



NUTRI
ACADEMY

**Sportovní výživa, nabírání,
budování (svalové) hmoty**

Sportovní výživa, nabírání, budování (svalové) hmoty

Úkol: Vytvořte alespoň 1 jídelníčku pro budování hmoty (nabírání, zvyšování tělesné hmotnosti). Cíl: chci přibrat 3kg za měsíc. Živiny nastavte dle videa č. 10. Zamyslete se nad tréninkovým plánem. Úkol se snažte splnit cca do týdne.

Ve sportovní výživě z největší části uplatníte racionální jídelníček a jeho zásady. Tedy nastavení makroživin jako viz. video racionální jídelníček, energetický příjem = energetický výdej.

Důležitý je zejména timing (časování), tedy rozložení jídla během dne. Zvláštní důraz je kladen na sacharidy. V každém jídle by se měly nacházet komplexní sacharidy, ráno nebo těsně **PO** tréninku mohou přijít i jednoduché sacharidy (ovoce, džus).

Při rozvržení sacharidů během dne vezmete celkové množství sacharidů, které máte naplánováno na daný den (např. 300g), podělíte počtem jídel (např. 5) a vyjde vám 60g sacharidů na každou porci, kterou jíte.

PŘED TRÉNINKEM, max 60 min před, by měly přijít komplexní sacharidy (samozřejmě i bílkoviny a tuky, ale sacharidy jsou nejdůležitější, na ty nezapomenout) - **PO** tréninku, do 45 min, by měly přijít jednoduché sacharidy (půl banánu, jablko).

POTRÉNINKOVÉ OKNO (45 min po tréninku) se dá využít k různým cílům - pokud chcete redukovat tuk (ve sportu se tomu říká **rýsovat**), je vhodné 1/2 banánu či jablko, pokud **budovat hmotu**, je dobré přidat bílkovinu - zde se hodně používá 30g whey (syrovátkového) proteinu, ale můžete dát třeba i řecký jogurt, cottage apod.

Zde si ještě upřesníme hlavní zásadu pro budování hmoty: buduje se vždy celá hmota (proto se při přibírání používá výpočet takový, jako kdybyste „budovali“ tuk, neexistuje čistý sval, vždy obsahuje tuk (mimořádně, to jste si měli všimnout i u masa užitkových zvířat, 100g masa obsahuje jen cca 20% bílkovin, nikoli 100% jak se mnozí domnívají, a také cca 4% a více tuku). Po vybudování hmoty se rýsuje – tedy do požadovaného tvaru se nasadí redukční jídelníček (ve sportu se tomu říká rýsování). U bodybuilderů a bikiny fitness je často doprovázeno i používání diuretik (aby se tělo odvodnilo a svaly byly dobře vidět), kreatinu (svaly váží vodu a zdají se tak „nafouklejší“), BCAA pro lepší budování svalů apod. Zde je nutno zdůraznit, že jde o profesionální sportovce a se zdravím má tato strategie většinou málo společného.

Hubnutí=redukce (rýsování): nezapomeňte, že ke každé redukci je nutný kalorický deficit. Rýsování je pak striktně časově ohraničen – např. na 4 týdny. Pak se opět přechází na racionální jídelníček.

Pokud chcete obecně přibrat (máte někoho hubeného), platí úplně to stejné jako pro sportovce při nabírání hmoty.

Upozorňuji, že každý sportovec, obzvláště pokud trénuje již déle, má výživu celkem vychytanou - ví co na něj zabírá a co ne. To ale neznamená, že někde nedělá chybu a že jinak by to nešlo. Ke každému je proto potřeba přistupovat individuálně. U profesionálních sportovců je pak vhodné plánovat jídelníček vždy na každý den zvlášť.

POZOR, profesionální sportovec nejste, pokud si jdete 5x týdně zaběhat a 3x týdně do fitka. To je pořád rekreační sport!

Sportovní výživa, nabírání, budování (svalové) hmoty

Základem každé redukce je **kalorický nadbytek** – tedy rozdíl mezi příjmem a výdejem energie (při nabírání musí být větší příjem než výdej). Při nastavování vycházejte z vašich aktuálních hodnot! Tedy 2 čísel, které jste si stanovili v prvních 3 týdnech studia.

Tedy např.

Energetický příjem: 7200 kJ

Energetický výdej: 8000 kJ (změřeno, takže je to objektivní, BMR změřený plus výdej pohybem změřený)

Zde už vidíte kalorický deficit (rozdíl mezi příjmem a výdejem energie) 800 kJ. Tento člověk by měl tedy lehce hubnout. **Vy ale chcete, aby přibíral!** Musí tedy více jíst (pokud se chce stejně věnovat pohybu jako dosud). 800 kJ tedy potřebujete jen k „dovrnání kalorického příjmu“ (větší svačina). Zde je potřeba opět stanovit tempo přibírání (stejně jako u redukce). Počítejte s tím, že „najednou“ můžete většině lidí přidat asi 1500 kJ/den, víc většinou neují. Tedy přidáte, cca týden tento příjem zastabilizujete a potom znovu přidáte. Pro lepší trávení se doporučuje jídlo mixovat (např. svačiny ve formě vločky, banán, tvaroh), ují se tak toho více. Také se doporučuje přidat trávicí enzymy (papain, bromelain), zejména k lepšímu trávení proteinů.

Zde je potřeba si také uvědomit, jaký je klient metabolický typ (ektomorf, mezomorf, endomorf). Mezomorf a endomorf většinou velmi dobře budují svalovou hmotu. Naopak ektomorf bude mít vždy s budováním hmoty problém. Klienty je vhodné toto vykomunikovat, aby si reálně stanovovali svoje cíle.

Ve sportovní výživě, zejména v kulturistice, se nejhojněji používají různé proteinové doplňky stravy. Pro běžnou populaci nejsou potřebné a požadované množství můžete poměrně dobře ujíst z normálních potravin, jak jste se ostatně přesvědčili při sestavování jídelníčků (a jak vidíte na obrázku níže, zde je dobře vidět, z čeho se vlastně veškeré tyto doplňky vyrábějí). Nicméně, můžete je mít v zásobě pro nestandardní situace – jako cestování, náročný den, když zapomenete nakoupit apod.

Doplňky stravy – doplnění praktických informací

Pro praktické používání sportovních doplňků stravy, jako obohacení toho, co máte ve skriptech, shlédněte videa s Mgr. Slavojem Bednář, magistrem farmacie, kulturistou a tvář společnosti Extrifit (jeden z největších výrobců sportovních doplňků v ČR)

Účinné látky obecně: účinné látky se nejčastěji dávají do tzv. kapslí (obal). Kapsle může být buď ze želatiny (může být mix prasečí/bovinní nebo jednodruhová), z hypromelózy (polysacharid, vhodné např. pro vegany) nebo i z cellulózy (vláknina, polysacharid). Teoreticky by se takto do kapsle měly dávat jen účinné látky, ale kvůli plnicím strojům a velkovýrobě se většinou přidává spousta doprovodných látek - látky protispékavé (při plnění třením vzniká teplo), bělicí, konzervační, antioxidační - často tak je místo účinné látky spousta "balastu", takže cena je zdánlivě nízká (ale účinné látky je tam třeba méně).

Další populární úpravou jsou lisované tablety v různých velikostech a tvarech. Vyrábějí se neochucené nebo ochucené a jsou určeny pro polykání nebo rozpouštění v ústech. Zde také velmi často narazíte na soustavu výživově zbytečných doprovodných látek, jsou ale důležité technologicky, tedy pro výrobu. Takové látky častou jsou např.: plnicí látka (sorbitol), plnicí látka (mikrokrystalická celulóza), maltodextrin, kukuřičný škrob, dělicí prostředek (oxid křemičitý) a soli hořčičku jedlých mastných kyselin.

Co se týče účinných látek, obecně jsou pro lidské tělo využitelnější (lépe vstřebatelné) organické formy, ne anorganické.

Sportovní výživa, nabírání, budování (svalové) hmoty

Anorganická forma: jedná se o soli minerálů, jako jsou oxidy, chloridy, sírany, uhličitany, nebo fosforečnany (fosfáty), tedy např. hydrogenuhličitan draselný, uhličitan vápenatý (naleznete i např. v minerální vodách).

Organická forma: jedná se o sloučeniny s organickým původem jako jsou citrát, fumarát, glukonát, laktát, pikolinát, threonát nebo bisglycinát. Tedy např. citrát hořečnatý, citrát vápenatý, sukcinát hořečnatý, malát a jeho soli.....

Probiotika: prostuduj studijní materiál Probiotika na studijním centru

