

## 5.

## ZVÝŠENÍ VYTRVALOSTI

- ▶ sacharidové nápoje
- ▶ glycerol
- ▶ N-acetylcystein
- ▶ rozvětvené aminokyseliny
- ▶ americký ženšen

■ **JAK NA TO:** Vytrvalost je založena na dodání energie. Dostatek glykogenových (energetických) rezerv také zabraňuje zhroucení imunitního systému. Doporučované suplementy dokáží vybudovat glykogenové rezervy, hydratovat tělo, udržovat stálou imunitní ochranu a zabránit kolísání energie, což bývá nechtěným důsledkem sacharidových diet.

■ **EFEKTIVITA:** Svalový trénink, který má přinést dlouhodobou vytrvalost na vysokém stupni, vyžaduje odlišný přístup než ten, díky kterému chceme do-

sáhnout okamžitého nárůstu energie a jednorázového výkonu. Během dlouhého cvičení začíná brzy nastupovat únava a výkon se začíná snižovat. Tato skupina doplňků dokáže odvrátit vyčerpání, a proto se můžete věnovat náročnému cvičení mnohem déle a také podpořit regeneraci, takže se budete cítit celkově lépe.

■ **JAK TO FUNGUJE:** Sacharidy byly dlouhodobě považovány za favority v podpoře výdrže a výkonnosti. V dnešní době je ale už mnohem větší výběr. Nové výzkumy říkají, že potréninkový nápoj, obsahující kombinaci sacharidů a bílkovin, je výborným pomocníkem na udržení hladiny insulinu, který odvrací poškození svalstva spojené s tréninkem. Glycerol napomáhá hydrataci, která je důležitým faktorem během cvičení, obzvláště pokud je horko. Hladina testosteronu, který také podporuje regeneraci svalové tkáně, může být nízká, pokud se věnujete velmi náročnému aerobnímu cvičení. Pokud

však před intenzivním cvičením užíváte BCAA, pak se snížení testosteronu vyhnete. N-acetylcystein zvyšuje hladinu glutathionu, tj. antioxidantu, který pomáhá při obnově svalů. Vysokosacharidová dieta je základ, avšak přináší i některé nechtěné efekty, z nichž je nejvýraznější nárůst krevního cukru. Americký ženšen úspěšně bojuje proti vysokým hladinám cukru, což přináší vyšší energii a menší hromadění tělesného tuku.

■ **DÁVKOVÁNÍ:** Vypijte 60 g glycerolu smíchaného s 1 l vody 1–2 hodiny před cvičením. Těsně před zahájením tréninku si vezměte 5 g BCAA a po tréninku smíchejte 80–100 g sacharidů nebo maltodextrinu s 20–25 g bílkovin ze syrovátkového prášku. Užívejte 600–1000 mg N-acetylcysteinu po tréninku a 500 mg standardizovaného ženšenového extraktu dvakrát denně před každým druhým jídlem. Nejvyšší vytrvalost a výdrž vám zaručí poměr bílkovin k sacharidům 1:4.