THE NUTRITION

BE THE BEST

WWW.THE-NUTRITION.COM

VRHUNSKA ŠPORTNA PREHRANA

INTERVJU S SLOVENSKIM FITNES MODELOM

4

ZAKAJ MIŠICA RASTE?

TRENING ZA POVEČANJE MIŠIČNE MASE 2. DEL

11

ZAKAJ VEČINA DIET NE DELUJE?

OSNOVE DIET 3. DEL

6

TRENIRAJTE KOT PROFESIONALCI Z DUŠKOM MADŽAROVIČEM

CELOLETNI PROGRAM TRENINGA ZA MOŠKE IN ŽENSKE 2. CIKEL

14

OMEGA 3 MAŠČOBE

NOVODOBNO ODKRITJE ZDRAVE PREHRANE

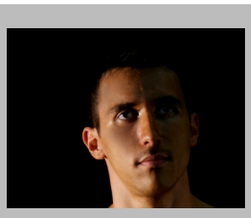
8

NOVO THE ANTI-OXI

UNIČEVALEC PROSTIH RADIKALOV!

9

POMLAD 2012



Ni vse v zmagovanju. Vse je v želji po zmagi. (Vince Lombardi)

Vsaka akcija se začne z motivom

Vsaka človeška akcija se začne z motivom. Tudi ko delamo stvari, ki nam ne prinašajo ugodja, gre v vsakem primeru za našo odločitev, ki jo je povzročil določen motiv. Pravijo, da sta prevladujoča motiva moderne družbe strah in pohlep. Če k temu dodamo še predpostavko, da je v življenju glavni cilj posameznika doseganje osebne sreče, pridemo do osnovne zakonitosti za doseganje ciljev. Ta se v najbolj čisti obliki kaže v tekmovalnem športu kot želja po zmagi.

Mit o borbenosti

Zunanji izraz želje po zmagi, ki jo opazujemo kot gledalci športnih dogodkov, se kaže v odnosu in obnašanju športnika na tekmi (športni komentatorji radi govorijo o „borbenosti", ki je zgolj forma, ne pa bistvo športa). Prava želja po zmagi se skriva v športniku posamezniku, zunanji prikaz te želje pa pogosto ni enak percepciji borbenosti, ki jo doživljajo gledalci. „Ni problem poraz, ko bi se vsaj borili…" je najbrž najpogostejša kritika v kolektivnih športih.

Pot je pomembnejša od cilja

Nihče (razen športnika samega) ne more poznati dejanske želje po zmagi (in vloženih naporov), ki je bila v določenem trenutku prisotna. Pravi športniki in zmagovalci to željo pokažejo s tem, da se tudi iz poraza nekaj naučijo in še bolje pripravijo na naslednjo tekmo. Iz želje po zmagi izhaja tudi edina oblika dolgoročne motivacije: samo-motivacija. Doseganje ciljev postane navada, ker se tekmovanje proti nasprotniku spremeni v tekmo s svojim potencialom…in proti samemu sebi nočeš biti poražen.

Natan Hojč

Izdajatelj T.H.E., trgovina s športno prehrano, d.o.o., Obrtna cona Ugar 29, 1310 Ribnica, www.the-nutriton.com
Direktor: Mare Hojč
Odgovorni urednik: Natan Hojč, natan@the-nutrition.com
Tehnična urednica Anamarija Oblak, ana@the-nutrition.com
Naklada: 11 000 izvodov
Poštnina plačana pri pošti 1310 Ribnica

Aleksandar Đorđevski, dr. med.

Strokovni sodelavec s področja športne medicine, ki je svoje znanje dodatno izpopolnjeval v tujini.

Uradni zdravnik RD Ribnica Riko Hiše.

Nejc Hojč

Inštruktor fitnesa FZS.

SSB Personal Trainer und Leistungsdiagnostiker (ŠVI).

THE Nutrition je sestavil ekipo strokovnjakov z različnih področij (medicina, športna prehrana, prehranski dodatki, trening), ki sodeluje pri izboru izdelkov, pisanju člankov in svetovanju pri prehrani, vadbi in prehranskih dodatkih na našem spletnem forumu. Cilj naše ekipe je, da posamezniku svetujemo pri izbiri izdelkov, ki kar najbolj ustrezajo njegovi telesni aktivnosti in ciljem, z namenom oblikovanja ustreznega dolgoročnega načina prehranjevanja brez zdravju škodljivih diet.

Duško Madžarović

Svetovni in evropski prvak IBFA.

Licenčni osebni trener IBFF.

Marko Mrak

Trener fitnesa FZS in AFA ter diplomant na fakulteti za kineziologijo v Zagrebu (smer kondicijska priprava).

Kondicijski trener Petra Mankoča od leta 2001.

Seznam športnikov, ki sodelujejo z nami in uporabljajo naše izdelke, je iz dneva v dan daljši. Gre za vrhunske športnike iz različnih športnih panog: od fitnesa, atletike, kolesarstva do ekipnih športov. Ponosni smo na naše športnike, ki nam zaupajo, in se veselimo njihovih uspehov.

Matic Osovnikar

Šport: *atletika, tek na 100m*

Najboljši rezultat: *osebni rekord v teku na 100 m je 10,13 s*

Najljubši izdelek: *THE Whey Isolate*

Natalija Dovč

Šport: *fitnes*

Najboljši rezultat: *večkratna državna prvakinja in udeleženka mednarodnih tekmovanj*

Najljubši izdelek: *X3M ShredXX*

Smiljan Pavič

Šport: *košarka*

Najboljši rezultat: *slovenski državni in pokalni prvak z Union Olimpijo in Helios Domžalami*

Najljubši izdelek: *THE Gainer*

OK Kranj

Šport: *odbojka*

Najboljši rezultat: *3. mesto v Pokalu Slovenije 2008 in 4. mesto v državnem prvenstvu trikrat zapored (2007/08, 2008/09, 2009/10)*

Najljubši izdelek: *THE Recovery drink*

Ime in priimek:	Aljaž Tajnšek
Višina:	183 cm
Teža:	89 kg
Starost:	24
Naj izdelek:	THE RECOVERY DRINK

Aljaž Tajnšek živi v Žalcu. Zadnjih 6 let se ukvarja z modelingom in njegova dva večja uspeha v Sloveniji sta zmaga za Model naslovnice Men's Health 2010 in lanskoletna uvrstitev med Top 5 za Mister Slovenije. Sicer se ukvarja z borilnimi veščinami in fitnesom, kar ga je leta 2009 popeljalo v Ameriko, kjer se je udeležil različnih tekmovanj in dobil tudi možnost za delo.

Ali nam lahko na kratko opišete, s čim se trenutno ukvarjate?

Trenutno končujem fakulteto za šport, delam kot osebni trener in kot model v Sloveniji.

Koliko časa se že ukvarjate z modelingom in kaj vas je navdušilo zanj?

Z modelingom se ukvarjam že 6 let. Pravzaprav je bilo vse skupaj zelo spontano. Sodeloval sem na neki modni reviji v mojem mestu, kjer so me iz znane modne agencije opazili in mi dali priložnost za delo modela.

Kateri so vaši najboljši rezultati, ki ste jih dosegli do sedaj, in kakšne cilje imate pred seboj?

Moja dva najboljša rezultata v Sloveniji sta zmaga za naslovnico Men'sHealth 2010 in lanskoletna uvrstitev med TOP 5 na tekmovanju za Mister Slovenije. Največja uspeha v tujini sta vsekakor 17. mesto za Model Universe v Miamiju leta 2009 in 5. mesto za Model America 2011 v Las Vegasu.

Ciljev in želja za prihodnost imam veliko, kratkoročni pa so naslednji:

- Letos septembra se bom udeležil tekmovanja v Angliji za fitnes model Evrope, kamor so me tudi povabili, to pa bo tudi moje zadnje tekmovanje. Tam sem že dogovorjen za fitnes fotografiranje.
- V jesenskem času se nameravam vrniti v Ameriko - Los Angeles, kjer so mi ponudili delo v svetu fitnes modelinga in modelinga.
- Letos načrtujem tudi končati študij na Fakulteti za šport in nato v enem letu opraviti diferencialne izpite, da bom imel pogoje za vpis na magisterij iz prehrane.

Skratka ciljev imam veliko, odločal pa se bom sproti glede na to, kaj bo pokazal čas.

S katerim športom se sicer ukvarjate?
S športom se ukvarjam že kar sem shodil, zadnjih 8 let pa največ s taekwon-dojem in fitnesom. Sicer kombiniram še veliko drugih športov, kot so tek, kolesarjenje, pohodništvo, tek na smučeh, smučanje…

Uporabljate kakšne prehranske dodatke, katere?
Mislim, da je to za vse resne športnike ne le priporočljivo, temveč že skoraj pravilo. Sam se sicer držim osnov in uporabljam beljakovine v prahu, ogljikove hidrate, aminokisline, booster za energijo pred treningom in vitaminsko mineralno formulo.

Kateri dogodek v vaši karieri se vam je še posebej vtisnil v spomin?
Hhhmmmm….. Težko bi rekel… Obe tekmovanji v Ameriki, ker je to res takšno doživetje, da si ga težko predstavljaš, če ga ne doživiš.

Imate v svoji panogi morda kakšnega vzornika? Katerega?
Seveda, mislim, da ga ima vsak resnejši športnik. Pri meni je to Julien Greaux, trenutno eden najboljših fitnes modelov v Ameriki. Lansko leto, ko sem bil v Los Angelesu, sem treniral v zelo znanem fitnesu Gold's Gym Venice, kjer sem ga celo imel priložnost spoznati. Sicer je vse skupaj trajalo par minut, ampak zame je bilo res nekaj posebnega.

Kratko sporočilo bralcem naše revije...
Moje sporočilo vsem bralcem je, naj najdejo čas za športno aktivnost, v kateri bi uživali ter se sprostili, istočasno pa naj vsaj malo poskrbijo za zdravo prehrano. Vsem mlajšim, ki si želijo lepo oblikovanega telesa, pa priporočam, naj to načrtujejo na dolgi rok z redno vadbo, pravilno prehrano, izobraževanjem s teh področij, ker se telesa ne da spremeniti čez noč.

Fantastičen mišični tonus in občutek »napumpanosti«!! Neverjetna moč!! Povečana vzdržljivost!!

VAŠA NAGRADA ZA NAKUP JE DENAR

THE POINTS

The Nutrition se je odločil svoje zveste stranke presenetiti s popolnoma novo ugodnostjo - za vaš nakup smo vam pripravljeni plačati!

Kako se prijavim v sistem?
V sistemu sodeluje vsak, ki prejme THE Nutrition kartico (prejmete jo avtomatsko ob opravljenem nakupu ali brezplačni včlanitvi v kateri koli poslovalnici po Sloveniji ali naši spletni trgovini).

Koliko THE Points pridobim v primeru nakupa?
Vsak izdelek prinaša določeno število THE Points. Prikazane so na spletni trgovini in na vseh prodajnih mestih. Izdelki v mesečni akciji ne prinašajo THE Points.

Koliko so vredne zbrane THE Points?

NIVO	THE POINTS*	VREDNOST BONITETE V EUR
1	200	100 EUR
2	175	70 EUR
3	125	40 EUR
4	75	20 EUR
5	50	10 EUR

Kdaj lahko koristim THE Points?
THE Points se kot dobropis v celoti koristijo ob prvem nakupu v obdobju koriščenja bonitete.

ZBIRANJE THE POINTS	KORIŠČENJE** THE POINTS
16.12. - 15.06.	16.06. - 30.06.
16.06. - 15.12.	16.12. - 31.12.

Praktičen primer uporabe THE Points
Od 1. januarja do 16. junija na različnih prodajnih mestih THE Nutrition in na spletni trgovini z nakupi zberem skupaj 172 točk. Dne 20.6. ob nakupu v vrednosti 100 Eur, plačam samo 60 Eur, 40 Eur pa predstavlja dobropis oz. nagrada za zvestobo.

*V uporabniškem profilu na portalu lahko spremljate stanje zbranih THE Points, prejemali pa boste tudi redna obvestila o stanju na vašem računu.
**Na unovčene THE Points ni možno pridobiti novih THE Points, niti jih zamenjati za gotovino ali le delno unovčiti.

OSNOVE DIET 3. del

AVTOR: NATAN HOJČ

V zadnjem delu se bomo posvetili praktični izbiri posamezniku najbolj primerne diete (v nadaljevanju bom zaradi lažjega poimenovanja uporabljal besedo dieta). Spomnimo se, da to pomeni način prehranjevanja. Osnova vseh diet je vsekakor že mnogokrat omenjeni kalorični deficit, vprašanje je samo, na račun katerih makrohranil ga bomo dosegli in koliko t.i. voljnega momenta bo potrebnega za to. Izbira primernega načina hujšanja, ki bo tako učinkovit kot tudi čim manj psihološko in fizično naporen, je ključ pri doseganju končnega cilja.

Najprej še enkrat poudarimo pomembnost zadostnega vnosa beljakovin. Potreba po beljakovinah je bila pokazana že v prejšnjih dveh člankih, zato lahko zaključimo s praktičnim navodilom: prehrana za izgubo maščobe ali prehrana vrhunskega športnika naj bo sestavljena iz 2-3 g beljakovin (B) na kg puste telesne teže. Za prilagajanje nam tako ostane samo količina ogljikovih hidratov (OH) in maščob (M).

V grobem ločimo tri vrste diet. Vsaka izmed njih ima kar nekaj komercialnih različic. Pa pojdimo po vrsti:

- **nizko-maščobna (LF):**

Definiramo jo kot dieto, kjer je delež kalorij iz maščob manjši od 30% dnevno zaužitih kalorij. V ekstremnih primerih, poznanih pri športnikih in ekstremnem hujšanju, tudi pod 10%. Ta meja je zdravstveno na spodnji meji tolerance (delovanje maščobotopnih vitaminov). Pri tako nizkem vnosu je skoraj nujno vnašati prehranske dodatke esencialnih maščobnih kislin (omega 3).

- **srednje-maščobna (MF):**

Delež maščob v prehrani je 30-40%, novejša priporočila o zdravi prehrani navajajo celo 25-35% delež maščob. Tak način prehrane približno ustreza znani mediteranski prehrani ali novejši „The Zone Diet" (40:30:30) Barryja Searsa ter „Isocaloric Diet" (1:1:1) Dana Duchaina.

- **visoko maščobna (HF):**

Delež maščob v prehrani je večji od 40%. Tovrstna dieta je na primer znana „Atkins Diet" ali pa različne ciklične ketogene diete („Anabolic Diet Maura Di Pasquala", kjer obdobju nizkega vnosa OH sledi t.i. refeed z visokim vnosom OH) ali pa „Targeted Ketogenic Diet", kjer je vnos OH z visokim GI dovoljen le v času okrog treninga.

Če obrnemo stvari in gledamo s stališča vnosa OH, lahko zaradi jasnosti definicij predstavimo še tri vrste diet, ki so dejansko zrcalna slika zgoraj predstavljenih, le z rahlimi, predvsem definicijskimi, razlikami:

- **visoko hidratna dieta (HC):**

Zrcalna slika že opisane LF diete. Definicijsko to pomeni vnos OH večji od 45%.

- **srednje hidratna dieta (MC):**

Zrcalna slika MF diete. OH predstavljajo 20-45% dnevnih kalorij.

- **nizko hidratna (LC):**

Ustreza HF dieti. OH predstavljajo manj kot 20% kalorij v prehrani. Tukaj je potrebno omeniti še definicijsko razliko med LF in ketogeno dieto. Ketogena je po definiciji takšna dieta, ki vsebuje manj kot 100 g dnevnega vnosa OH. Torej, vse ketogene diete so LC, vendar vse LC diete niso nujno ketogene.

Naj za konec omenim še zelo enostavno pravilo uspešnega izgubljanja maščobe. Če upoštevamo predpostavko o primernem vnosu beljakovin, imamo pri OH in M kar nekaj možnosti. Vse diete so torej (ob primernem kaloričnem vnosu) učinkovite, razen hkrati HC in HF. In kje je končni odgovor, ki je cilj pisanja vseh treh člankov? Torej kako naj posameznik glede na svoje značilnosti in zunanje pogoje izbere optimalen način izgubljanja maščobe?

Najdete ga v spodnji tabeli… Maščoba, ki se bori proti maščobnim oblogam!

Dieta	Aktivnost	Občutljivost na inzulin	Izbira OH	Zasvojenost z OH	Problematična maščoba
HC/LF	Visoka	Visoka	Nizki GI	Ne	Ne
MC/MF	Srednja	Nizka-srednja	Srednji GI	Mogoče	Mogoče
LC/HF - Standardna	Nizka	Nizka	/	Da	Da
LC/HF - Ciljna	Visoka	Nizka	Visok GI	Da	Da
LC/HF - Ciklična	Visoka	Nizka	Visok GI	Da	Da

Hitra izguba telesne teže je lahko nevarna

Lotite se problema izgube odvečne telesne teže pri vzroku za njen nastanek

Izguba maščobe je dolgotrajen proces

Zadnjič je ena izmed članic našega spletnega foruma zapisala, da je pri uporabi X3M ShredXX-a morala paziti, da ni izgubila preveč kilogramov. Običajno je pri nakupu fat burnerjev tako, da želi večina kupcev v čim krajšem času doseči čim boljši rezultat. Ob tem, da seveda ni potrebno spremeniti svojih prehranjevalnih navad. Vsi vemo, da mora biti izguba teže počasna, drugače hujšanje ne bo trajno. Obstajajo pa tudin izjemni primeri. O tem v nadaljevanju.

»Off« obdobja

Po vsej verjetnosti spadate med tiste, ki si v določenih obdobjih privoščite nekaj več prehranskih užitkov in takrat na svojo, sicer urejeno prehrano, pazite manj kot običajno. To je povsem normalno. V teh obdobjih morda pridobite tudi kakšen kilogram, ki ga v normalnih okoliščinah ne bi. Izjemne okoliščine pa včasih zahtevajo tudi izjemne ukrepe. Če dejansko obstaja izdelek, ki omogoča hitro izgubo maščobe brez spremembe življenjskega sloga, zakaj je še vedno toliko ljudi z odvečno telesno težo?

Kratko in učinkovito

Fat burnerji dolgoročno niso učinkoviti , ker večina vpliva bolj na stimulacijo centralnega sistema (kofein) in/ali na dejansko porabo kalorij med aktivnostjo (npr. l-karnitin). Ne vplivajo pa na glavni razlog za povečanje teže. Ne vplivajo na naš apetit. Kako torej vplivati na to, da bomo brez vloženega truda čutili manjšo lakoto in posledično lažje izgubili odvečno maščobo?

Nova formula

X3M ShredXX predstavlja novo stopničko v evoluciji izdelkov za lipolizo (topljenje maščob). Deluje na principu sinergije med sestavinami, ki so se izkazale kot najmočnejši borci proti maščobnim oblogam, njegova posebnost pa je, da vpliva tudi na norepinefrin - neurotransmiter, ki je najbolj odgovoren za termogenezo v telesu, saj izredno pospeši metabolizem mišičnih celic, s tem pa pretvorbo maščobnih celic v energijo. Hkrati tudi poveča budnost, koncentracijo ter predvsem zavira apetit. Navodila za uporabo so napisana na izdelku in jih je potrebno za dober rezultat dosledno upoštevati.

OMEGA 3 MAŠČOBE

Novodobno odkritje zdrave prehrane

AVTOR: MARE HOJČ

Znanost je že večkrat potrdila in z raziskavami tudi neizpodbitno dokazala pozitiven vpliv Omega 3 maščobnih kislin na zniževanje trigliceridov v krvi in posledično izboljšanje srčno-žilnega sistema. Te raziskave pa so sprožile tudi vprašanja, kakšni so še drugi potencialni pozitivni učinki teh v zadnjem času tako popularnih nutrientov.

Maščoba, ki se bori proti maščobnim oblogam!

Študije so v zadnjih letih pokazale, da ribje olje omejuje nabiranje odvečnih maščob. Presenetljivo je bilo predvsem dejstvo, da je bilo ribje olje učinkovito ne glede na to, ali je bila oseba v kaloričnem deficitu (vnos kalorij manjši od porabe) ali pa suficitu (vnos kalorij večji od porabe)! Za to sta po mnenju znanstvenikov zaslužni predvsem dve ključni sestavini: EPA (eikozapentaenoična kislina) in DHA (dokozaheksanoična kislina), ki zavirata aktivacijo lipogeničnih encimov (pospešujejo skladiščenje maščob) in stimulirata aktivacijo encimov, ki skrbijo za oksidacijo (porabo) maščob.

Kako delujejo?

Naš genetski potencial podedujemo od naših staršev - kako se bo ta potencial izrazil v končni obliki, pa je odvisno predvsem od dejavnikov v našem okolju. Eden in v večini primerov najpomembnejši dejavnik je naša prehrana. Še posebej pomembne so maščobe, ki jih zaužijemo, saj od vseh hranil v največji meri vplivajo na naše hormone in celo na izražanje naše DNK.

Ribje olje pa vpliva tudi na dva druga pomembna dejavnika pri hujšanju: adiponektin in kortizol! Pomen adiponektina je znanost šele začela odkrivati.

Je fiziološko aktiven polipeptid (beljakovina), ki ga izloča adipozno (maščobno) tkivo samo. Vpliva na zižanje krvnega sladkorja, trigliceridov in na boljšo inzulinsko občutljivost. Znanstvene študije so pokazale, da so nižji nivoji adiponektina v krvi povezani s slabšo inzulinsko občutljivostjo, kar lahko dolgoročno povzroči diabetes. Ljudje s povečano telesno maščobo imajo v krvi dokazano manj adiponektina. Glede na to, da pomirja vnetne procese, vpliva na nekatere najpomembnejše hormone v telesu in ugodno vpliva na obloge na stenah žil, bo v prihodnosti adiponektin gotovo predmet dodatnih raziskav.
Kortizol je hormon, katerega neposreden vpliv na debelost še ni popolnoma jasen. Večkrat pa je bila dokazana povezava med visoko telesno maščobo in povišanimi nivoji kortizola. Ribje olje znižuje nivoje kortizola in preko tega mehanizma verjetno pozitivno vpliva na izgubo telesne maščobe.

Kaj so pokazale znanstvene študije?

V prvi študiji so 60 zdravim osebam k normalni prehrani dodajali 6 g ribjega olja (1,1 g EPA in 0,7 g DHA) dnevno. Po 3 tednih so raziskovalci opazili občutno povečanje oksidacije maščobnega tkiva v mirovanju in udeleženci so v povprečju izgubili 0,88 kg maščobe (zmerjeno z metodo DEXA) brez da bi spremenili prehranjevalne navade. In ne samo to - ker ni prišlo do spremembe v telesni teži, so znanstveniki lahko sklepali, da je prišlo do prirasta puste mišične mase, vendar več o tem v naslednjem članku.

Naslednja študija je bila narejena na populaciji 127 rekreativnih športnikov, ki so dnevno uživali količino ribjega olja, ki je zagotavljala 2400 mg EPA in 1600 mg DHA. Po 3 tednih so udeleženci izvajali 60 minutni tek pri 60% Vo2 max, vmes pa so jim merili porabo maščob. Testi so pokazali, da se je med vadbo poraba maščob za energijo občutno povečala.

Učinek ribjega olja so znanstveno preverili tudi na osebah s povečano telesno maščobo. Testnim osebam so v prehrano dodali 6 g ribjega olja v kombinaciji s 45-minutno aerobno vadbo trikrat tedensko. Po 12 tednih so izmerili več dejavnikov in rezultati so bili presenetljivi: kombinacija ribjega olja in vadbe je poleg občutnega zmanjšanja telesne maščobe ob nespremenjeni prehrani tudi izboljšala večino rizičnih dejavnikov za nastanek srčno-žilnih težav, diabetesa in drugih bolezni!

Facit!

Ne glede na to, ali ste na dieti ali ne, vam bo ribje olje pomagalo ostati v formi. Najbolj zanimivo je, da ribje olje vpliva na izgubo maščobe že ob nespremenjeni prehrani in količini vadbe, vendar pa so rezultati v kombinaciji z vadbo boljši. Dnevni vnos ribjega olja naj zagotavlja vsaj 1600 mg EPA in 800 mg DHA dnevno, vendar pa za najboljše rezultate zaužijte vsaj 2400 mg EPA in 1600 mg DHA dnevno.

V naslednjem članku bomo povedali še več o razmerjih EPA in DHA za relativno učinkovitost in vam pomagali izbrati primeren izdelek za vas. Predvsem pa bo naslednji članek govoril o vplivu ribjega olja na izgradnjo puste mišične mase.

NOVO
THE Anti-Oxi
Vsebuje celoten spekter antioksidantov
Deluje protivnetno
Deluje preventivno na nastanek diabetesa in raka
Izboljšuje delovanje imunskega sistema

PREIZKUSI GA!

POLNOZRNAT KRUH

SESTAVINE

150 g ovsenih kosmičev
120 g polnozrnate moke
3 beljaki
1 rumenjak
1 pecilni prašek
sol in poper

Prehranske vrednosti	Skupaj	Na 100 g
Energijska vrednost	1141,7 kcal	268,6 kcal
Beljakovine	57,2 g	13,5 g
Maščobe	18,5 g	4,4 g
- Holesterol	296,1 mg	69,7 mg
Ogljikovi hidrati	186,6 g	43,9 g
- Vlaknine	31,1 g	7,3 g
- Sladkor	1,6 g	0,4 g

PRIPRAVA

1. Polovico ovsenih kosmičev zmeljemo v moko. V primerno veliki posodi zmešamo zmlete ovsene kosmiče, preostalo polovico ovsenih kosmičev, polnozrnato moko, pecilni prašek in sol.
2. Dodamo tri beljake in en rumenjak, ki smo jih predhodno že zmešali v drugi posodi.
3. Če je zmes pregosta, dodamo malo vode, če je preredka, dodamo še malo polnozrnate moke. Ko je dobro premešano, vse skupaj postavimo za pol ure v hladilnik, da se kosmiči prepojijo.
4. V pekač damo peki papir in zmes oblikujemo v majhen hlebček ter ga rahlo posujemo s polnozrnato moko. Postavimo v pečico, ki smo jo pred tem že segreli na **180°C** in pečemo **40 min**.

Več slastnih in zdravih receptov lahko najdete na našem forumu!

http://www.the-xtreme.com/index.php

DOMAČA BOMBONJERA

AVTOR: SANDI BITENC

SESTAVINE

1/2 skodelice kakava v prahu
1/2 skodelice kakavovega masla
1/2 skodelice kokosovega masla
2 žlici lucume ali yakon v prahu, po želji lahko dodate tudi malo mace
sladilo po lastni izbiri (sukraloza / stevia / agavin sirup / med / sladkor)
okus po lastni izbiri (indijski oreščki / goji jagode / ananas / maline / kivi / lešniki / orehi / kokos / drobljena zrna kakava / pomaranče / limeta / čili / meta / vanilja / pistacija...)

Prehranske vrednosti	Skupaj	Na 100 g
Energijska vrednost	2340,2 kcal	668,6 kcal
Beljakovine	37,2 g	10,6 g
Maščobe	216,3 g	61,8 g
- Holesterol	100 mg	28,6 mg
Ogljikovi hidrati	61,2 g	17,5 g
- Vlaknine	36,6 g	10,4 g
- Sladkor	3,1 g	0,9 g

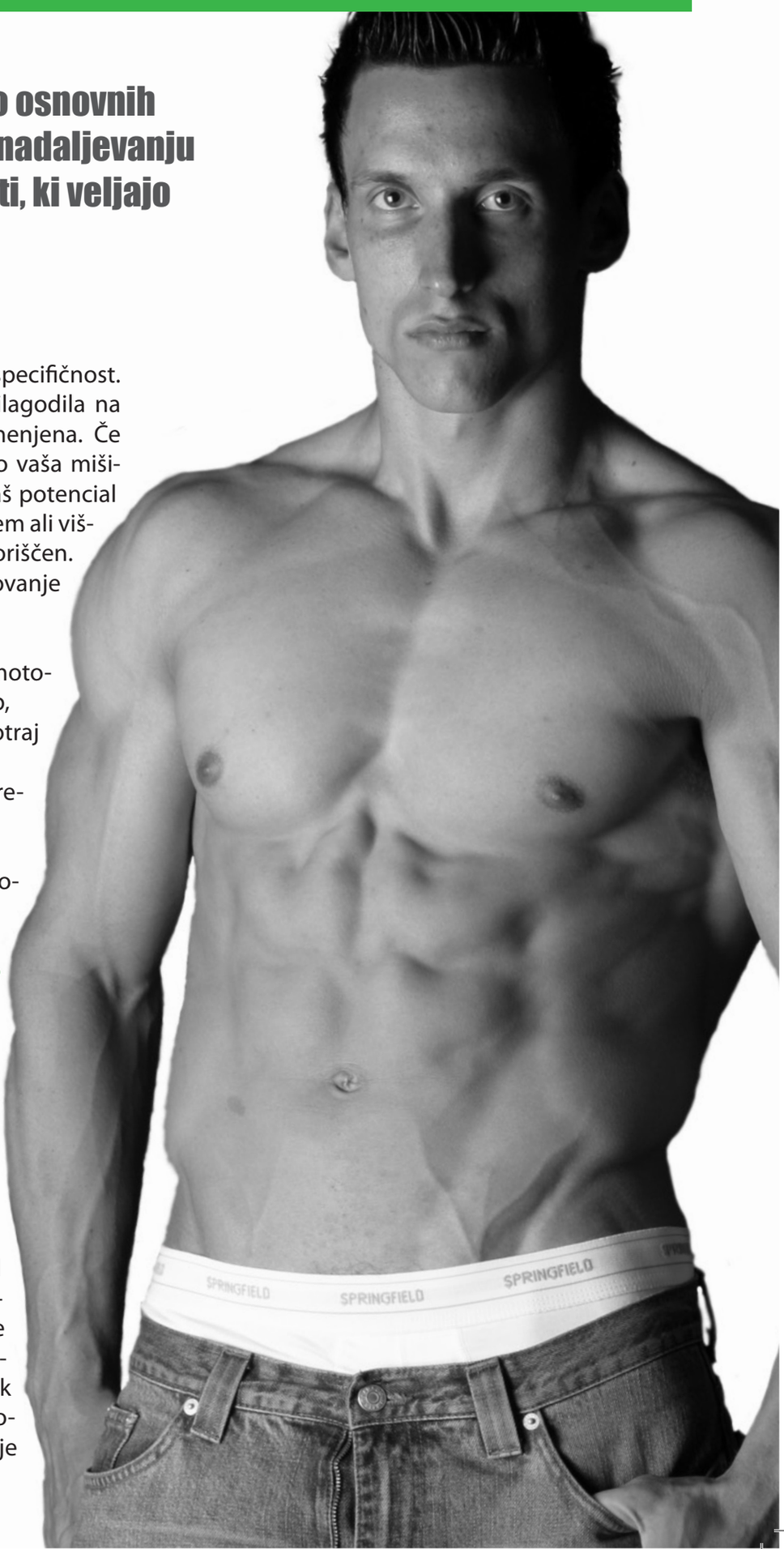
PRIPRAVA

1. V vodni kopeli raztopimo kakavovo in kokosovo maslo. Ko se popolnoma raztopi, vmešamo kakav v prahu in lucumo ter mešamo, dokler ni čokoladna masa popolnoma gladka. Dodajamo sladilo, dokler ne dosežemo želene sladkosti.
2. Odstranimo iz vodne kopeli in vmešamo izbrani okus. Poskrbimo, da so dodatki majhne velikosti: oreščke grobo zmeljemo, sadje narežemo na zelo drobne koščke ali ga spasiramo.
3. Sedaj lahko čokolado vlijemo v primerno posodo, obloženo s peki papirjem ali aluminijasto folijo.
4. Postavimo za 30 min v zamrzovalnik ali za 1 uro v hladilnik.

TRENING ZA POVEČANJE MIŠIČNE MASE | 2. del

AVTOR: NATAN HOJČ

V prvem delu smo govorili o osnovnih zakonitostih hipertrofije, v nadaljevanju pa sledi še nekaj zakonitosti, ki veljajo pri tem pojavu.



Specifičnost

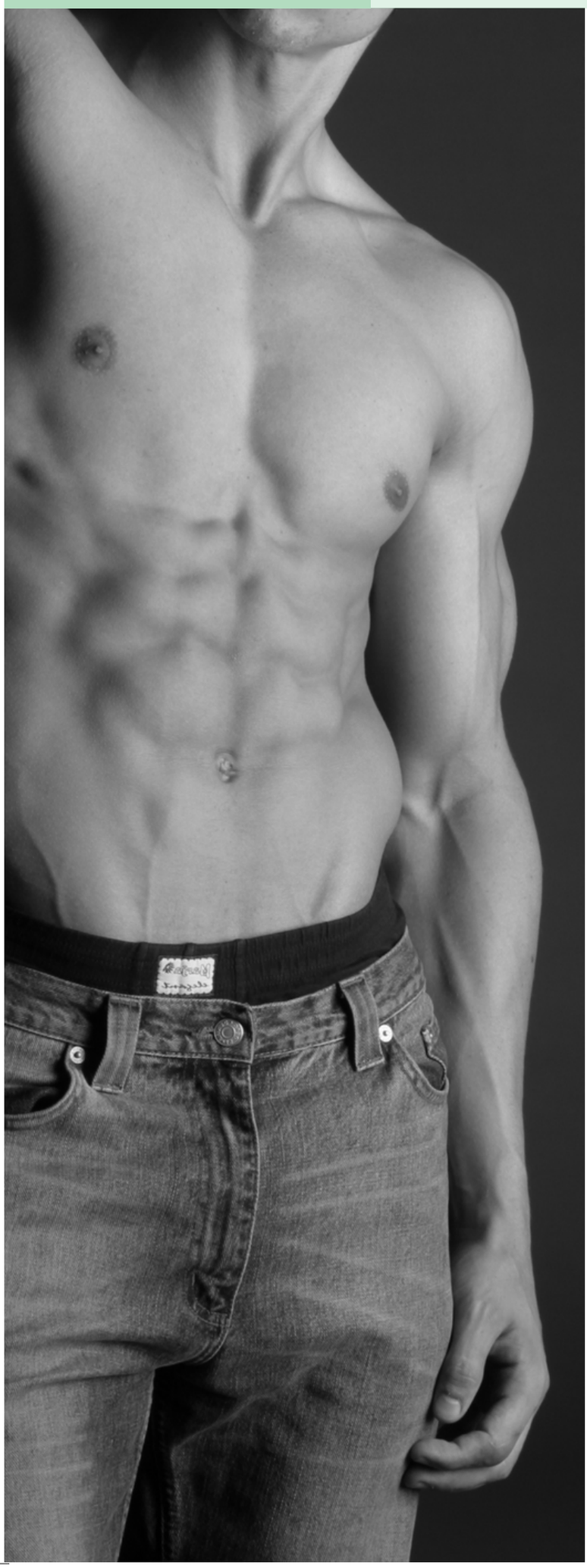
Najpomembnejši princip adaptacije je specifičnost. To pomeni, da se bo mišica vedno prilagodila na tisto obliko stresa, s katero bo obremenjena. Če trenirate vedno z 8-10 ponovitvami, bo vaša mišica najmočnejša prav v tem razponu, vaš potencial napredka v moči in mišični masi pri nižjem ali višjem številu ponovitev pa bo ostal neizkoriščen. Telo se na zunanjo obremenitev (dvigovanje uteži) adaptira/prilagodi na 3 načine:

- **nevrološko** - s povečanjem števila motoričnih enot, vključenih v določen gib,
- **metabolno** - energetske porabe znotraj celice in telesa,
- **strukturno** - kar vključuje fizične spremembe strukture mišičnega tkiva.

Pričujoči članek obravnava prvi dve zgoraj omenjeni obliki adaptacije.

Nevrološka adaptacija na zunanjo obremenitev

Kot je bilo razloženo že v predhodnem članku, so začetki vsakega novega trening režima „nagrajeni" z dobrimi napredki v mišični moči, ki trajajo od 8-12 tednov. Mehanizem, odgovoren za te adaptacije, je nevrološke narave in se zgodi ne glede na povečanje samega mišičnega prereza (CSA: cross-sectional area) - i.e. povečanja mišičnih vlaken (hipertrofija). Proces hipertrofije se začne navadno šele 4-6 tednov po začetku določenega trening režima, ko za napredek v mišični moči ne zadoščajo več le nevrološke adaptacije. Seveda pa so adaptacije



predvsem odvisne od oblike zunanje obremenitve. Če boste določeno mišico trenirali vedno le s počasnimi gibi, bo prilagoditev na le-te sicer dobra, vendar bo to negativno vplivalo na sposobnost hitrega in eksplozivnega krčenja dotične mišice. Trening za vzdržljivost bo krepil predvsem počasna mišična vlakna ter celo spremenil kontraktilne sposobnosti ostalih mišičnih vlaken v prilagoditvi na to obliko stresa.

Metabolne adaptacije

Telo se na trening prilagaja s tremi encimskimi procesi: **fosfokreatin-ATP kompleks, glikolizni kompleks in lipolizni kompleks**.

Fosfageni igrajo zelo pomembno vlogo pri visoko intenzivnem mišičnem delu. Energija, potrebna za opravljanje kratko trajajočih visoko intenzivnih gibov, prihaja predvsem iz molekul adenozin tri-fosfata (ATP) in fosfokreatina (PC), ki se vseskozi obnavljata. Čeprav si študije niso popolnoma enotne, velja prepričanje, da so adaptacije fosfagena in sorodnih encimskih procesov odvisne predvsem od vrste/načina, trajanja in oblike treninga. Študije, narejene na bodibilderjih, olimpijskih dvigovalcih in ostalih težko-atletih, pričajo, da trening z utežmi dejansko poveča delovanje miokinaze - mišičnega encima, ki deluje kot katalizator v procesu fosforilacije iz adenozin di-fosfata (ADP) v molekulo adenozin tri-fosfat (ATP) in adenozin mono-fosfat (AMP).

Večina energije za delo pri anaerobnih športnih aktivnostih, kot je dvigovanje uteži, se proizvede preko glikogenolize. Glikogen je glukozni polimer in predstavlja skladišče glukoze v telesu. Nahaja se pretežno v jetrih in v skeletnem mišičju. Glikogenoliza je proces razgradnje glikogena na molekule glukoze iz katerih se v naslednji fazi znotraj celic tvori ATP.

Čeprav je metabolizem glikogena pomemben za trening z utežmi, ponavadi ni odločilni faktor pri razvoju maksimalne moči, razen če so zaloge glikogena izčrpane. Povečanje zalog glikogena se začne po 6 tednih treninga z utežmi in s časom se kapacitete povečujejo. Znanstvene raziskave so pokazale, da tudi maščobe delno služijo kot vir energije za visoko intenzivno mišično delo. Njihova vloga je sicer večja pri visoko volumskem treningu bodibilderjev kot pri dvigovalcih uteži. Večja kot je intenzivnost in krajše kot je trajanje obremenitve, manjši je pomen maščob pri tvorbi energije.

www.the-nutrition.com

SPLETNA TRGOVINA
FORUM
PORTAL

Specializirane trgovine po Sloveniji

Mesečna AKCIJA

Točke zvestobe

THE POINTS

DARILA ob nakupu

SPLETNA TRGOVINA

ENOSTAVNO naročanje preko e-maila (narocilo@the-nutrition.com) ali na brezplačni telefonski številki 080 35 45

Strokovni članki

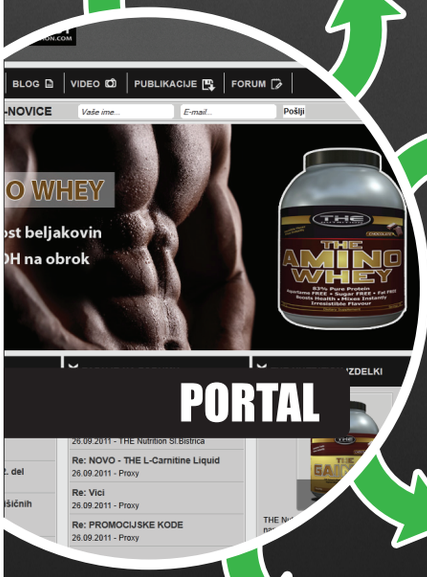
Blog urednika

Video posnetki iz sveta fitnesa

THE Športniki

THE Team

THE Nutrition linija izdelkov



PORTAL

Strokovni in ažurni odgovori na vaša vprašanja

Spremljajte mnenja in napredek kolegov „forumašev”

FORUM

Uspešno hujšanje v podpornem in pozitivnem okolju

Teme z vseh področij zdravega in aktivnega načina življenja

Glasujte za svoj najljubši izdelek na našem forumu in mu zagotovite mesto v THE Nutrition MESEČNI AKCIJI.

http://www.the-xtreme.com/index.php

SLEDITE NAM NA FACEBOOKU.

Za vami so prvi trije meseci vadbe po programu Duška Madžaroviča. Kdor se ga je pridno držal in pri tem pazil tudi pri prehrani, mora sedaj že opažati spremembe in napredek v kondiciji in moči ter lepšemu telesnemu izgledu. Čas je, da naredite stopničko naprej: pred vami je nov program vadbe v povečanem obsegu.

5-dnevni program vadbe za moške

PONEDELJEK

NOGE

VAJA	SERIJE	PONOVITVE
Počep	3-4	8-12
Potisk z nogami na napravi	3-4	8-10
Izteg kolena	4	10-12
Upogib kolena leže	3-4	10-12
Upogib kolena stoje	2-3	10-12
Mrtvi dvig (iztegnjene noge)	2-3	8-10

MEČA

VAJA	SERIJE	PONOVITVE
Dvig na prste stoje	4-5	12-15
Dvig na prste sede	3-4	10-12

TOREK

PRSA

VAJA	SERIJE	PONOVITVE
Potisk s prsi na ravni klopi	3-4	8-12
Potisk s prsi na poševni klopi	3-4	8-12
Potisk s prsi z ročkami na poševni klopi	2-3	10
Metuljček leže na ravni klopi	2-3	10
"Dips" do paralele (lastna teža)	3	max število ponovitev

TREBUH

VAJA	SERIJE	PONOVITVE
Dvig nog v visečem položaju (s "strapsi")	3	20-30
Dvig trupa na poševni klopi	2-3	50-60

ČETRTEK

HRBET

VAJA	SERIJE	PONOVITVE
Priteg za glavo na napravi sede	4	10-12
Priteg na prsi (obratni prijem)	3	8-10
Veslanje sede na škripcu	3	8-10
Enoročno veslanje v predklonu	3	8
Veslanje z drogom v predklonu stoje (podprijem)	3	8-10
"Pullover" leže na klopi	3	12-15
Izteg trupa (hiperekstenzija)	3	20-30

MEČA

VAJA	SERIJE	PONOVITVE
Dvig na prste stoje	4-5	10-15

PETEK

RAMENA (TRAPEZI)

VAJA	SERIJE	PONOVITVE
Potisk nad glavo sede na napravi	4	10-12
Potisk nad glavo sede z ročkami	3-4	10-12
Lateralni dvig stoje z ročkami	3-4	10-12
Lateralni dvig v predklonu	3-4	10-12
Skomigi stoje (ročke ali drog)	2	12-15

TREBUH

VAJA	SERIJE	PONOVITVE
Dvig trupa z zasukom levo desno	3	40-50
Dvig nog leže (škarjice) izmenično	3	40-50

SOBOTA

ROKE

VAJA	SERIJE	PONOVITVE
Upogib komolca stoje z ročkami	3-4	10-12
Upogib komolca stoje z drogom	3-4	8-10
Upogib komolca ("Scottova" klop)	3-4	10-15
Enoročni upogib komolca sede (koncentracijski)	2	15
Izteg komolca na škripcu z vrvjo	3-4	10-12
Izteg komolca leže na ravni klopi z E-Z drogom	3-4	8-12
Enoročni izteg komolca za glavo sede (izmenično)	2-3	10-15
Dvig nog leže (škarjice) izmenično	3	40-50
Sklece z naslonom na klop, noge naprej (na stegna damo dodatno obremenitev)	2	15-20

MEČA

VAJA	SERIJE	PONOVITVE
Dvig na prste sede na napravi	5	15-20

Za optimalno regeneracijo po napornem treningu! Slasten okus!

SREDA IN NEDELJA: PO ŽELJI

AEROBNI TRENING

VAJA	SERIJE	PONOVITVE
Hitra hoja, kolo, steper	/	30-40 min

TRENING TREBUŠNIH MIŠIC

VAJA	SERIJE	PONOVITVE
Dvig trupa na poševni klopi	4	50
Dvig skrčenih nog leže na klopi	5	50
Zasuk trupa (russian twist) sede z drogom	2	100

USPEŠNO IN VESELO NADALJEVANJE!

OPOMBE

V kolikor želimo dati večji poudarek na izgubo telesne maščobe, dodajamo po končanem treningu še aerobno vadbo, čas trajanja obremenitve večamo progresivno vsak teden za 5 min, tako da začnemo s 15 minut prvi teden, 20, 25, 30, 35 in na koncu 40 minut, kar bi ob pravilni prehrani že moralo zadostovati.

5-dnevni program vadbe za ženske

PONEDELJEK

NOGE + ZADNJICA

VAJA	SERIJE	PONOVITVE
Počep na napravi (stopala nevtralno)	3-4	10-15
Upogib kolena leže	3-4	12-15
Primik nog	3	15-20
Razmik nog	3	15-20
Potisk z nogami (horizontalen)	3	10-15
Izteg kolka na napravi	2-3	15
Mrtvi dvig (ravne noge)	2-3	10-12

SREDA

HRBET + ZADNJI DEL RAMEN

VAJA	SERIJE	PONOVITVE
Zadnji ramenski del (naprava)	2-4	10-15
Zadnji ramenski del z ročkami (opora na klopi)	2-4	10-12
Priteg za glavo	2-3	10-12
Priteg na prsi (obratni prijem)	2-3	10
Veslanje sede z oporo trupa (naprava)	2-3	10
Enoročno veslanje v predklonu	2-3	10
Priteg na prsi z elastiko	2	12

PETEK

PRSA + RAMENA

VAJA	SERIJE	PONOVITVE
Metuljček leže na ravni klopi	2-3	10-15
Potisk s prsi z ročkami na poševni klopi	2-3	10-12
"Pullover"	2-3	10-12
Potisk s prsi sede na napravi	2-3	10-15
Metuljček sede na napravi	2-3	10-15
Odmik v ramenu lateralno stoje	2-3	10-15
Potisk nad glavo sede na napravi	2-4	10-12

VESELO NA DELO!

TOREK

ROKE

VAJA	SERIJE	PONOVITVE
Izteg komolca na škripcu z vrvjo	3	10-15
Upogib komolca stoje na škripcu	3	10-12
Izteg komolca v predklonu z ročko	3	10-12
Upogib komolca stoje z ročkami	3	10-12
Izteg komolca za glavo sede	2	15
Upogib komolca stoje z drogom	2	10
Upogib komolca ("Scottova" klop)	2	10-12

ČETRTEK

NOGE + ZADNJICA

VAJA	SERIJE	PONOVITVE
Izteg kolena	2-3	15
Potisk z nogami na napravi	2-4	10-15
Izteg kolka na napravi	2-3	12-15
Odmik noge stoje	2-3	15
Upogib kolena stoje	2-3	10-15
Izpadni korak	2-3	10-15
Počep (stopala široko)	2-3	15-20

KARDIO + TREBUH (3 do 5x tedensko)

AEROBNI TRENING

VAJA	SERIJE	PONOVITVE
Hitra hoja, kolo, steper	/	20-40 min

TRENING TREBUŠNIH MIŠIC

VAJA	SERIJE	PONOVITVE
Priteg kolen na prsi leže	1-2	25-35
Priteg kolen na prsi z dvignjenim trupom	1-2	20-30
Upogib trupa na poševni klopi	2-3	30-50
Upogib trupa leže s podprtimi nogami	1-2	40-50
Upogib trupa kleče na škripcu	2	20

PRIKAZ VAJ

Upogib komolca stoje z ročkami

- Komolce držimo ob telesu
- V zgornjem delu giba obrnemo zapestje (supinacija)

Izteg komolca v predklonu z ročko

- Gibanje je samo v komolčnem sklepu (ne v ramenskem)
- Položaj komolca je fiksen ob telesu

Izteg komolca za glavo sede

- Gibanje je samo v komolčnem sklepu (ne v ramenskem)
- Položaj komolca je fiksen ob glavi

Zadnji ramenski del z ročkami (opora na klopi)

- S telesom smo prislonjeni na klop, vendar smo oprti na noge
- Gib izvajamo kontrolirano

Potisk s prsi z ročkami na poš. klopi

- Z nogami smo oprti na tla
- Gib izvajamo pravokotno na tla (ne pravokotno na telo)

Metuljček leže na ravni klopi

- Z nogami smo oprti na tla
- V zgornji točki giba dodatno stisnemo prsne mišice

Priteg na prsi (obratni prijem)

- Pritegnemo do višine ključnice
- Prijem je obraten (v supinaciji) in ožji (v širini ramen)

Enoročno veslanje v predklonu

- Z eno roko in eno nogo se opremo na ravno klop
- Ne sukamo se v trupu

Izteg trupa (hiperekstenzija)

- Podprti smo v višini kolka
- Gib izvajamo kontrolirano

Upogib kolena stoje

- Gibanje je samo v kolenskem sklepu (ne sukamo medenice)
- Gib izvajamo kontrolirano

Izteg kolena

- Podprti smo za kolenom in spredaj pri gležnjih
- Stopala pritegnemo k sebi in obrnemo rahlo navzven

Izpadni korak

- Med gibom je trup stabilen in vzravnan (pogled naprej)
- Pazimo, da sprednje koleno ne gre čez prste

Počep na napravi (stopala nevtralno)

- Stopala v širini ramen, rahlo obrnjena navzven
- Pazimo, da med gibom kolena ne gredo čez prste

Upogib trupa kleče na škripcu

- Uporabljamo vrv, držimo čvrsto v višini ušes
- Gibanje je samo v trupu

Upogib trupa leže s podpr. nogami

- Kot 90 stopinj v kolku in v kolenih
- Ledveni del ostane na klopi (ga ne dvigujemo)

Upogib trupa na poševni klopi

- Pri gibu se v trupu nikoli popolnoma ne iztegnemo ali popolnoma pokrčimo
- Roke lahko položimo na prsi ali za glavo

Priteg kolen na prsi z dvignjenim trupom

- Kot med hrbtom in klopjo je ves čas giba enak
- Gib izvajamo kontrolirano

Kolo in steper

- Kolo je za sklepe najmanj obremenilna vadba - boljša za posameznike s poškodbami ali prekomerno telesno težo
- Pri steperju je večji poudarek na oblikovanju nog in zadnjice

Uravnotežen, Hiter, Slasten

Ne belite si več glave - vaš idealni obrok, pripravljen v manj kot minuti

Vsi se zavedamo prednosti zdrave prehrane, a se je zaradi težav s pomanjkanjem časa za pripravo obrokov skoraj nemogoče prehranjevati v skladu z uravnoteženo, skrbno izbrano hrano. THE Nutrition je razvil novo formulo, namenjeno vsem, ki želijo v čim krajšem času pripraviti zdrav in uravnotežen obrok z vsemi potrebnimi hranili za rast in regeneracijo mišic ter izgubo maščobe.

Kar 3 različni viri beljakovin

THE Power OatMEAL vsebuje optimalno mešanico beljakovin. Sirotka ima najvišjo biološko vrednost (BV) med vsemi beljakovinskimi viri. Vsebuje mikrofrakcije, ki izboljšujejo delovanje imunskega sistema ter pozitivno vplivajo na prebavo. Poleg tega ima odličen aminokislinski profil in se izredno hitro absorbira v telo. Ker pa je za optimalno regeneracijo potrebno vzdrževati visoke nivoje dušika v krvi, je formuli dodan kazein, ki se v želodcu sprošča tudi do 7 ur ter ima močan anti-kataboličen učinek. Sojin izolat vsebuje aktivne substance z imenom fitoestrogeni; predvsem geinistein in daidzein dokazano zmanjšujeta nivoje slabega (LDL) holesterola, povečujeta mineralno gostoto kosti ter delujeta anti-karcinogeno.

Najboljše iz narave - ovseni kosmiči

Ovseni kosmiči so steber zdrave prehrane ter predstavljajo počasi sproščujoč vir energije v THE Power OatMeal. Vsebujejo beta-glukan, topno vlaknino, ki dokazano znižuje nivoje holesterola v krvi in izboljšuje inzulinsko senzitivnost. Ovseni kosmiči so tudi bogat vir polifenolnih molekul, imenovanih avenantramidi. Te poleg anti-oksidativnega in protivnetnega delovanja tudi povečujejo proizvodnjo dušikovega oksida (NO) v telesu, zaradi česar so tudi vključene v nekatere afrodiziake.

„Včasih imam v službi tudi samo 20 minut pavze in dejansko sem lahko izbirala med sendvičem ali neko sladkarijo. Zdaj vzamem THE Power oat MEAL in vem, da sem pojedla kvaliteten obrok. Pa še bolj je nasiten."

Ela Rupert

Vitamini in minerali za podporo imunskega sistema

Poleg celotnega B-kompleksa, ki je zelo pomemben za proizvodnjo energije in delovanje možganov, so formuli dodani tudi vitamini C, E in D ter pomembni minerali, ki vplivajo na tisoče encimskih reakcij v telesu. Osnova vsakega uravnoteženega obroka!

Novodobno odkritje zdrave prehrane - Omega 3 maščobne kisline

Da lahko THE Power Oat Meal služi kot popoln nadomestek obroka, vsebuje tudi omega 3 maščobne kisline. EPA in DHA sta v zadnjih letih med najbolj prominentnimi in raziskanimi substancami. Kljub temu, da je bilo že do sedaj dokazanih zelo veliko pozitivnih učinkov, vsak dan prihajajo študije, ki razkrivajo, kako pomembno je redno uživanje teh maščobnih kislin. Od preprečevanja številnih kroničnih bolezni, med drugim rakavih obolenj, bolezni srca in ožilja, diabetesa, visokega krvnega pritiska, debelosti, razpoloženjskih nihanj, depresije in protivnetnega delovanja pa do pozitivnih vplivov na izgubo odvečne telesne maščobe.

THE Power Oat Meal je premišljeno sestavljena formula, ki je priporočljiv dodatek vsakršnemu prehranjevalnemu načrtu. Kadarkoli in kjerkoli se nahajate, v eni minuti lahko pripravite zdrav in okusen obrok, ki bo vašemu telesu nudil vse potrebno za rast, regeneracijo in zdravje.

Vprašanja bralcev in odgovori THE Teama

Imate vprašanje za THE Team?

Vsa vprašanja, povezana z vadbo, prehrano in zdravjem, lahko pošljete na elektronski naslov info@the-nutrition.com ali pa jih zastavite na našem forumu http://www.the-xtreme.com/index.php. Z veseljem vam bomo odgovorili.

Vaš THE Team

V sredo okoli 19h sem imel trening hrbta in rok. Nič posebnega: veslanje v predklonu, mrtvi dvig, enoročno veslanje v predklonu, roke, klasične vaje,...
Med in po treningu nisem imel nobenih „nepoznanih" bolečin. Nič me ni vščipnilo, nič ni počilo, skratka trening je bil odličen. Naslednji dan me je pričelo špikati pri grodnici, bolj natačno na robu leve prsne mišice. Dihanje je bilo omejeno na plitke vdihe. Zdaj diham dokaj normalno. Nato se je bolečina preselila v hrbet in zdaj se je razširila že na celotni levi del trupa. Celo do levega komolca se širi. Bolečina je nenormalna. Pekoča, ostra, in če se narobe premaknem, me "zareže". Spanje je nemogoče. Danes malce popušča. Bolečine ni, ko sedim oz. sem narahlo naslonjen na naslonjalo.
Kako se lotim tega? Toplo/hladna terapija, kakšne kreme, ali raztegujem (sicer ne morem;)), ...?
Hvala za odgovor.

Možno, da gre za vkleščen živec. Nujno miruj in nikakor ne delaj gibov, ki ti povzročajo bolečino. Sedaj poskusi s kakšno protivnetno kremo, dobro si jo vtri, če so bolečine hude, vzemi tudi kakšno tableto proti bolečinam. Predvsem pa si vzemi dovolj časa za regenracijo in ne hiti prehitro nazaj na polno obremenitev. Glede na podatek, da bolečina popušča, obstaja možnost, da se bo stvar hitro uredila.

dr. Aleksandar

Pozdravljeni,
nekaj dni nazaj sem si zlomil ključnico in zdravnik je rekel, da se bo celilo približno 5-6 tednov. Zanima me, če obstajajo kakšni vitamini ali kakšen dodatek, ki bi pospešil zacelitev in bi bila ključnica posledično čim močnejša.

Vitamini in prehranski dodatki žal ne bodo bistveno pripomogli k celjenju, tako da moraš računati na 5 ali (bolj pogosto) 6 tednov rehabilitacije. Ključnica je ena ključnih kosti v telesu, še zlasti za stabilnost zgornjih okončin, tako da ni treba hiteti.

dr. Aleksandar

Pozdravljeni,
zanima me, kako bi najhitreje pridobil dobre trebušne mišice - da bi bile lepo vidne. Je to odvisno le od prehrane oz. treninga ali od obojega?
Hvala

Resnica o trebušnih mišicah

1. Če hočete imeti močan in stabilen trup, ga morate trenirati na načine, ki sem jih že večkrat omenil: delajte raje manj ponovitev (do 15) osnovnih vaj z večjo obremenitvijo in največ 2-3x tedensko kot pa velike količine raznoraznih vaj in kotov, ki bodo le po nepotrebnem obremenjevali napačne mišice.
2. Če hočete imeti „zveličavni six-pack": ***Spustite svoj odstotek telesne maščobe (BF) na enomestno število!***

Nejc Hojč

Živjo,
imam težavo. Imel sem že kar precej popokanih kapilaric in do sedaj so vse izginile. Pred kakšnimi 3 leti pa se mi je ena pojavila na nosu in noče izginiti. Sedaj me že moti in me zanima, če obstaja kakšno mazilo ali če jo je možno kako odpraviti.
Hvala za vaš odgovor!

Popokane kapilare je možno odpraviti pri dermatologu (lahko greš tudi samoplačniško). Odstranjujejo jih s posebnimi laserji na zelo eleganten in neboleč način.

dr. Aleksandar

Živjo,
ko tečem, predvsem pa, ko tečem visokointenzivni tek, me boli v sprednjem predelu golenice, 15-20 cm pod kolenom. Verjetno gre za vnetje pokostnice. Kaj naj naredim? Ali lahko kaj spremenim? Hvala

Najbolj pomaga počitek, poskusi pa tudi z zamenjavo obutve. Morda tudi način teka ni najbolj optimalen. Vedeti moraš, da gre sicer za motečo, vendar za povsem nenevarno zadevo.

dr. Aleksandar

Živjo,
zanima me, kaj je HIIT in kako se ga izvaja. Hvala za odgovor!

Kot že okrajšava sama pove (HIIT: High Intensity Interval Training), je HIIT lahko vsaka oblika aktivnosti, ki v kratki periodi časa (15-45s) pripelje srčni utrip do maksimuma.

Očitno se torej v to kategorijo uvrščajo razne aktivnosti, ki ne predstavljajo nujno „tradicionalnega kardio" načina (kolo, tek, orbitrek...). Tudi boks je lahko izvrstna oblika, prav tako tudi razne balistične in pliometrične vaje.
Krajša kot je pavza, večji bo učinek tako na treniranost srčno-žilnega sistema kot na izgubo maščobe.

Nejc Hojč

Zdravo Nejc,
na forumu sem prebral, da je pri treningu za trebušne mišice potrebno upoštevati 3 komponente: antifleksija, antiekstenzija, antirotacija. Pa me zanima, če bi mi lahko dal kakšno spletno stran ali kaj podobnega, kjer bi našel vaje za posamezno komponento. Hvala za odgovor in pomoč.

Te komponente so najpomembnejše za funkcionalno in simetrično moč trupa.

- ***Antiekstenzija:*** most in variante, variante sklec, roll-outs in variante, potiski nad glavo.
- ***Antifleksija:*** počepi, mrtvi dvigi in variante.
- ***Antirotacija:*** stranski most in variante, pallof hold, razne vaje, kjer sila rotira telo, mi pa ga poskušamo stabilizirati.

Nejc Hojč

CENIK THE NUTRITION IZDELKOV

	Naziv izdelka:	Okus:	Pakiranje:	Klubska cena:	Redna cena:
MIŠIČNA MASA	THE Amino Whey	Čokolada, piškotek, vanilija	2300 g	42.98€	61.40€
	THE Amino Blast		250 tablet	24.47€	34.95€
	THE Amino Liquid		25 ml	1.54€	2.20€
	THE BCAA		200 tablet	25.36€	36.23€
	THE BCAA	Limona, brez okusa	400 g	24.47€	34.95€
	THE BCAA		1000 g	44.07€	62.95€
	THE BCAA/Q Surge	Češnja	1000 g	39.87€	56.95€
	THE Casein	Čokolada, lešnik, vanilija	2000 g	46.17€	65.95€
	THE Casein Natural	Naraven	2000 g	41.65€	59.50€
	THE Creatine		500 g	14.67€	20.95€
	THE Creatine		1000 g	22.37€	31.95€
	THE Creatine 1000		200 kapsul	14.95€	21.35€
	THE Gainer	Čokolada, vanilija, malina	2500 g	37.77€	53.95€
	THE Nitro	Limona	600 g	31.29€	44.70€
	THE Whey	Čokolada, vanilija, jagoda, kokos, malina, lešnik, banana, čoko-lešnik	2000 g	39.87€	56.95€
	THE Whey Natural	Naraven	2000 g	39.87€	56.95€
	THE Whey	Čokolada, vanilija	750 g	19.95€	28.50€
	THE Whey Isolate	Čokolada, vanilija, malina	2000 g	53.89€	76.99€
	THE Whey Isolate Natural	Naraven	2000 g	51.07€	72.95€
	X3M BCAA	Češnja	500 g	29.37€	41.95€
	X3M Preload	Limona	600 g	32.87€	46.95€
	X3M Pump	Limona	1000 g	29.75€	42.50€
	PRO Whey Stack	Čokolada	3000 g	47.71€	68.15€
	PRO Gainer	Čokolada	4000 g	34.97€	49.95€

	Naziv izdelka:	Okus:	Pakiranje:	Klubska cena:	Redna cena:
IZGUBA MAŠČOBE	THE ALA		120 kapsul	16.77€	23.95€
	THE Caffeine		120 kapsul	11.87€	16.95€
	THE Chitosan		60 kapsul	11.87€	16.95€
	THE CLA		150 kapsul	19.92€	28.45€
	THE Diuretic		60 kapsul	15.37€	21.95€
	THE Guarana		60 kapsul	9.77€	13.95€
	THE Fatburner		60 kapsul	15.37€	21.95€
	THE Green Tea		60 kapsul	11.87€	16.95€
	THE L-Carnitin		60 kapsul	13.97€	19.95€
	THE L-Carnitin Liquid		1000 ml	25.87€	36.95€
	X3M ShredXX		240 kapsul	39.87€	56.95€
	X3M Slim		60 kapsul	15.37€	21.95€
VITALNOST	THE Arginine AKG		400 g	24.47€	34.95€
	THE Anti-Oxi		60 kapsul	15,37€	21,95€
	THE Fiber	Čokolada, naraven	600 g	19.57€	27.95€
	THE Glutamine		1000 g	34.27€	48.95€
	THE Glutamine		500 g	19.57€	27.95€
	THE Liver Tonic		100 kapsul	17.47€	24.95€
	THE Omega 3		200 kapsul	18.87€	26.95€
	THE Protein Blend	Čokolada, lešnik, vanilija	2000 g	45.96€	65.65€
	THE Vitamin		60 kapsul	9.77€	13.95€
	THE Vitamin C		200 kapsul	16,07€	22,95€
	THE Q10		60 kapsul	13.97€	19.95€
	THE ZMA		60 kapsul	13.97€	19.95€
	THE Amino Soy	Natural, čokolada	750 g	16.77€	23.95€
REGENERACIJA	THE Beta-Alanine		500 g	26.95€	38.50€
	THE Glucose		3000 g	14.67€	20.95€
	THE Isodrink	Češnja, limona	1000 g	16.07€	22.95€
	THE Isodrink	Limona	2500 g	29.96€	42.80€
	THE Maltocarb		3000 g	17.47€	24.95€
	X3M Performance	Češnja	1000 g	32.87€	46.95€
	THE Recovery Drink	Češnja, čokolada	2500 g	32.17€	45.95€
	THE Power oatMEAL	Čokolada	2500 g	37.77€	53.95€
	PRO Carbs		5000 g	19.57€	27.95€

THE Nutrition - BREŽICE

Černelčeva cesta 3
Mobi: 040 16 36 17

Delovni čas:
pon. - pet. 10.00 - 18.00
sob. 9.00 - 12.00

THE Nutrition - CELJE

Gubčeva ulica 4
Tel: 03 54 43 617

Delovni čas:
pon. - pet. 10.00 - 18.00
sob. 9.00 - 12.00

THE Nutrition - DOMŽALE

Otelo wellness center
(Breznikova 17)
Tel: 01 729 27 27

Delovni čas:
pon. - pet. 7.00 - 23.00
sob. 8.00 - 21.00
ned. 10.00 - 23.00

THE Nutrition - IVANČNA GORICA

Ljubljanska cesta 2
Mobi: 040 700 966

Delovni čas:
pon. - pet. 10.00 - 20.00
sob. 9.00 - 12.00

THE Nutrition - KOPER

Tržnica 1. nadstropje
(Pristaniška ulica 2)
Mobi: 040 72 57 28

Delovni čas:
pon. - pet. 10.00 - 14.00 in
15.00 - 19.00
sob. 9.00 - 13.00

THE Nutrition - KRANJ

Planet Tuš (Cesta Jake
Platiše 18)
Tel: 04 60 03 040

Delovni čas:
pon. - pet. 9.00 - 21.00
sob. 8.00 - 21.00
ned. in prazniki 9.00 - 13.00

THE Nutrition - LJUBLJANA

BTC Ljubljana - hala A,
vhod 9
Mobi: 040 20 30 90

Delovni čas:
pon. - sob. 9.00 - 20.00

THE Nutrition - LJUBLJANA RUDNIK

SUPERNOVA Ljubljana
- Rudnik
Mobi: 040 20 30 90

Delovni čas:
pon. - pet. 9.00 - 21.00
sob. 8.00 - 21.00
ned. in prazniki 9.00 - 15.00

THE Nutrition - MARIBOR

Cafova ulica 4
Tel: 02 25 22 335

Delovni čas:
pon. - pet. 10.00 - 18.00
sob. 9.00 - 12.00

THE Nutrition - MARIBOR (STUDENCI)

ŠC Red Power
(Preradovičeva ul. 22)
Mobi: 040 246 245

Delovni čas:
pon. - sob. 6.00 - 22.00
ned. 9.00 - 22.00

THE Nutrition - NOVA GORICA

Ulica Gradnikove brigade 53
Mobi: 040 22 99 56
Tel: 05 333 15 23

Delovni čas:
pon. - pet. 11.00 - 19.00

THE Nutrition - NOVO MESTO

Novi trg 10
Mobi: 041 870 4540

Delovni čas:
pon., tor., čet., pet. 8.00 - 16.00
sre 8.00 - 18.00
sob 8.00 - 12.00

THE Nutrition - PTUJ

Ulica heroja Lacka 10
Mobi: 030 62 94 80

Delovni čas:
pon. - pet. 12.00 - 18.00

THE Nutrition - RIBNICA

Obrtna cona Ugar 29
Tel: 080 35 45

Delovni čas:
pon. - pet. 09.00 - 17.00

THE Nutrition - SEVNICA

Planinska c. 6
Tel: 07 620 57 02
Mobi: 041 671 134

Delovni čas:
pon. - pet. 11.00 - 19.00
sob. 9.00 - 12.00

THE Nutrition - SLOVENSKA BISTRICA

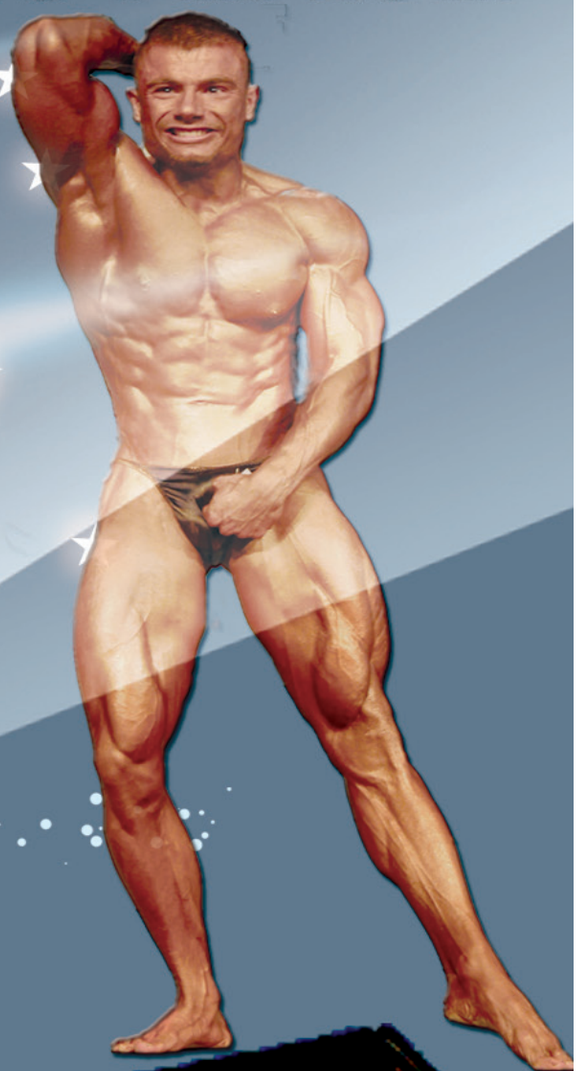
Industrijska ulica 4
Tel: 02 45 03 505
Mobi: 040 70 59 52

Delovni čas:
pon. - pet. 8.00 - 22.00
sob., ned. in praz. 8.00 - 21.00

IBFF

Predstavlja

MISS FITNESS MODEL
MR FITNESS SLOVENIJE
2012



10.06.2012 KOPER (Taverna)

Začetek tekmovanja 20.00

Registracija tekmovalcev 16.00

v California Fitness

California FITNESS KOPER - CAPODISTRIA

informacije :

dusko@california-fitness.net

8 613093 901509