

3.

## PRO ZAČÁTEČNÍKY

- ▶ náhražky jídel
- ▶ kreatin
- ▶ glutamin
- ▶ olej z lněného semínka

■ **JAK NA TO:** Pokud jste opravdu začátečník, brzy poznáte, že díky zvýšenému příjmu energie (ze sacharidů, bílkovin a tuků) přiberete na váze velmi snadno. Prášky, nahrazující denní jídla, jsou lehce stravitelné, vysoce výživné, obsahují všechny tři makroživiny a mohou být snadno připraveny a konzumovány mezi jídly.

■ **EFEKTIVITA:** Začátečníci mohou nabrat 5–8 kg kvalitní svalové hmoty během 12–16 týdnů. Je ale také pravděpodobné, že se zvýší i zásoba tělesného tuku. I přesto naberete kvalitní základ, který vám pomůže vytlačit těžší závaží, což znamená větší a silnější svaly.

■ **JAK TO FUNGUJE:** Náhražky jídel obsahují velké množství bílkovin, vitamínů a minerálů. Sacharidy jsou poněkud ošizeny. Připravte si je proto s nízkotučným mlékem, džusem nebo ovocem. Kreatin vám snadno může pomoci nabrat 3 kg hmoty a glutamin podporuje vytváření glykogenu, důležitého skladu sacharidů, který podporuje obnovu svalů. Začátečníci mohou použít také 2–3 lžičce lněného oleje, bohatého zdroje omega-3 nasycených kyselin, které nejenže pomáhají udržovat hladinu glutaminu, ale bojují také proti zánětům.

■ **DÁVKOVÁNÍ:** Pokud nedokážete spořádat šest plnohodnotných jídel denně, zkuste doporučené náhražky. V potréninkovém jídle přijměte 3–5 g kreatinu a 5 g glutaminu před i po tréninku. Abyste navýšili příjem energie a udrželi své svaly zdravé, přidejte do koktejlu 1–3krát denně 1 lžičku oleje ze lněného semínka.

4.

## POSÍLENÍ SVALŮ

- ▶ kreatin
- ▶ ZMA
- ▶ bílkovinný koncentrát
- ▶ fosfatidylserin
- ▶ vitamín C
- ▶ vitamín E

■ **JAK NA TO:** Síla svalů, definována jako největší možné závaží, které dokážete najednou uzvednout, by neměla být zaměňována s jejich velikostí, která je dosahována trochu odlišnými tréninkovými postupy. Obě dvě se však spoléhají na podobné suplementy a správnou výživu.

■ **EFEKTIVITA:** Neočekávejte, že se vám přes noc podaří zvýšit hmotnost závaží na benchpresu o 25 kg. Můžete se ale spolehnout na 10% přírůstek hmotnosti všech závaží během několika týdnů. Pokud na benchi zvedáte 125 kg, zvýšte hmotnost na 140 kg. Dřep zvýšte na 170 kg místo 150 kg. Pamatuje si, že základem silového tréninku je jen 3–6 opakování, což svaly nejvíce stimuluje.

■ **JAK TO FUNGUJE:** Neexistuje žádná jiná živina, která tak efektivně podporuje svalovou sílu, jako je bílkovina. Pokud jste o tom přesvědčeni, pak zbytek je úplná hračka. Kreatin zvyšuje energii. Jedna z dalších oblastí, která dokáže zvýšit sílu svalů, je kontrola hladiny katabolického hormonu kortizolu. Je třeba zaměřit se na jeho minimalizaci.

Jedna ze studií prokázala, že zvýšený příjem vitamínu C po tréninku kortizol snižoval. Jiná studie zase ukázala, že velmi vysoké dávky vitamínu E (užívané jednou denně v průběhu dvou týdnů) dokázaly snížit aktivitu kreatinkinázy (ukazatel poškození svalových vláken). Snížení poškození svalů vlastně znamená navýšení jejich síly. Fosfatidylserin a glutamin jsou dalšími úspěšnými bojovníky proti kortizolu. Fosfatidylserin dokáže omezit jeho vznik a pokud máte vylučování kortizolu pod kontrolou, hladina testosteronu se zvyšuje, což výrazně zvýší sílu vašich svalů.

■ **DÁVKOVÁNÍ:** Budete určitě potřebovat 3 g bílkovin na každý kilogram vaší tělesné váhy denně a k tomu vám pomohou proteiny. ZMA užívejte podle návodu na obalu, doporučujeme ho brát hodinu před spaním nalačno, což podle studie, provedené na hráčích amerického fotbalu, zvyšuje sílu svalů. Užívejte 400 mg fosfatidylserinu před tréninkem, potom 1000 mg vitamínu C, 800 m.j. vitamínu E a 3–5 g kreatinu v potréninkovém koktejlu.

### Během několika týdnů dokážete zvednout zátěž těžší až o 10 procent.