

Esenciální aminokyseliny

Co byste měli vědět o aminokyselinách

* Co jsou to vlastně aminokyseliny? Jaké z nich bych měl užívat před a jaké po tréninku, abych dosáhl optimálních přírůstků svalové hmoty?

MAREK, e-mailem

Aminokyseliny (slangově aminy) jsou stavební kameny bílkovin a bílkoviny jsou zase stavební kameny svalů. Abyste tréninkem získali co nejvíce svalové hmoty, musíte jíst nejenom dostatek bílkovin, ale také dbát na to, aby bílkoviny obsahovaly aminokyseliny ve vyváženém poměru. Tím budete mít pod svou kontrolou ty nejlepší nástroje vedoucí ke svalovému růstu.

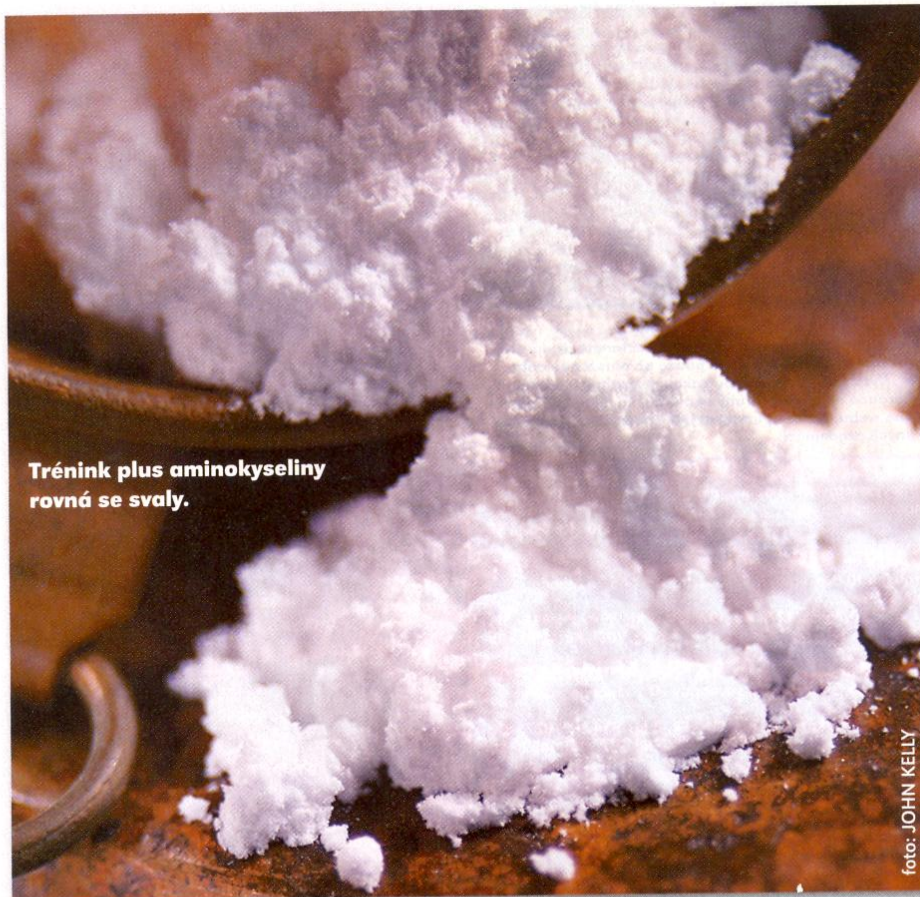
„Aby vám rostly svaly, ze všeho nejdříve si musíte zajistit odpovídající množství bílkovin, a to nejméně 2 g bílkovin na 1 kg tělesné hmotnosti každý den,“ říká odborný redaktor MUSCLE&FITNESS Jim Stoppani. „Potom se musíte zaměřit na to, abyste v období před a po tréninku brali specifické aminokyseliny, které vaše výsledky ještě vylepší.“

„Některé aminokyseliny jsou esenciální (nezbytné) a jiné neesenciální,“ pokračuje Stoppani. Esenciální jsou ty, které si vaše tělo nemůže vytvořit z jiných aminokyselin, zatímco neesenciální mohou být vyrobeny z jiných. Stoppani vysvětluje, jak to funguje: „Některé z neesenciálních aminokyselin jsou tak zásadní pro tělesné funkce, že tělo se je samo naučilo vyrábět z jiných aminokyselin.“ Klíčovými esenciálními aminokyselinami jsou valin, leucin, isoleucin, tryptofan a methionin. Klíčovými neesenciálními aminokyselinami jsou glutamin, arginin, tyrosin a alanin.

Které aminokyseliny byste tedy měli brát před a které po tréninku, aby byly vaše svalové přírůstky co nejvyšší?

Stoppani doporučuje následující:

» **GLUTAMIN:** Berte 5 g glutaminu jak před, tak po tréninku. „Glutamin poskytuje svalům energii během tréninku, což pomáhá držet na uzdě látky, které se vytvářejí v unavených svaích. Tím dosáhnete toho, že můžete cvičit s vyšší vahou nebo udělat vyšší počet opakování,“ vysvětluje Stoppani. Potréningová



Trénink plus aminokyseliny rovná se svaly.

foto: JOHN KELLY

Abyste tréninkem získali co nejvíce svalové hmoty, musíte jíst nejenom dostatek bílkovin, ale také dbát na to, aby bílkoviny obsahovaly aminokyseliny ve vyváženém poměru.

dávka glutaminu způsobí jeho přebytek ve svaly, čímž podpoříte svalový růst.

„Glutamin je navíc důležitým buněčným volumizérem, který podporuje růst buněk a snižuje odbourávání svalových buněk,“ říká Stoppani.

» **BCAA:** Rozvětvené aminokyseliny (BCAA) jsou valin, leucin a isoleucin. Užívejte 5–10 g BCAA jak před, tak po tréninku. „BCAA se v těle využívají jako palivo a při tréninku zásobují sval energii,“ říká Stoppani. „Také pomáhají udržet si vlastní rozvětvené aminokyseliny ve svaích, čímž působí proti odbourávání svalů.“ Po tréninku BCAA

stimulují syntézu bílkovin, čímž prohlubují regeneraci a potréningový růst.

» **ARGININ:** Před tréninkem si vezměte 3–5 g argininu, čímž zvýšíte schopnost krevního oběhu přenášet více kyslíku, živin a anabolických hormonů do svalů, zatěžovaných tréninkem.

Další aminokyseliny působí příznivě v jiných částech dne. Jmenované aminokyseliny jsou však nezbytné jako suplementy v návaznosti na trénink. Budete-li se řídit Stoppaniho doporučeními, jistě zlepšíte výsledky svého tréninku.