

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Vlastní zkušenost s přípravou na kulturistickou soutěž

V roce 2015 jsem se zúčastnila podzimních kulturistických soutěží, které spadají pod Svaz kulturistiky a fitness České republiky. Úkolem svazu je především řídicí činnost a zabezpečení reprezentace ČR v kulturistice a fitness. V České republice jsou disciplíny rozděleny následovně: Soutěže v kulturistice, klasická kulturistika, soutěže ve fitness, bodyfitness, fitness dětí, kategorie physique, atletické fitness a v neposlední řadě kategorie i má kategorie bikini fitness. Jedná se o poměrně novou kategorii, která se stala díky zachování ženskosti velmi populární. Závodnice jsou lehce osvalené s mírnou separací svalstva. Důležitý je pohybový projev závodnice, svalová symetrie, plavky, nátěr barvy, celková úprava vzhledu a v neposlední řadě sympatie. Kategorie bikini fitness se dělí podle věku (kategorie juniorek do 22 let, kategorie žen nad 22 let) a podle výšky závodnice (do 164 cm, do 168 cm a nad 168 cm).

Každá závodnice musí mít plavky, které odpovídají pravidlům dané kategorie. Jedná se o plavky bikinového, dvoudílného střihu, které jsou zdobené dle uvážení závodnice. Spodní díl plavek musí zakrývat polovinu hýžděového svalu. Boty nesmějí mít vyšší podpatek než 13 cm a platformu do 1 cm. Pata i špička boty musí být otevřená. Při nedodržení požadavků úboru, nemusí být závodnice připuštěna k soutěži. Celkový dojem, módní doplňky a úprava vlasů je zcela na volbě závodnice. Každá kategorie má povinné postoje, kterými se prezentují na pódiu. V případě kategorie bikini fitness se jedná přední, boční a zadní postoj.

Soutěže se konají vždy na jaře a na podzim. Já jsem zvolila účast na podzimních kondičních soutěžích, konkrétně na Smartlabs Cup v Brně, Golem Gifted Nutrition Classic v Kutné Hoře a Grand Prix Ronnie.cz v Březnici. Příprava na soutěž trvala 12 týdnů, kdy bylo snahou snížení tělesného tuku při současném zachování svalové hmoty. Před zahájením přípravy bylo provedeno antropometrické měření tělesných obvodů a měření na přístroji InBody. Základní antropometrické údaje jsou uvedeny v tabulce č. 1 níže.

Tabulka č. 1: Tělesné složení a antropometrické měření před začátkem přípravy

Tělesná hmotnost	62, 8 kg
Výška	176 cm
Obvod hrudníku	91 cm
Obvod pasu	72 cm
Obvod břicha	75 cm
Obvod boků	91 cm
Obvod stehna	55 cm
Obvod lýtky	34 cm
Obvod paže	26 cm
Svalová tkáň	25, 8 kg
Tuková tkáň	10, 2 kg (16, 2%)

Tréninkový a stravovací plán zaměřený na redukci tuku jsem sestavila především na základě odborné literatury od Lukáše Roubíka (2012) „Příprava na soutěž v kulturistice od A do Z“ a „Výživa pro fitness a kulturistiku“ (Mach, Borkovec, 2013).

Silový trénink byl nastaven na 6 dní v týdnu (3 + 1) ve formě splitu:

1. Quadricepsy, abduktory, adduktory
2. Zádové svalstvo
3. Prsní svalstvo, ramena
4. Volný den

1. Hamstringy, hýždě
2. Zádové svalstvo, ramena
3. Paže – biceps, triceps
4. Volný den

3x týdně po tréninku horních partií zařazení 30 minut aerobní aktivity v tepové frekvenci o 60 % z maxima

Poměr makroživin byl po celou dobu přípravy zachován, vyjma posledního týdne před soutěží, kdy nastává fáze superkompensace. Poměr makroživin byl nastaven následovně:

Bílkoviny 2-2,2g / kg tělesné hmotnosti

Sacharidy 0.8-2,3g / kg tělesné hmotnosti

Tuky 0,5 g/ kg tělesné hmotnosti

V případě závodníka vážícího 65 kg jsou hodnoty následující:

Bílkoviny 130-145 g

Sacharidy 50-150 g

Tuky 33 g

Ukázka stravovacího jídelníčku v době přípravy na soutěž

Snídaně: Vaječný bílek 5 ks, okurka salátová 200 g

Svačina: Rýžový chléb 10 g, vaječný bílek 4 ks, okurka salátová 200 g

Oběd: Kuřecí maso 150 g, bílá rýže 35 g

Svačina: Kuřecí maso 150 g, okurka salátová 200 g

Večeře: Kuřecí maso 150 g, okurka salátová 200 g

Druhá večeře: Tvaroh odtučněný 250 g

BÍLKOVINY: 133 g SACHARIDY: 58 g TUKY: 32 g

Po absolvování 12 týdnů diety nastává fáze superkompensace. Informace o stravování v posledním týdnu přípravy jsem čerpala z odborné literatury (Roubík, 2012). V této kapitole je rozebrána sacharidová superkompensace, jejíž cílem je v první části (1. - 3. den) vyčerpání glykogenových zásob pomocí stravy. V druhé části sacharidové superkompensace (4. - 6. den) dochází k naplnění svalů glykogenem, zvětšení objemu svalu a odstranění vody z podkoží.

Strava v první části sacharidové superkompenzace

První tři dny superkompenzace jsou sacharidy sníženy na minimum, aby došlo k vyčerpání glykogenu. Strava se skládala především z kuřecího masa, zeleniny a rýže. Důležitý je vysoký příjem tekutin v podobě čisté vody a absence soli v potravinách. Den před zahájením sacharidové superkompenzace je vhodné přijmout vyšší množství sacharidů na 300-500 g sacharidů v závislosti na hmotnosti sportovce.

Den 1. 130 g bílkovin, 50 g sacharidů, 0 g tuků

Den 2. 130 g bílkovin, 50 g sacharidů, 0 g tuků

Den 3. 130 g bílkovin, 20 g sacharidů, 0 g tuků

Strava v druhé části sacharidové superkompenzace

V druhé části sacharidové superkompenzace (4. - 6. den) je příjem sacharidů rapidně navýšen. Zpravidla na 5-10 g na kilogram tělesné hmotnosti. Bílkoviny a tuky v těchto dnech nejsou konzumovány.

1. den 0 g bílkovin, 400 g sacharidů, 0 g tuků

2. den 0 g bílkovin, 300 g sacharidů, 0 g tuků

3.den (den závodů) 0 g bílkovin, sacharidy 300 g, 0 g tuků

Manipulace s vodou a odvodňováním organismu

Nejdůležitější a zároveň nejméně zdravou fází je odstraňování vody z podkoží, která zajistí vyrýsování svalstva. V 1. - 3. dnu sacharidové kompenzace se příjem tekutin pohybuje v rozmezí 3-6 litrů. Závodník konzumuje pouze čistou vodu. Je nezbytností se vyhýbat minerálním vodám obsahující sodík, který zadržuje vodu v těle. Ve 4. - 6. dni sacharidové superkompenzace je drasticky snížen příjem tekutin na minimum. Informace jsou čerpány z odborné literatury (Roubík, 2012).

4. den 0,6 l urologického čaje

5. den 0,3 l urologického čaje do 15,00 hodin

6. den (den závodů) černá káva

Tabulka č. 2: Rozdíl antropometrického měření a tělesného složení na začátku a vyvrcholení přípravy

	Začátek přípravy	Vyvrcholení přípravy
Tělesná výška	176 cm	176 cm
Tělesná hmotnost	62, 8 kg	56, 4 kg
Obvod hrudníku	91 cm	90 cm
Obvod pasu	72 cm	64 cm
Obvod břicha	75 cm	68 cm
Obvod boků	91 cm	88 cm
Obvod stehna	55 cm	50 cm
Obvod lýtky	34 cm	33, 5 cm
Obvod paže	26 cm	26 cm
Svalová tkáň	28,2 kg	28 kg
Tuková tkáň	10, 2 kg (16,2 %)	6, 1 kg (10, 8%)

Měření je doloženo fotografiemi, na kterých zaujímám povinné postoje pro rok 2014 v kategorii Bikini fitness.

Obrázek č. 1: Přední postoj



Obrázek č. 2: Boční postoj



Obrázek č. 3: Zadní postoj



Výsledné umístění v soutěži

Na soutěži Smartlabs Cup v Brně jsem se umístila na 11. místě z celkového počtu 17 závodnic, na Golem Gidted Nutrition Classic v Kutné Hoře jsem obsadila rovněž 11. místo z 23 závodnic. Soutěžní sezónu jsem zakončila v Březnici na Gran Prix Ronnie.cz, kde jsem z celkového počtu 17 závodnic obsadila 10. místo.