

Názor trenéra a sportovce

Miloš Škorpil (*1954)

- držitel českého rekordu v dálkovém etapovém běhu výkonem 1368 km za 16 dní (13. – 28. května 2000) – první běžec, který oběhl Českou republiku (zapsáno v Guinnessově knize rekordů)
- první běžec, který doběhl z Prahy do Vídně (7. – 10. září 2000) 350 km za 34 hodin a 10 minut
- dvojnásobný mistr ČR v běhu na 24 hodin (1991, 1999)
- třetí místo na Mistrovství ČR v běhu na 48 hodin, v hale Brno 2001
- 4. místo na Mistrovství světa v běhu na 24 hodin, 1992 Basilej (Švýcarsko)
- člen stříbrného družstva z ME v běhu na 24 hodin, 1993 Basilej
- 5. místo v běhu na 48 hodin v Brně 1999 (314 km)
- 6. místo na Mistrovství světa v běhu na 48 hodin, Brno 2000
- vítěz TransMoravského masochistického ultramaratónu (Luhačovice – Olešnice – 100 mil – 1999)
- trojnásobný účastník Moravského ultramaratónu (10 maratónů za 10 dní) – nejlepší umístění 3. místo 1994
- zápisy v Guinnessově knize rekordů:

držitel českého rekordu na 100 km na veslařském trenažéru typ Concept 2 výkonem 8:49:40 (7. 6. 2002)

držitel českého rekordu 12 hodin na veslařském trenažéru typ Concept 2 výkonem 125/728 km (13. 6. 2003)

držitel českého rekordu v maratónu (42,195 km) na veslařském trenažéru typ Concept 2 výkonem 3:12:47 (20. 9. 2003)

- vítěz prvního dog trekkingu (Osamělý vlk) v České republice, v němž museli závodníci zdolat s povinnou výbavou na zádech (stan, karimatka, vaříč, ešus, jídlo a pití, věci na převlečení) během 48 hodin 121 km po Žďárských vrších – zvládl za 17 hodin a 35 minut (28. 9 – 30. 9. 2001).
- 18. 3 – 21. 3. 2002 Hodonín – Aš - První nonstop přeběh České republiky trekkingovým způsobem (500 km za 76 a půl hodiny)
- 27. – 28. 9. 2002 Spartathlon (246 km z Atén do Sparty) 33:32:48 (limit je 36 hodin), doběhlo pouze 89 z 240 startujících závodníků
- 3. – 4. 9. 2003 – Praha – Sněžka 176 km za 22:40 hod.
- prezident České asociace ultramaratónců
- šéfredaktor a vydavatel časopisu Běžecký svět
- autor knihy: 7 + 1 krok k (nejen) manažerské kondici aneb jak získat zdraví a dobrou náladu



„Hans Günter Berner v knize „Hladovění nad plným hrncem“ popisuje človíčka, který se cpe, tloustne, a přesto umírá na nutriční podvýživu. Vyčerpaná půda živí rostliny, ty sytí nás, a proto i přes špeky okolo vlastního pasu umíráme hladu. Znáte lepší důvod k užívání zelených nápojů?“

ultraskorpil@volny.cz

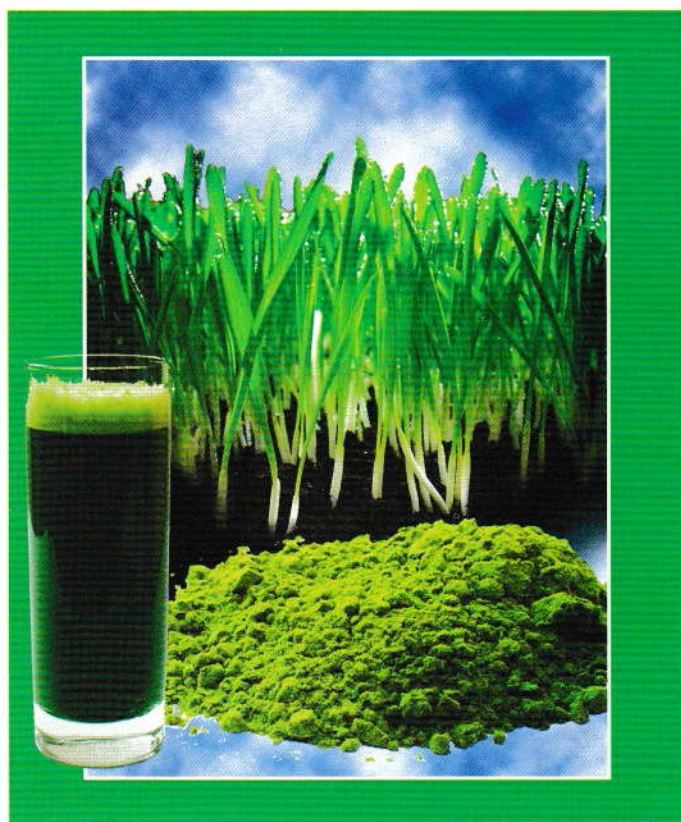
Týmy vědců se snaží posunout výkonnost člověka objevováním nových přípravků, které člověka posunou k novým rekordům. Tyto přípravky k nesmrtelné slávě opravdu přispívají, ale zároveň pomáhají doslova a do písmene do rakve. Čtete noviny a uvidíte, kolik mladých lidí (sportovců) zemřelo v posledním roce na náhlé selhání srdce. Nevidí to jen ten, kdo vidět nechce. **Kdo má všech pět pohromadě, hledá pomocníky v přírodě, nikoliv v laboratoři.**

Přátelé mne seznámili s přírodními produkty, které jsou lidstvu známy od nepaměti a jejichž složení je pro sportovní trénink a výkon naprosto dokonalé. Rychle jsem na sobě testoval, co nápoj z mladého ječmene udělá s mou kondicí a zdravím. Již za krátkou dobu byla má zkušenost jednoznačně pozitivní. **Rychleji regeneruji i po tvrdém tréninku** a cítím, že jsem klidnější. Moji sportovní svěřenci, kterým jsem v loňském roce sotva stačil, jsou najednou o třídu slabší. O účinku zeleného nápoje mne přesvědčuje i tréninková změna. **Letos běhám více kilometrů a s větší intenzitou** než vloni, a měl bych být tudíž ve svých 49 letech daleko více unavený. Je tomu ale právě naopak!

Pro rok 2004 jsem vymyslel velkou šílenost, kterou bych se chtěl zapsat do Guinnessovy knihy rekordů. Bude to pokus o 100 km na běžeckém pásu, 100 km na veslařském trenažéru a 100 km na rotopedu během 24 hodin. Když jsem s přípravou na rekord začínal, tak jsem si věřil, ale od té doby, co piji zelený nápoj, se má víra podobá jistotě.

Minulý rok jsem prostudoval knihu „Tělo, mysl a sport“. Pojednává o **stravování při sportovním tréninku podle ajurvědy**. Podle ní náš tělesný typ napovídá, jaké potraviny jsou pro nás vhodné a naopak. **Ječmen je vhodný pro všechny tři typy!** Pokud jde o mne, doporučuji nápoj z mladého ječmene minimálně proto, že je podle staletími ověřené zkušenosti vhodný pro každého z nás, a také proto, že jej poptivě piji já a má na mě vyloženě příznivé účinky.

Miloš Škorpil



Motto: „Zelený nápoj není lékem, a přece léčí“

Ovlivnění sportovního výkonu úpravou výživy a potravinovými doplňky

Miroslava Plchová, Centrum sportovní a preventivní medicíny Liberec, a Miroslav Palata, Czech Sports Corporation Praha

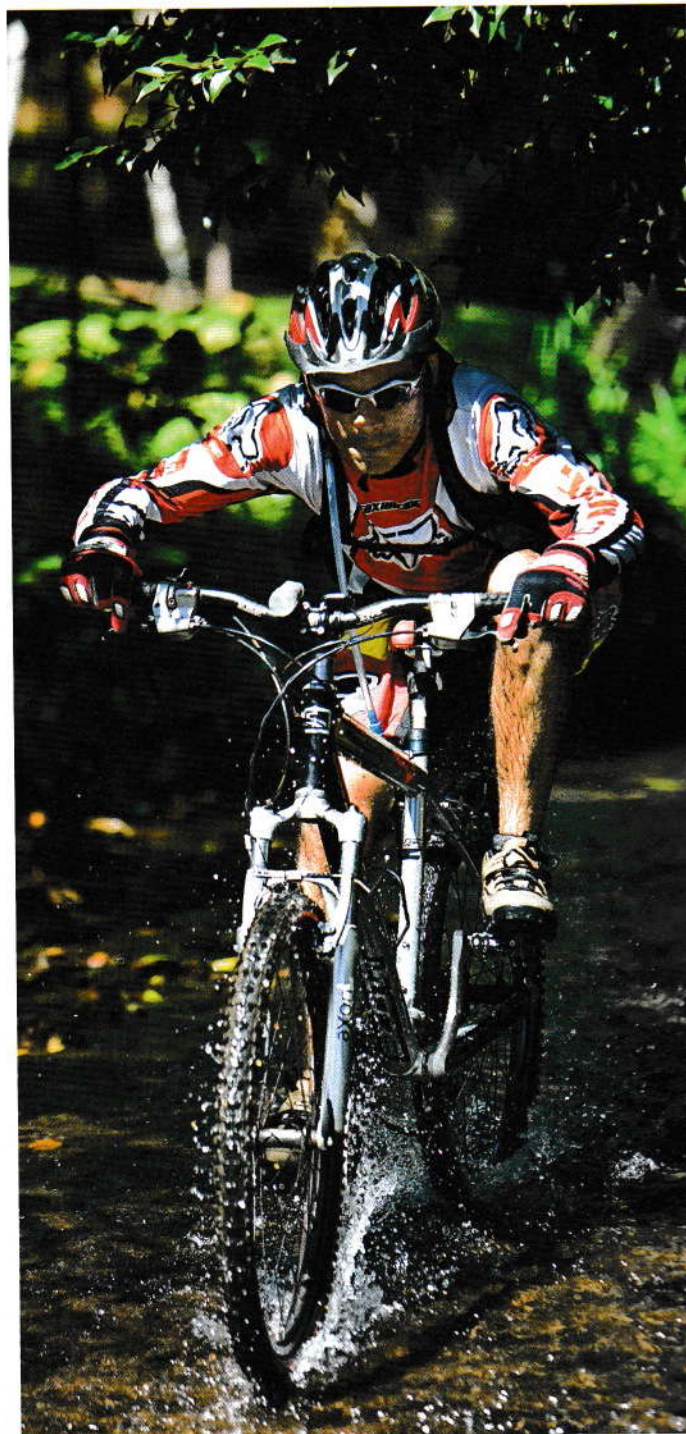


Úvod: Cílem studie je ukázat, že dokážeme zlepšit celkový zdravotní stav jedince a tím zlepšit jeho sportovní výkonnost. Vybrali jsme proto 44 sportovců ze 17 sportovních odvětví, mužů i žen různého věku a různé výkonnosti. Studii jsme zahájili v roce 2000.

Metody: Složení stravy jsme upravili podle krevní skupiny sportovce a doplnili třemi univerzálními potravinami: **makou** (typ ředkve – *Lepidium meyenii*), **jednobuněčnou sladkovodní řasou Chlorella pyrenoidosa (fy Green Ways)** a **sušeným extraktem z mladého ječmene (fy Green Ways)**. Tyto tři potraviny zajišťují, mimo jiné, přísun potřebných minerálů, vitamínů, enzymů, cukrů, tuků a bílkovin. Také jsme vyloučili uměle připravované multikomplexní produkty běžně užívané ve sportu. Výhodou těchto tří potravin je rychlá a téměř stoprocentní vstřebatelnost, přirodnost a maximální snášenlivost. Tyto potraviny se vzhledem ke svému složení podílejí na posílení imunity, zlepšení trávení, detoxikaci organismu a podpoře anabolických procesů v organismu. Podáváme 1 – 2x denně extrakt z mladého ječmene, 1 – 2x denně individuální množství řasy, 3 – 7 g maky v podobě sušiny přidané do potravy nebo tekutiny. Z klasické potravy jsme vyřadili pokud možno konzervované potraviny, chemicky upravované a nevhodné potraviny. Rovněž jsme individuálně upravili pitný a stravovací režim.

Převážná většina sledovaných měla **recidivující onemocnění horních cest dýchacích**, to je rýmu, kašel, bolesti v krku (angína, nebo zánět hltanu), zánět nosohltanu, zánět dutin. To vše mělo chronický charakter, který několikrát do roka recidivoval do akutního stavu. To výrazně narušovalo tréninkový proces, kazilo formu a ohrožovalo výsledky závodění. Druhým zdravotním problémem byly **uroinfekty**, tj. záněty močových cest, které postihovaly častěji ženy. Nemalým problémem byly **alergie** projevující se na dýchacím systému, očích, nosní sliznici a kůži. Také byly časté **obtíže trávicího ústrojí** – poruchy trávení, průjemy a zácpa. Toto vše vlastně byly důvody zařazení do studie a sledování pozitivního vývoje zdravotního stavu na základě komplexního ozdravného programu. Typickým příkladem sportovce zařazeného do „zeleného“ ozdravného programu je lední hokejista Jakub Čuta, který míval angíny s dlouholetým chronickým projevem.

Závěr: U všech sledovaných sportovců jsme zaznamenali zlepšení zdravotního stavu, minimální nemocnost s rychlou rekonvalescencí a tím brzký nástup do tréninkového procesu bez velkých časových ztrát. **Onemocnění a jejich recidivy se časově výrazně minimalizovaly**, takže v průměru se nevyskytovaly ani 1x do roka. Zřejmě bylo rovněž **zkrácení doby regenerace i po velmi intenzivní a opakované zátěži**. Schopnost absolvování intenzivního tréninku a krátce na sebe navazujících závodních startů. **Zlepšila se i psychika ve stresových situacích**. U všech došlo k výraznému vzrůstu výkonnosti a **zlepšení sportovních výsledků**. **Potvrdili jsme, že ovlivnění zdravotního stavu docílíme přírodními prostředky mnohem efektivněji než používáním množství přípravků chemických.**



Druhy sledovaných sportů: cyklisté (6), triatlonisté (4), lehká atletika – sprint (1), střední trasy (2), dlouhé trasy (4), orientační běh (3), moderní pětiboj (2), kopaná (1), sdružená (1), jachting (1), judo (2), tenis (2), automobilismus (2), lední hokej (3), biatlon (2), lyže – běh (6), lyže – sjezd (2).