Martin Jebas

KLASICKÁ OTÁZKA:

Každý den otevírám svou emailovou schránku, každý den pročítám desítky vašich zpráv, každý den zjišťuji, že se ptáte z 90 % stále na to samé. A i přesto, že v časopisech a na internetu najdete k podobnému tématu mnoho článků, i přesto, že stačí nahlédnout do mnohých diskusních fór a chvilku jimi procházet, dovolím si v tomto článku odpovědět znovu na otázku, kterou slýchám tak často: „Jak přibrat svalovou hmotu?“

Hned v úvodu bych rád zdůraznil cíl článku a vašeho snažení, kterým nebude tesání břišních svalů do podoby skvěle tvarovaných cihliček, nýbrž nabrání hmoty, a to jak svalové (především), tak také zčásti (i když výrazně menší) tukové, čemuž se v této fázi tréninku zabránit prakticky nedá. Velmi často mi píšete, že vaší metou je nabrat svalovou hmotu a zároveň ve stejnou chvíli ubírat tuk. Což o to, šlo by to, ale především za podpory látek, které jsou pro nás v tomto článku naprosté tabu, a proto se zde zaměřím na mnohem prozaičtější postup: naberemе svalovou hmotu i s malou částí tuku a před létem (tzn. v příštím vydání IRONMANa) trénink i vše ostatní změníme, odbouráme tuk, svalovou hmotu udržíme a výsledek? Bude perfektní!

Tento článek je určen především naprostým začátečníkům, tzn. těm z vás, kteří si zatím ne zcela uvědomují, že celý úspěch tréninkového procesu je postaven na kvalitní stravě. Vy ostatní nenajdete v článku s největší pravděpodobností žádné převratné novinky, věřím však, že vám zopakování mnohokrát omílaných faktů nemůže být ku škodě.

Čtyři faktory úspěchu

Jistě jste při čtení mnoha článků s podobnou tématikou narazili na konstatování, že k nárůstu svalové hmoty potřebujete vyladit čtyři faktory: trénink, jídelníček, suplementaci a regeneraci. Seřadit tyto čtyři prvky podle důležitosti je velmi těžké, téměř až nemožné. Posuďte sami: máte skvělý trénink, perfektní jídelníček a výbornou suplementaci. Ráno však vstáváte po čtvrté hodině a večer usínáte s odbitím půlnoci. Může vaše tělo růst? Nebo se zeptám jinak, má vůbec kdy růst? Zkusme jinou kombinaci: jste student, tzn. máte dostatek času ke skvělému tréninku (a netvrďte mi, že ne!), k odpočinku a regeneraci, ale s penězi to není zrovna nejlepší, a tak ráno posnídáte makový závin, v poledne a večer zkusíte kolejní menzu a na

Budete růst, a to každý z vás!

noc… proč ne, jedno malé desetistupňové přece nemůže uškodit, že? Může ale

JAK PŘIBRAT?

vaše tělo růst? Má vůbec z čeho růst?

Uvedl jsem pouze dva příklady, kombinací je však mnohem více. Místo, kde však vězí skutečný problém konkrétního jednotlivce ve chvíli hledání příčiny jeho nulových pokroků, se nachází jinde. Proč netrénuješ intenzivně, proč nejíš tak, jak bys měl, proč chodíš spát až v pozdních nočních hodinách? Odpovědi jsou vždy stejné: „Mám moc práce, málo času, málo peněz, musím ještě stíhat to a tamto, doopravdy to nejde!"

Sedím na zemi v naší posilovně a píšu tyto řádky. Jen před několika málo minutami jsem stejné otázky řešil s jedním z návštěvníků. I on na mě vysypal milion důvodů, proč nemůže dodržovat slušný jídelníček, proč se nemůže zlepšovat tak, jak by chtěl... Víte, co vám řeknu? Byly to výmluvy jedna vedle druhé. Chcete mít skvělou postavu, chcete mít výbornou kondici, chcete mít sílu jako nikdo jiný? Pak mi věřte, že můžete dosáhnout každého reálného cíle, který si položíte, ovšem musíte pro to něco také udělat, musíte něco obětovat! Nemáte čas na večerní trénink? Trénujte ráno! Jistě, třeba to bude znamenat vstávání o hodinu nebo dvě dříve, jenže ta fantastická vysněná postava, kterou máte na dosah, za to přece stojí! Dobrá, co když nemáte peníze na správné jídlo a suplementy? Ani finance nejsou nepřekonatelný problém. Kolik stojí balíček rýže, kolik stojí plechovka tuňáka, kolik stojí pár stovek gramů kuřecího masa? Věřte mi, pokud nepůjdete v jídelníčku do extrémů a dáte si s ním práci, sestavíte nutričně skvělý a přitom finančně přijatelný rozpis, ať už je vaše situace jakákoliv!

Chápete, o čem mluvím? Pokaždé, když si řeknete: „To nejde!", zkuste se chvíli zamyslet, zda-li je tomu skutečně tak, jak říkáte, nebo zda se snažíte sami sebe jakoukoliv výmluvou obelhat! Vždyť sami sobě pravdu říci můžete! A pokud tak učiníte, věřím, že cestu k řešení zdánlivého problému najdete! Nebude to třeba zadarmo (a teď nemluvím vůbec o penězích), ale za dosažení vaší mety to stojí, nemyslíte?

Základní rovnice

Vraťme se nyní o několik odstavců zpět, do míst, kde jsem mluvil o čtyřech základních faktorech pro konečný úspěch. Otázku tréninku nechme pro dnešní den stranou, stejně tak ponechme bez povšimnutí regeneraci a pojďme si ukázat, jak a podle čeho sestavit kva-

litní jídelníček a suplementační plán, aby mělo vaše tělo za předpokladu správného tréninku i dobrého odpočinku ty nejlepší podmínky pro nárůst nové svalové hmoty.

Naprosto základním pravidlem při hledání správné cesty k přibrání další hmoty je rovnice, ve které musí být množství jídlem a suplementy přijaté energie vyšší než množství energie, kterou v průběhu dne vydáte tréninkem a běžnou činností. Pokud tuto rovnici splníte, budete růst, a to bez výjimky každý z vás!

Je patrné, že není lhostejné, zda přijmete tuto energii z několika balení mléčné čokolády nebo z pečlivě vybraných potravin s důrazem na jejich správné složení. Budete-li totiž jíst „hodně a všechno", budete nabírat nejen svalovou hmotu, ale z výrazné části i tuk. Pokud však dodáte tělu správný poměr bílkovin, sacharidů a tuků, půjde vaše váha nahoru a přitom si udržíte rozumné procento podkožního tuku, které později snadno odbouráte.

Kolik bílkovin? Jednoduché a zažité pravidlo mluví o 2 g na 1 kg vaší váhy. Vážíte-li tedy 70 kg, měli byste přijmout denně 140 g bílkovin.

Kolik tuků? Minimum, ale nikoli žádné. Ať se vám to zamlouvá nebo ne, tělo tuky potřebuje a vy byste mu je neměli upírat. Pokud ze své běžné stravy odbouráte potraviny s vysokým obsahem tuku, budete jíst pouze netučné kousky masa a z vajíček pečlivě oddělovat žloutky, přidejte jednou či dvakrát denně do některého z jídel alespoň malou část kvalitního olivového oleje. Objem vašeho pasu tím nenarušíte, ale naopak pomůžete tělu v množství metabolických procesů.

Kolik sacharidů? Jednoznačnou odpověď nedostanete, neboť taková ani neexistuje. Můžete se však řídit následujícím. Určete si základní denní dávku, kterou pro sebe pokládáte za dostačující. Není podstatné, zvolíte-li 500 g nebo 700 g, prostě nějakou zkuste. Vytyčte si 10-ti denní „zkušební lhůtu" a na jejím začátku si zaznamenejte vaši hmotnost z přesné digitální váhy. Dalších 10 dní přijímejte vámi stanovené množství sacharidů (společně s výše uvedeným množstvím bílkovin a tuků). Po 10-ti dnech si ve stejnou denní dobu jako v den první (tzn. ideálně ráno nalačno) stoupněte na váhu a porovnejte s předešlou hodnotou. Je vaše váha nižší než minule? Chyba, výrazně přidejte množství sacharidů! Nezměnila se ani o píď? Opět zvyšte příjem sacharidů! Vaše hmotnost vzrostla? Pokud ano, dosáhli jste svého cíle! Přesto ještě nemáte úplně vyhráno. Je-li totiž nový údaj vyšší o, řekněme, 0,5-1 kg, je to v pořádku, pokud však výrazně překračuje tuto hodnotu, zkontrolujte obvod svého pasu, zda-li se nezvětšil přespříliš. Jestliže ano, zkuste pro další 10-ti denní interval sacharidů jemně ubrat.

Vidíte? Jak prosté! Pokud tělu dodáte výše uvedené množství bílkovin i tuků a pohrajete si s příjmem sacharidů, svalová hmota bude růst. Není v tom žádné kouzlo, nejsou v tom žádné zázračné suplementy, je to jen prostá hra s čísly.

Odbočka stranou...

Nedávno jsem výše uvedený princip vysvětloval kamarádovi v posilovně a ten se mě poté, co jsem s relativně dlouhou přednáškou skončil, zeptal: „A ty bílkoviny koupím v lékárně ve vitamínech?" Otevřel jsem ústa a chvilku nevěřícně zíral. Vidíte-li v uvedené větě jednoznačný nesmysl, prosím, přeskočte tuto kapitolu a pokračujte dále. Nemáte-li však v pojmech bílkoviny, sacharidy, karbohydráty atd. zcela jasno, věnujte následujícím řádkům zvýšenou pozornost.

Bílkoviny neboli proteiny jsou základními stavebními složkami svalů. Ve své stravě je běžně přijímáte z masa, mléčných výrobků, vajec, ale i z rýže, vloček či těstovin. V případě, že koupíte suplement, v jehož názvu figuruje „protein XY %", jedná se o „prášek", v jehož 100 g je XY g bílkovin. S jeho pomocí můžete doplnit svůj běžný denní příjem (abyste se dostali na zmíněné 2 g na 1 kg vaší váhy). Typickým příkladem je Protein 85 %, který obsahuje v každých 100 g celých 85 g bílkovin a zanedbatelnou část ostatních látek (tzn. minimum tuků i sacharidů).

Sacharidy neboli karbohydráty, uhlohydráty či s trochou nepřesnosti cukry jsou také obsaženy ve většině běžných potravin. Do svého jídelníčku byste je měli zařazovat v tzv. komplexní formě, tzn. především z rýže, těstovin, ovesných vloček atd., naopak byste měli vynechat sacharidy jednoduché, které obsahují např. různé sladkosti. Koupíte-li suplement s označením „Gainer XY %", jedná se o sacharidový koncentrát, ve kterém je v každých 100g XY % bílkovin a přibližně 100-XY % sacharidů. Typický příklad představuje např. Gainer 15, který obsahuje 15 % bílkovin a cca 75 g sacharidů (zbytek do 100 % tvoří další, pro nás v tuto chvíli méně významné látky).

Tuky můžete přijímat buď nenasycené, nebo nasycené. Výše zmíněný olivový olej obsahuje nenasycené mastné kyseliny, které mají pozitivní účinky na lidský organismus. Oproti tomu v másle a jiných živočišných tucích najdeme nasycené mastné kyseliny, které zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, a tím mohou (mimo jiné) přispívat ke vzniku srdečně-cévních onemocnění. Ve své stravě byste měli preferovat výhradně tuky nenasycené.

Ještě poznámka na závěr, zmíněné názvy suplementů jsou fiktivní a slouží pouze jako možný příklad.

Ale zpět k tématu...

Skončili jsme tedy tím, že potřebujete konkrétní množství bílkovin, malé množství tuků a zatím lehce neznámé množství sacharidů. Nyní přejděme k vlastnímu sestavení jídelníčku.

„Modelem" pro následující úvod je 180 cm vysoký a 70 kg vážící muž. Je mi jasné, že jsem se nyní trefil jen do mizivého procenta čtenářů. Následující řádky však budou psány tak, abyste si i vy všichni ostatní byli schopni upravit jídelníček na míru podle svých vlastních parametrů!

Začněme bílkovinami. Podle uvedeného pravidla 2 g bílkovin na 1 kg hmotnosti dostáváme číslo 70 x 2 = 140 g bílkovin denně.

Nyní sacharidy. Otázka volby úvodního množství, které budeme v následujících desetidenních intervalech upravovat, není nejlehčí, ovšem pokud si ji dovolím na úkor přesnosti jemně zjednodušit, každý si lehce své množství určíte.

Náš model má 70 kg na 180 cm,

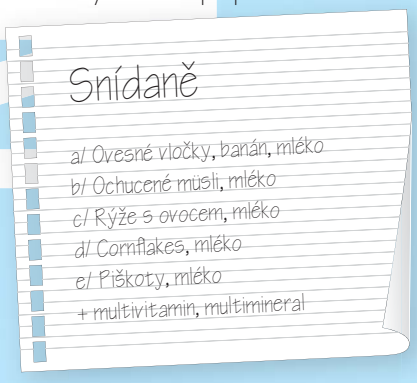
je tedy spíše vysoký a hubený. Sacharidů mu tedy dejme požehnaně, řekněme celých 700 g. V případě, že bychom zvolili zadání odlišné, 170 cm a 80 kg, máme před sebou nižšího a lehce širšího muže, kterému dopřejeme sacharidů méně. Stačí mu tedy 500 g. V případě, že zvolíte čísla jiná, nic se neděje. Experimentováním se stejně během několika týdnů na svoji „správnou" hodnotu, při které bude vaše váha stoupat, dostanete!

Nyní už víme, kolik jednotlivých živin musíme přijmout, zbývá vyřešit jednoduchou otázku, čím toho docílíme. Pokud nyní očekáváte přesný rozpis jídelníčku, čekáte marně. Z důvodu, aby byly následující řádky pro všechny bez rozdílu vašich aktuálních tělesných parametrů, nebudu udávat u jednotlivých kombinací jídla žádná množství. Ta si spočítáte sami, a to tak, že si na pár hodin sednete s tabulkami nutričních hodnot potravin (najdete je zde: http://www.ronnie.cz/?clanek=1480) a přizpůsobíte si množství jednotlivých jídel svým potřebám.

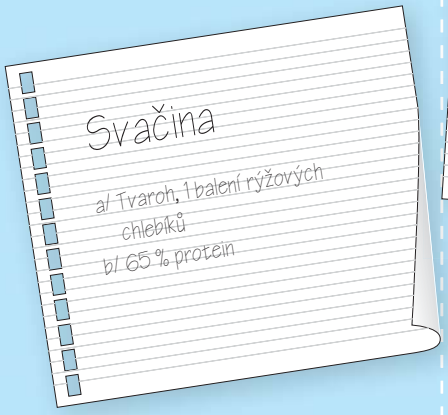
Ukázkový jídelníček

Pojďme si nyní projít ukázkové možnosti jednotlivých jídel během dne. Nezapomeňte, že vše níže uvedené může být jen odrazovým můstkem pro vaše další úpravy, které sice nejsou nutné, ale jsou rozhodně možné!

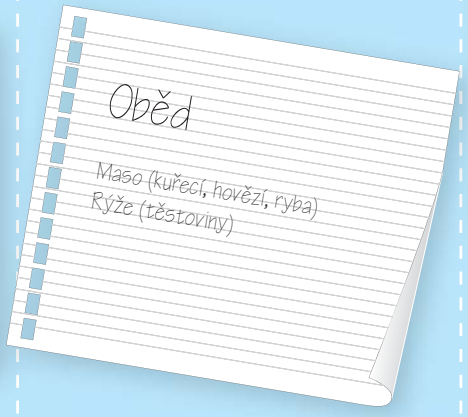
Základním pravidlem je rozdělit vaše denní jídlo do co největšího počtu porcí tak, aby měl metabolismus stále co zpracovávat. Zvolil jsem sedm jídel za den, která si nyní stručně projdeme.



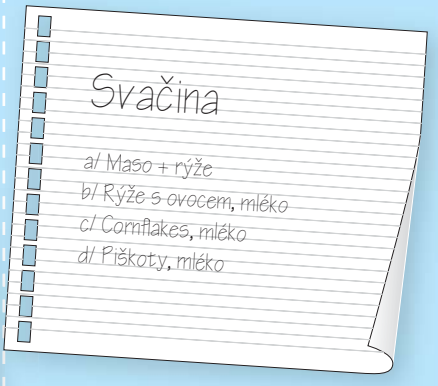
Dávám vám na výběr z pěti možností snídaní. Z prvních čtyř vybírejte libovolně (jeden den jednu, druhý jinou, nebo den co den stále stejnou), možnost pátou (piškoty) nechte pouze na dobu, kdy se probudíte později, než jste zamýšleli a na jiné jídlo vám nezbude čas. Přijdete-li do práce s velkým zpožděním nebo o dvě tři minutky (které na sáček piškotů s mlékem potřebujete) větším, je již jedno. Vaše tělo byste však o ranní přísun energie ošidit neměli!



Vím, že jsem pro svačinu nevybral nic extra chutného, nicméně v tuto dopolední dobu část z vás sedí ve škole a část v práci, nikdo nechce před kolegy vytáhnout misku s rýží a suchým kuřetem, a tak se raději spokojíte s něčím méně nápadným. Ochucený nízkotučný tvaroh (zakoupený za pár korun) vám dodá dostatek bílkovin a balení rýžových chlebíků nebo několik kousků tmavého pečiva dostatek sacharidů. V případě, že takové jídlo časově nezvládáte, zkuste třeba nízkoprocentní proteinový koncentrát.

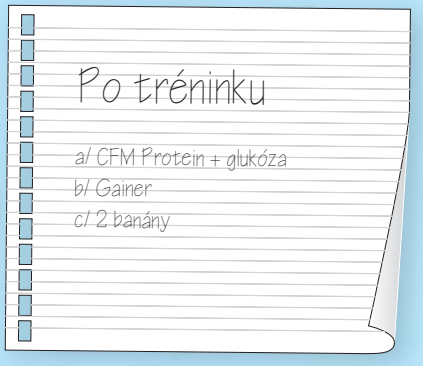


Nastává čas oběda, čas na jídlo, které nesmíte podcenit. Můžete-li, dejte si kuřecí či jiné libové maso upravené šetrně a bez tuku (a dejte si ho hodně) s rýží či těstovinami, ať už ve školní menze, podnikové jídelně či v koutku své kanceláře (nachystané ráno z domova).



Další jídlo jsem načasoval na odpoledne 2-3 hodiny před tréninkem. Je-li to ve vašich možnostech, zvolte opět zaručenou kombinaci maso + komplexní sacharidy. Jste-li ale jakkoliv omezeni, můžete vybírat i z jiných možností.

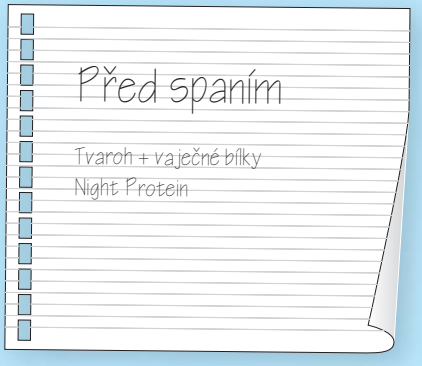
Dovolím si jednu poznámku k masu. Pokud jste pány svého času a chcete se spoléhat pouze na jídlo, které si sami připravíte (což je více než dobrá volba), stačí vám navařit jednu velkou porci masa a rýže se zeleninou, např. každý den večer, a druhý den můžete připravené misky jen házet do mikrovlnky bez ztráty drahocenného času!



Máte po tréninku, sedíte zničeni v šatně na lavičce… Nastává ideální čas pro další jídlo. V tuto chvíli vaše tělo potřebuje jednoduché cukry (ideálně v množství cca 0,8 g na 1 kg vaší váhy) i kvalitní a rychle stravitelné bílkoviny (v množství 0,4 g/kg). Toto je možnost, kterou vám

v tabulce předkládám jako první a kterou pokládám za jednoznačně nejlepší. Je-li však tato kombinace mimo vaše možnosti, zvolte některý z dalších tipů, ačkoli nejsou z hlediska odezvy organismu tak kvalitní.

Následuje cca hodinová přestávka, po které přijde na řadu opět tradiční jídlo: maso a příloha (mimochodem, nyní je ideální chvíle vařit i pro následující den). Maso zvolte třeba opět kuřecí, případně zkuste konzervu tuňáka (ve vlastní šťávě) s rýží či jinou levnou, jednoduchou a přitom nutričně skvělou kombinaci.



Spánek se blíží a je čas na poslední jídlo. Je-li váš rozpočet finančně omezen, dejte si odtučněný (a třeba i ochucený) tvaroh, jehož proteiny vystačí tělu dlouho do noci, doplněný několika vaječnými bílky. Máte-li chuť investovat více do suplementů, zkuste některý z proteinů určených speciálně na noc, náš trh nabízí dostatečné množství. Obě varianty si jsou víceméně rovnocenné.

Další suplementy?

V předchozím textu jsem některé suplementy (především proteiny) již zmínil, ale potřebujete ještě další? Pokud pominu multivitamin a multimineral, který byste měli přidat ke každé snídani a ideálně i k večeři, myslím, že ne. Samozřejmě, pokud zařadíte creatin, tribullus či podobný fungující suplement, můžete výsledky umocnit, avšak za předpokladu kvalitního jídelníčku musíte růst ve svých začátcích i bez nich. Naopak, ať už použijete suplementy jakékoliv chcete a přitom nebudete mít správně sestavený jídelníček, vaše tělo neporoste. Nebude mít jednoduše z čeho.

Závěrem...

Na závěr pouze připomínám, abyste nezapomněli svůj jídelníček neustále upravovat podle aktuálních přírůstků vaší váhy a objemů. Mnou nastíněný jídelníček neberte v žádném případě jako jediný správný a bezchybný, spíše jen jako malý odrazový můstek, kterým můžete začít a který si časem upravíte tak, aby přesně vyhovoval vašim potřebám. A pokud bude v pořádku, zbývá už jen tvrdě dřít v posilovně, věnovat dostatečný čas odpočinku a nikdo a nic vás pak nezastaví, abyste byli den za dnem větší a větší a blížili se tak svému vytouženému cíli. ▣