Rantanen. Nechal si naložit na činku neskutečných 390 kg a v tu chvíli hala div nespadla. Když mi v ten moment běhala husina po zádech, věděl jsem, že tyhle závody si užiju naplno.

Jaké pokusy sis připsal?

Ve dřepu se mi podařilo získat druhým pokusem evropský rekord, který jsem stanovil na hranici 280 kg. V benchpressu jsem druhým pokusem zatlačil 175 kg a zůstal více než

10 kg za tréninkovým maximem. Chut jsem si chtěl spravit ve třetí disciplíně, tedy mrtvém tahu. Evropský rekord měl hodnotu 260 kg, což je váha, kterou zvládám tréninkově hravě. Jenže ve druhém pokusu přišla technická chyba, kvůli které jsem se předčasně předklonil s 270 kg činkou a ve třetím pokusu mě opět zklamal úchop a mé „oblíbené“ mozoly. Zapsal jsem tak pouze 250 kg v základním pokusu. Malou náplastí byl total 705 kg, což je nový evropský rekord.

Soutěžil jsi ve vybavení. Co to znamená a jaké je pro trojboj potřeba?

Silový trojboj se v dnešní době dělí na kategorii equipment a raw. Závodníci kategorie raw používají pouze opasek na zpevnění středu těla a bandáže na kolena a zápěstí. Soutěžící v kategorii equipment používají navíc tzv. „superdresy“, které by měly primárně zpevňovat tělo, ulevovat šlachám a kloubům od přetížení. Tím



pádem ale samozřejmě také přidávají na výkonu. Je na každém závodníkovi, kterou ze zmíněných kategorií si vybere, a jak se případně se superdresy popere a dokáže z nich vytěžit maximum.

Silový sport, to jsou pro hodně lidí „velcí chlapi“. Jak do toho zapadáš ty se svými 85 kg tělesné hmotnosti?

Silový trojboj je výjimečný tím, že se závodníci dělí do jednotlivých váhových kategorií, což je oproti jiným si-

lovým disciplínám jako například vrh koulí nebo hod diskem něco nemyslitelného. Právě to umožní porovnat opravdovou sílu každého soutěžícího. Přece jen není možné očekávat stejné výkony od kluka, co váží 65 kg, a typického 125 kilového liftera. Navíc v rámci vyhlášení absolutního pořadí závodníků se používají speciální koeficienty a přepočty, které umožní porovnávat výkony lehčích závodníků s těmi těžšími.

Prosinec

Výhodný tip

Whey Protein Actions 85%, 2000g

Ideální výživa svalů pro jejich větší objem, lepší výkonnost a zkrácení doby regenerace. Kvalitní protein v prosinci s 35% slevou!

Příchuť: vanilka, čokoláda, jahoda, banán



-35%

Platné v prosinci 2012 nebo do vyprodání zásob. Nabídka platná pro členy VITALAND klubu. Slevy nelze kombinovat. Potravina pro zvláštní výživu.

Inzerce

AKČNÍ NABÍDKA

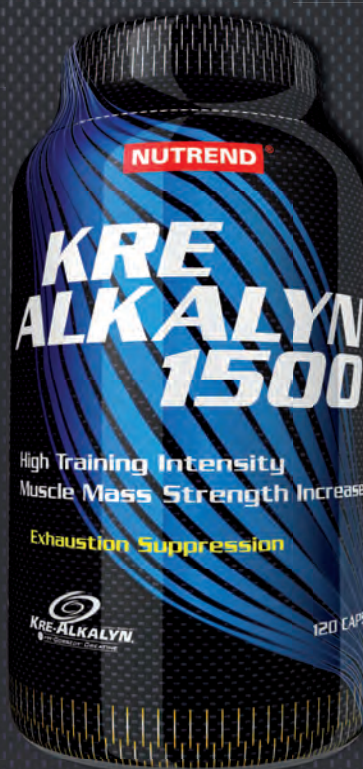
KRE-ALKALYN 1500 + CREATINE MONOHYDRATE ZDARMA

Při zakoupení výrobku KRE-ALKALYN 1500, 120 kapslí dostanete CREATINE MONOHYDRATE, 300 g ZDARMA



www.nutrend.cz

NUTREND®



ZDARMA

Potravinu pro zvláštní výživu.



Naturální sport a Aminostar:

Spojení, které funguje



Sport a kvalitní výživa, to prostě patří k sobě. V případě přírodního sportu, který jasně deklaruje snahu o co nejlepší výsledky přirozenou cestou, má takhle vazba konkrétního jménovatele. U nás je to Česká společnost pro přírodní sport (ČSNS), v oblasti sportovní výživy pak prověřená kvalita se značkou Aminostar. Takhle rovnice platí už několik let, nově se ale rozšiřuje na celou Evropu prostřednictvím spolupráce s INBA Europe (International Natural Bodybuilding Association). „Jde o další možnost větší osvěty a propagace rozvoje zdravého cvičení formou fitness a přírodní kulturistiky,“ říká viceprezident této organizace Pavol Ferenc. „INBA Europe podporuje kvalitní produkty sportovní výživy Aminostar. Na etiketách našich výrobků se tak nově objevuje její logo,“ upřesňuje jednatel společnosti Aminostar František Čekal.

Dlouhodobá spolupráce

Podpora přírodní kulturistiky ze strany Aminostaru trvá více než pět let a vychází jak z filozofie společnosti, která se snaží propagovat sport bez dopingů, tak z oblíbenosti a potřeb samotných sportovců. „Každý ze závodníků našeho sportovního klubu v přírodní kulturistice či fitness doplňuje od Aminostaru pravidelně používá a nikdy jsme neměli žádný problém s jejich kvalitou nebo chutí. Proto s naprostým čistým svědomím doporučuji tyto výrobky dalším sportovcům v rámci

ČSNS a nyní i INBA Europe,“ říká prezident obou organizací Tomáš Procházka a dodává: „INBA Europe má stejně jako Aminostar ambice být v dlouhodobějším horizontu špičkou ve svém oboru v rámci Evropy.“

Pozice přírodní kulturistiky a fitness

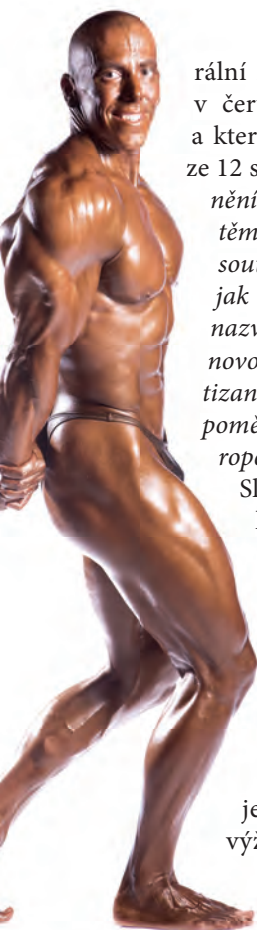
Naturální kulturistika a fitness začíná díky své filozofii velký boom

a třeba v Austrálii se tamního šampionátu účastní 300 až 400 sportovců. „V rámci Evropy se těší naprosto mimořádné prestiži dvě mezinárodní soutěže – na jaře Aminostar Mezinárodní mistrovství České republiky a na podzim Aminostar Natural Cup, který letos proběhl 20. října ve Znojmě,“ jmenuje úspěšné akce Tomáš Procházka. K nim se letos přidalo také INBA Mistrovství světa v natu-



AMINOSTAR





rální kulturistice a fitness, které v červnu hostily Karlovy Vary a kterého se zúčastnili sportovci ze 12 států celého světa. „Zviditelnění tohoto sportu vzrůstá i díky těmto dobře zorganizovaným soutěžím. Comeback k antice, jak bychom tento trend mohli nazvat, může přijít přes mladou novou generaci. Skupina sympatizantů přírodní kulturistiky se poměrně dobrým tempem v Evropě zvyšuje,“ říká prezident Slovenské asociace přírodní kulturistiky Pavol Ferenc.

Sportovní výživa, klíč k úspěchu

Překonávání sportovních hranic v rámci možností, které nám lidské tělo dává, umožňuje je tvrdý trénink a správná výživa. Doplňky stravy jsou

nezbytné. „Z pohledu aktivního sportovce jsou nedílnou součástí jídelníčku, protože doplňovat veškeré potřebné živiny pouze z přirozené stravy by bylo vzhledem k potřebě jejich značného množství velmi náročné a často i časově nerealné,“ vysvětluje Tomáš Procházka. „V první řadě jde o podporu optimálního rozvoje fyzické zdatnosti a docílení zvýšení výkonnosti přirozeným, zdravím nepoškozujícím způsobem. V neposlední řadě kvalitní sportovní výživa umožňuje ještě dokonalejší regeneraci organismu,“ vyjmenovává důležitý přínos sportovní výživy Pavol Ferenc.

„Aminostar nabízí kvalitní a prověřené doplňky, spolupracujeme s renomovanými českými výživovými poradci při vývoji výrobků a podporujeme mnoho špičkových sportovců v rámci Aminostar Profi Teamu, kteří jsou pravidelně testováni na obsahy

nepovolených látek. Naše dlouholetá spolupráce s Českou společností pro přírodní sport a nově také spolupráce s INBA Europe je mířena na očistění kulturistiky právě od užívání nedovolených látek,“ specifikuje filozofii společnosti Aminostar její jednatel František Čekal.

Listopad

Výhodný tip

Night Effective Protein, 1000g, 2000g

Unikátní sestava pomalu se uvolňujících a postupně pracujících proteinů, vhodných zvláště pro období spánku. V listopadu s 35% slevou!

Balení 2000g - Příchutě: čokoláda, vanilka
Balení 1000g - Příchutě: čokoláda, vanilka



-35%

Platné v listopadu 2012 nebo do vyprodání zásob.
Nabídka platná pro členy VITALAND klubu. Slevy nelze kombinovat.
Potravina pro zvláštní výživu.

Inzerce

SPEED8
absolute stimulant

UTEČ ÚNAVĚ

**až 8 hodin
ENERGIE**
s okamžitým účinkem

Doplňek stravy



www.speed8.eu

**DÁREK ZDARMA
MASÁŽNÍ EMULZE**



druhy emulzí:

- hřejivá
- chladivá
- proti bolesti a únavě.

isostar
SPORT NUTRITION

isostar.cz



Rozhovor

VITALAND prodejny

Vždy něco navíc ...

I v posledním letošním VITALAND magazínu pokračujeme v představování vedoucích VITALAND prodejen, které můžete potkávat při svých nákupech kvalitní sportovní výživy a doplňků stravy s odborným poradenstvím. VITALAND prodejna v Mladé Boleslavi byla nedávno přestěhována v rámci Obchodního centra Olympia a na měsíc uzavřena. Od začátku října už ale zase slouží všem příznivcům zdravého a aktivního životního stylu. „Zákazníci nás nově najdou v pasáži přímo proti pokladnám Hypermarketu Albert. Prodejna doznala podstatných změn, především se zvětšila prodejní plocha, což je pro naše zákazníky rozhodně plus,“ říká vedoucí VITALAND prodejny Iveta Vlková.

Jsou i další novinky? Na co byste nalákala do nově otevřené prodejny?

Určitě na kvalitní výrobky a služby, na které jsou lidé zvyklí: v naší prodejně měříme krevní tlak, body mass index nebo množství podkožního tuku. Samozřejmě je odborné poradenství. Co se týče produktových novinek, tak nově nabízíme Aminostar Joint Support Protein, který kromě kvalitních bílkovin obsahuje i kloubní výživu, což jistě uvítají všichni sportovci. Věřím, že se brzy zařadí mezi top produkty ve sportovní výživě.

Nabídnou VITALAND prodejny před Vánocemi ještě nějaké nové produkty?

V sortimentu potravních doplňků v řadě VITALAND je novinek hned několik, postupně se zařazují do prodeje. Jedná se třeba o Hair Plus, který je určený všem, kteří chtějí podpořit péči o své vlasy. Další novinkou je Dia Fix, který stabilizuje hladinu cukru v krvi a je tak vhodný jak pro diabetiky, tak lidi držící dietu. Nově se prodává také hořčičk nebo česnek a hlíva ústřední posilující imunitu.

Vypadá to, že předvánoční čas je k návštěvě VITALAND prodejen ideální...

Jasně, známe to asi všichni – každý rok si lámeme hlavu nad tím, čím obdarovat naše nejbližší a známé. VITALAND prodejny můžou nabídnout inspiraci a dár-

ky, které se hodí vždycky. Třeba různé vitamíny a minerály, kloubní výživa, produkty na zvýšení vitality a energie, osvědčené přípravky na imunitu nebo štíhlou linii. Pro sportující jedince je nabídka velmi široká, ať už se to týká posilování, vytrvalosti, regenerace nebo hubnutí. Na přání zákazníka můžeme navíc vytvořit dárkové balíčky, nebo je možné zakoupit dárkovou poukázku, na kterou si může obdarovaný vybrat sám. Členové VITALAND klubu, kterými se může stát snadno a zdarma kdokoli, využívají také výrazné slevy a výhodné akce 3 za cenu 2, které v prosinci platí na veškerý sortiment značky VITALAND.

Listopad

Výhodný tip

ImuFit, 60 tbl

Posilte svou obranyschopnost a imunitní systém v rizikovém období díky ideální kombinaci účinných látek.

3 za cenu 2

Platné v listopadu 2012 nebo do vyprodání zásob.
Nabídka platná pro členy VITALAND klubu. Slevy nelze kombinovat.
Doplánek stravy

Kdo vlastně nejvíce chodí do VITALAND prodejen v Mladé Boleslavi?

Za roky svého působení má naše prodejna vybudovanou stálou klientelu. Sportovci se zaměřují na produkty potřebné nejen pro podporu jejich výkonu, ale také na regeneraci nebo pitný režim. Mezi naše zákazníky patří ženy

i muži, kteří cvičí pro radost, které zajímá zdravý životní styl, stejně jako aktivní senioři. Musím říct, že složení našich zákazníků je velmi pestré a naším cílem je poradit každému tak, aby odcházel spokojený. Chodí sem nejen začínající a amatérští sportovci, ale i sportovci profesionální. Třeba fotbalisté, kteří hrají za FK Mladá Boleslav, nebo hokejisté z bruslařského klubu. Ti v letošní sezóně působí v 1. lize, ale nikdo z fanoušků, mezi které se řadím i já, nepochybuje, že se vrátí zpět do extraligy (usmívá se).

Takže fandíte hokeji? Jaký je váš vztah ke sportu?

V současné době se aktivně věnuji aerobiku, step aerobiku, ráda zavítám i na spinning. Prostě mám ráda všechny aktivity, kde se setkává víc lidí, nechybí ta správná atmosféra, dobrá hudba, pohyb a parta prima lidí.

Jak dlouho už pracujete pro VITALAND?

Bezmála deset let a nebojím se říct, že moje práce je pro mě srdeční záležitostí. Když jsem před lety opouštěla své původní zaměstnání, v podstatě jsem nevěděla, do čeho jdu. Byla to pro mě výzva, zkusit něco nového... Oslovila mě nabídka zajímavého zaměstnání, kontaktu s lidmi, možnost dalšího sebevzdělávání. A protože sportuji, tak i možnost vyzkoušet, jak to všechno funguje v praxi.

VITALAND®

zdraví • sport • krása



Happy days

SLEVA 15%

platnost akce:

pátek a sobota

23. - 24. listopad 2012

Sleva 15% platí z plné maloobchodní ceny bez slevy. Slevy nelze sčítat s jinými slevami. Sleva se nevztahuje na rodinná balení. Sleva se nevztahuje na akce, akční balíčky a nelze ji kombinovat s členskou slevou 5% VITALAND klubu. Uvedená sleva platí jen pro členy VITALAND klubu.

- 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 listopad - prosinec 2012

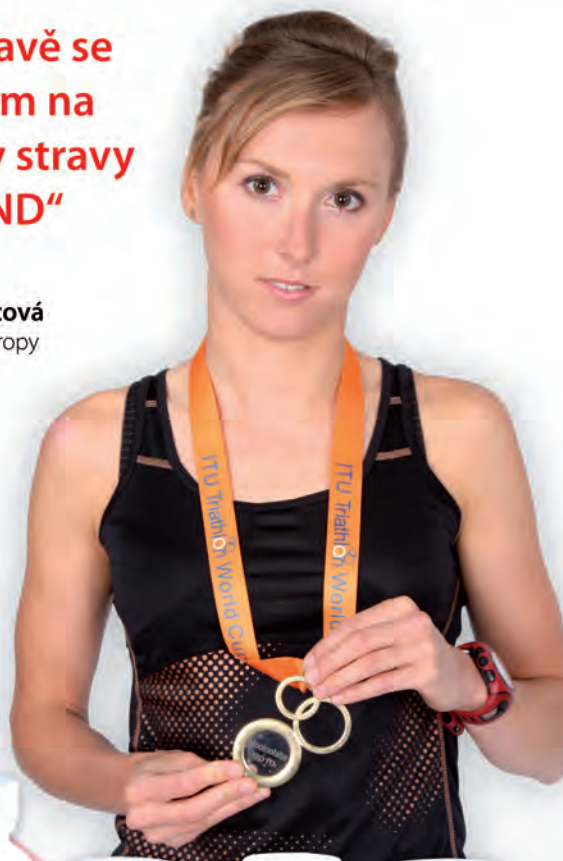
místo	datum a čas	lékař
Olomouc Dolní náměstí	8.11., 29.11., 6.12., 20.12. 15 - 17 hod.	MUDr. Nasswetter
Praha 9 OC Letňany	21.11., 19.12. 17 - 19 hod.	MUDr. Martinča
Praha 4 OC Chodov	8.11., 22.11., 6.12., 20.12. 17 - 19 hod.	MUDr. Martinča

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

VITALAND®

„V přípravě se
spoléhám na
doplňky stravy
VITALAND“

Vendula Frintová
vicemistryně Evropy
v triatlonu



ProFLEX má pozitivní vliv na strukturu a funkci kloubů, podporuje mechanické a elastické vlastnosti kloubů.

Omega 3 komplex nenasycených mastných kyselin z mořských ryb pomáhá udržet správnou hladinu cholesterolu, zdravé srdce a krevní cévy.

Vitamín C stimuluje imunitní systém v průběhu virových a bakteriálních infekcí k větším výkonům, pomáhá při léčbě nachlazení.

Multi Energy zajistí plnohodnotný zdroj vitaminů, minerálních látek a stopových prvků obohacené o Koenzym Q 10.

POUKÁZKA

SLEVA 20 %

NA PRODUKTY VITALAND (NA 1 KUS Z NÁKUPU)

platnost od 1. 11. do 31. 12. 2012

Nelze kombinovat s jinou členskou slevou či akcí
poukázku lze uplatnit v síti prodejen VITALAND
Infolinka **800 117 800** | www.vitaland.cz

KPF165

Speciální vánoční akce pro vaše klouby

za jedinečnou cenu 473 Kč

Při zakoupení FLEXIT LIQUID, 500 ml, pomeranč
získáte
FLEXIT GELACOLL, 180 caps **ZDARMA**



Doplňky stravy

Vyzkoušel a doporučuje



Jaroslav KULHAVÝ cyklista

NUTREND®

www.nutrend.cz

Klubové akce

VITALAND®
KLUB

Listopad



Omega 3, 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



Hlíva+Echinacea+Rakytník, 60 tbl

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

3 2
za cenu



Žraločí chrupavka, 120 tbl

- » podporuje zdraví kloubů a kloubních chrupavek
- » přispívá ke správné činnosti imunitního systému

3 2
za cenu



Koenzym Q10, 50 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



B-Complex Antistress, 60 tbl

- » zmírňuje psychické napětí
- » pomáhá uvolňovat psychické napětí a zlepšovat náladu
- » napomáhá zvládnutí každodenního stresu a zvládání náročných úkolů bez pocitu vyčerpání
- » usnadňuje obnovu tělesných a duševních sil

3 2
za cenu



Super Minerály, 60 tbl

- » komplex nezbytných minerálních látek pro zdraví organismu
- » potřebné pro správnou funkci nervového systému a svalů
- » příznivě ovlivňuje kvalitu kostí a zubů
- » pomáhá udržovat zdraví vlasů a nehtů

3 2
za cenu



ImuFit, 60 tbl

- » napomáhá činnosti imunitního systému v boji proti infekcím na přírodní bázi
- » příznivě působí proti negativnímu dopadu životního prostředí
- » pomáhá posilovat organismus v období psychického i fyzického vyčerpání

3 2
za cenu



Ginkgo Biloba, 60 tbl

- » podporuje periferní mikrocirkulaci krve (periferní krevní oběh)
- » pomáhá udržovat dobrou paměť
- » příznivě ovlivňuje poznávací funkce v pozdním věku
- » pozitivně ovlivňuje tvorbu tělesného tepla

3 2
za cenu



Brusinky Forte, 60 tbl

- » množství extraktu v maximální denní dávce (3 tobolky) odpovídá minimálně 57 300 mg plodů brusinek
- » má příznivý vliv na močové ústrojí.
- » obsahem antioxidantů přispívá k ochraně buněk před volnými radikály

3 2
za cenu



Beauty You, Day+Night

- » krásné vlasy, hebká pleť, pevné nehty
- » pomáhá zpomalovat stárnutí
- » podporuje zdravý růst vlasů a nehtů, příznivě ovlivňuje jejich stav a vzhled
- » díky obsahu pycnogenolu chrání pokožku před předčasným stárnutím a vznikem vrásek

-25%



Turbo Fat Burner, 6x50ml

- » obsahuje kombinaci složek přispívající ke spalování tuků v průběhu cvičení
- » guarana příznivě ovlivňuje proces redukce hmotnosti, podporuje psychickou aktivitu a bdělost organismu
- » L-carnitin přispívá ke spalování tuků a zlepšení fyzického výkonu
- » Garcinia Cambogia napomáhá k odbourávání tukových zásob a snižuje chuť k jídlu
- » zelený čaj pomáhá podporovat metabolismus a odbourávání tuků, čímž přispívá k udržení správné hmotnosti
- » L-arginin podporuje správnou funkci imunitního systému a krevního oběhu

3 2
za cenu



Pupalkový olej, 60 tbl

- » zdroj nenasycených mastných kyselin nezbytných pro správné fungování organismu
- » pomáhá chránit před únavou a vyčerpáním
- » zmírňuje kožní problémy, akné a vyrážky, pomáhá oddalovat projevy stárnutí
- » pozitivně působí při premenstruačním syndromu a v klimakteriu
- » pomáhá proti lámavosti nehtů
- » napomáhá udržovat správnou hladinu cholesterolu v krvi

3 2
za cenu



Premium V.I.P. Diet, pack

- » podporuje odbourávání tuků
- » pomáhá udržovat tělesnou hmotnost
- » stimuluje metabolismus
- » podporuje trávení
- » dodává tělu energii a vitalitu
- » pomáhá zvyšovat fyzickou i psychickou výkonnost

-25%

Doplňky stravy

Platné v listopadu 2012 nebo do vyprodání zásob.

Prosinec

Akce na celý sortiment značky **VITALAND®**

3 2
za cenu

Při zakoupení 3 ks produktů VITALAND v libovolné kombinaci zaplatíte pouze dva.

Třetí produkt s nejnižší cenou obdržíte

ZDARMA!

Platné v prosinci 2012 nebo do vyprodání zásob.

Listopad - Prosinec

SÍLA

Příchuť: banana toffee

PROTEIN DESSERT -25%

BCAA 4:1:1

TRIBU ZDARMA

KRE ALKALYN 1500

CREATINE MONOHYDRATE ZDARMA

HUBNUTÍ

NO FAT 2+1

L-CARNITINE ZDARMA

RESERVE ZDARMA

L-CARNITINE ZDARMA

L-CARNITINE ZDARMA

VYTRVALOST

SPEED 8 2+1

COFFEINUM ZDARMA

Enzymes ZDARMA

HYDRATE PERFORMANCE ZDARMA

KLOUBY

Flexit ZDARMA

K nákupu Extrifit nad 399 Kč DVD Extrifit ZDARMA

Při nákupu speciálního „tréninkového balíčku“ v ceně cca 300 Kč obdrží zákazník tréninkový plán „Jak uspět na Jizerské 50“ ZDARMA

Listopad

akční cena
1156,- Kč
za balení 2000g

AMINOSTAR Night 90 Protein

Balení 2000g - Příchuť: čokoláda, vanilka
Balení 1000g - Příchuť: čokoláda, vanilka

-35%

SÍLA

KRE ALKALYN -25%

TRIBU MAX -25%

CREATINE MONOHYDRATE -25%

BCAA -25%

ACTIONS WHEY GAINER -25%

CYBER NITRIC -20%

CYBER CREATINE -20%

BCAA -20%

FORTEX -20%

HUBNUTÍ

AMINOSTAR -25%

CLA -25%

VITAMÍNY

AMINOSTAR -25%

Prosinec

akční cena
1004,- Kč

AMINOSTAR Actions Whey 85 Protein

Balení 2000g
Příchuť: vanilka, čokoláda, jahoda, banán

-35%

SÍLA

World Isolate -25%

TRIGON -25%

CREATINE MONOHYDRATE -25%

BCAA -25%

CYBER LIPID -20%

HUBNUTÍ

AMINOSTAR Fat Zero -25%

CARNITINE -25%

AMINOSTAR -25%

KLOUBY A IMUNITA

CYBER GUGLI PLAX -20%

CYBER POWER -20%

CYBER CIRCULON -20%