



SlovakFitness.sk



9

PILIEROV EFEKTÍVNEHO CHUDNUTIA



.....

**9 PILIÉROV
EFEKTÍVNEHO CHUDNUTIA**

.....

9 PILIÉROV EFEKTÍVNEHO CHUDNUTIA

.....

Copyright © 2015 SlovakFitness.sk
Všetky práva vyhradené.

Autorom tohto e-booku je portál SlovakFitness.sk, ktorý patrí do skupiny webov Streftec.

Web stránka: <http://www.slovakfitness.sk>
E-mail: redakcia@slovakfitness.sk

Táto publikácia vyšla v máji 2015.

Žiadna z jej súčastí nemôže byť kopírovaná bez písomného povolenia autora, s výnimkou krátkych citácií!

Dizajn publikácie vytvoril Streftec. Fotka pochádza z pixabay.com.
Web stránka: <http://www.streftec.sk>
E-mail: obchod@streftec.sk

.....

UPOZORNENIE:

Autor tejto publikácie nie je zodpovedný za zranenia alebo iné ujmy, ktoré sa stanú pri vykonávaní inštrukcií obsiahnutých v tomto materiáli. Aktivita tu opísaná majú len informatívny charakter a môžu byť pre niektorých ľudí rizikové. Pred ich vykonávaním by sa mal čitateľ poradiť s lekárom.

OBSAH

	Úvod	4
1	Rozhodnite sa, či chcete chudnúť alebo budovať svaly	5
2	Stanovte si správny cieľ	6
3	Sústredte sa na činky	8
4	Kardio tréning si spestrujte	10
5	Veľa pite, na alkohol však zabudnite	12
6	Nepreceňujte suplementy	14
7	Kladte dôraz na výživu	15
8	Zabudnite na váženie	17
9	Udržujte sa motivovaní	18

ÚVOD

Jediný spôsob, ako sa zbaviť tuku, je jesť menej jedla a venovať viac času cvičeniu.

JACK LALANNE

Kto by nechcel mať vyšportované telo s minimom tuku? Sumo zápasník? Ak by sa našiel aj niekto iný, vy to určite nebudete. Už len fakt, že ste siahli po tejto elektronickej knižke, svedčí o tom, že vám záleží na tom, aby ste žili svoj život v krajšom a zdravšom tele. Za to, že ste sa k tomu odhodlali, vám patrí pochvala.

Úspešné chudnutie stojí v podstate na dvoch veciach, od ktorých sa rozvíja tá podstatná. Po prvé, musíte menej a kvalitnejšie jesť. Po druhé, musíte sa viac hýbať a cvičiť intenzívnejšie. Spolu to vedie k tomu, že spálite viac kalórií ako ich prijmete. A to je podstatou chudnutia.

Ak by sme veci nechceli príliš komplikovať, ostali by sme len pritom. Stačí sa držať toho a schudnete. Môžete však dosiahnuť aj lepšie výsledky a o dosť skôr, ak sa zameriate na ďalšie aspekty. A práve v tejto knižke vám ponúkame 9 pilierov efektívnejšieho chudnutia. Dodržujte ich a uvidíte, že sa výsledky dostavia.

Knižka nie je veľmi rozsiahla a neprináša žiadne prevratné zistenia. Poskytne vám však návod na to, ako dosiahnuť telo, po ktorom túžite. Po jej prečítaní budete vedieť, čo stojí za úspešným chudnutím.

Príjemné čítanie a veľa šťastia vo vašom snažení!

Jozef Struhár, šéfredaktor SlovakFitness.sk

1. Rozhodnite sa, či chcete chudnúť alebo budovať svaly

Ak chcete chudnúť, musíte byť rozhodnutí, že to naozaj chcete dokázať. Najväčšiemu pokušeniu prichádza hlavne u mužského pokolenia tým, že chcú chudnúť a zároveň aj budovať svaly. Nikdy sa to však nesnažte dokázať naraz. Ide o dva opačné procesy – katabolický (chudnutie) a anabolický (budovanie svalov).

Je to síce možné, ale väčšinou pomocou steroidov alebo veľkej disciplíny, podrobných kalkulácií a odriekania. Vo väčšine prípadov je optimálne buď nabrať svaly alebo chudnúť. Ak chcete to druhé, musíte sa sústrediť len na to. To však neznamená, že nebudete posilňovať. Len sa zmierte s tým, že pri chudnutí svalové objemy rásť nebudú.

Ak však čítate tento materiál, tak je zrejmé, že chcete hlavne schudnúť. Koncentrujte sa preto na tento cieľ na 100 %. Keď budete robiť dennodenne voľby, majte na pamäti to, čo chcete dosiahnuť. **Chcete schudnúť.**

2. Stanovte si správny cieľ

Dôležitosť stanovovania cieľov je otvoreným tajomstvom úspechu mnohých športovcov, podnikateľov či umelcov.

Podstatou stanovovania cieľov je, že vám dajú krátkodobú i dlhodobú motiváciu a umožnia vám na niečo sa sústrediť. Vďaka tomu viete, čo je potrebné urobiť a ktorým smerom sa ubrať. Vďaka tomu môžete aj ľahšie rozvíjať zručnosti a schopnosti, ktoré naozaj potrebujete a dokážete si plánovať svoje dni tak, aby ste získali zo života to najlepšie.

Prečo si musíte stanoviť ciele?

Stanoviť si jasne definovaný krátkodobý alebo dlhodobý cieľ vám umožní merať svoj pokrok a dosiahnuť uspokojenie, keď svoje ciele dosiahnete. Zaznamenávanie si pokrokov zároveň podáva pohľad na cestu k cieľom a udržiava vás sústredených a motivovaných.

Vďaka tomu môžete aj eliminovať pocity nenapĺňajúcej práce, ktorá nikam nevedie. Budete presne vedieť, že tvrdá práca vás prináša bližšie k vášmu cieľu, ktorý má pre vás osobný význam.

Okrem toho budete vedieť, ktorá práca je pre vás zbytočná, a tak budete lepšie sústrediť svoju energiu. Takisto robíte dobrú vec aj pre vašu sebadôveru, ktorá značne vzrastie v momente, kedy cieľ dosiahnete.

Ako si správne stanoviť svoje ciele?

Ciele si môžete stanoviť nie len v oblasti cvičenia a zdravého životného štýlu, ale aj v osobnom a pracovnom živote. Najlepšie je, keď si ich aj zapíšete na papier. Väčšie ciele treba rozložiť na menšie, ktoré vás krok po kroku privedú k splneniu toho najdôležitejšieho.

Ideálne by bolo stanoviť si dosiahnuteľný a realistický cieľ a skôr ako povedať, že budem cvičiť dve hodiny denne, by bolo realistickejšie zaviazat' sa k 30 minútam štyrikrát do týždňa. Cieľ by mal byť tiež špecifický – nemôžeme len povedať, že chceme schudnúť – a merateľný. Dôležité je aj časové ohraničenie. Najlepšie je teda napísať si niečo podobné: „Chcem schudnúť 5 kilogramov do 31. júna.“

3. Sústreďte sa na činky

Ak chcete schudnúť, musíte sa venovať tréningu. Kardio tréningom, pod ktorým rozumieme napríklad behanie, bicyklovanie či plávanie, to však nekončí. Dôležité je venovať sa aj posilňovaniu.

Aj keď vaším prvoradým cieľom nie je budovať svaly, ale spaľiť tuky, cvičenie s činkami je nesmierne dôležité a musíte sa naň sústrediť. Nemusí ísť pritom len o cvičenie s činkami. Musí skrátka ísť o posilňovanie, ktoré možno dosiahnuť aj cvičením na strojoch alebo cvičením s vlastným telom. Dôležité je zaťažiť svaly váhou, ktorá vám umožní urobiť nie viac ako 20 opakovaní.

Posilňovanie je dôležité pri chudnutí z dvoch dôvodov:

1. **Udržiava vašu svalovú hmotu** – ak prijímate menej kalórií, tak si telo čerpá energiu nie len z tukov, ale aj zo svalovej hmoty. Keďže svaly sú dôležité, tak sa musíte snažiť udržať ich čo najviac. A to dosiahnete práve posilňovaním.
2. **Páli kalórie počas i po tréningu** – tak ako pri kardio tréningu, tak aj pri posilňovaní pálite kalórie. Plusom však je, že ich pálite aj po posilňovaní. Váš metabolizmus sa totiž zvýši a tento efekt trvá až 48 hodín.

Posilňovať môžete v komerčnej posilňovni, kde sa vám v prípade potreby môže venovať aj osobný tréner. Cvičiť však môžete aj doma. Na posilňovanie vám stačí aj pár jednoručných činiek. Ak nemáte ani tie a nechcete do nich investovať, môžete cvičiť aj

s vlastnou váhou tela. Populárnymi cvikmi bez využitia činiiek sú: zhyby nadhmatom, zhyby podhmatom, kľuky, kľuky na bradlách, tricepsové kľuky na lavičke, skracovačky, dvíhanie nôh, drepy, výpady, výpony na jednej nohe atď.

4. Kardio tréning si spestrujete

Ľudia, ktorí sa snažia spáliť tuk, sa stretávajú s pojmom kardio tréning. Laicky povedané, je to tréning, ktorý vedie k spaľovaniu tukov. „Kardio“ však predstavuje skrátený výraz pre „kardiovaskulárny“.

Tento tréning sa teda nespája len s chudnutím. Má aj výhody týkajúce sa zdravia, konkrétne kardiovaskulárneho systému. Vykonávaním aeróbnych aktivít totiž posilňujeme aj ten najdôležitejší sval – srdce.

Aby sa jednalo o skutočný kardio tréning, musí spĺňať pár základných požiadaviek. Malo by ísť o dlhšie trvajúci tréning s neustálym pohybom v určitej intenzite. Nemusí sa jednať o tréning striktne spojený s posilňovňou, a to je na ňom to najkrajšie.

Mnoho ľudí však považuje za kardio len behanie či bicyklovanie, ktoré sú monotónne a časom omrzia. Niektorí tam zaradí aj plávanie, box alebo kruhový tréning s činkami, ktoré prinášajú omnoho viac zábavy. Pravdou ale je, že kardio tréning môže byť aj živší, okrem iného aj obmieňaním cvikov napríklad pri aerobiku.

Navyše, niekedy si ani neuvedomujeme, že kardio tréning vykonávame. Môžeme zaň totiž považovať aj tanec, domáce práce, sťahovanie nábytku, umývanie auta, turistiku či ľubovoľné formy športu (tenis, hokej, futbal, bojové umenia...).

Zo začiatku by ste mali mieriť aspoň na 20-minútovú hranicu, ktorú budete časom pomaličky posúvať až k 60 minútam. Také dlhé cvičenie sa väčšinou spája s nudou a časom sa znižuje jeho efektivita. Preto je dôležité si kardio neustále spestrovať.

Ak chcete schudnúť, optimálne by bolo venovať sa aspoň štyrom takýmto tréningom týždenne. Spočiatku sa venujte tréningom s nižšou intenzitou a časom zaraďte aj iné formy kardia, ako HIIT¹ alebo tabata², ktoré sú intenzívnejšie, ale kratšie.

Striedajte ich na pravidelnej báze. Skúste jeden deň stráviť na rotopede 45 minút, ďalší vyskúšajte vysoko intenzívny intervalový tréning v dĺžke 20 minút, ďalší behajte 30 minút a ďalší trebárs skúste tabatu. Treba to obmieňať a efektivita i vaša chuť budú vyššie.

¹ HIIT – High Intensity Interval Training = vysoko intenzívny intervalový tréning, pri ktorom sa striedajú intervaly cvičenia vo vysokej intenzite s intervalmi oddychu alebo cvičením v nízkej intenzite.

² Tabata – protokol vynájdený v Japonsku, pri ktorom 20 sekúnd pracujete s maximálnou intenzitou a 10 sekúnd oddychujete. Takéto intervaly urobíte spolu osemkrát. Tréning trvá len niekoľko minút.

5. Veľa pite, na alkohol však zabudnite

Vedeli ste o tom, že vám voda môže pomôcť pri chudnutí? Ak áno, vedeli ste, že už je to aj vedecky potvrdené? Nedávna štúdia prišla na to, že skutočne príjem vody je pre zdravie i chudnutie dôležitý.

Voda z kohútika sa stane jednou z vašich najväčších zbraní v ceste za vysnívaným telom.

Vedci dokázali, že voda zvyšuje rýchlosť metabolizmu. Osoby, ktoré vypili pol litra vody, mali o desať minút neskôr zvýšený metabolizmus o 30 % a tento stav trval zhruba pol hodinu. Na základe toho vypočítali, že ak budete denne piť o 1,5 litra vody viac, spálite za rok 17 400 kalórií navyše. To predstavuje o niečo viac ako 2 kilogramy potenciálnej stratenej váhy.

Mnoho ľudí bude argumentovať, že ide v prepočte na dni o veľmi malé množstvo kalórií. To je však zlý prístup. Aj detaily robia rozdiely a okrem toho, voda prináša aj ďalšie pozitívne vplyvy na chudnutie.

Pravidelné pitie vody pomáha zabráňovať dehydratácií a tým prispieva k lepšiemu fungovaniu tela, teda aj k efektívnejšiemu spaľovaniu tukov. Zároveň pomáha potláčať chuť do jedla a známy trik s pohárom vody pred jedlom spôsobuje, že prijmete z daného jedla o niekoľko desiatok kalórií menej. Ak to urobíte pri troch jedlách, môžete prijať o menej ako 150 až 200 kalórií denne. A to už sa počíta.

Koľko vody treba vypiť?

Ak chcete piť vodu s tým, aby vám pomohla schudnúť, mali by ste vypiť aspoň pol litra čistej vody pred raňajkami, obedom a večerou. Mnoho odborníkov odporúča, aby celkový príjem vody atakoval hranicu troch litrov.

Alkoholu dajte zbohom!

Alkohol nie je voda, ktorá neobsahuje kalórie. Jeden gram tohto moku obsahuje až sedem kalórií. Tie telo pri pití alkoholického nápoja využíva ako preferovaný zdroj energie, čo znamená, že tuky, bielkoviny a sacharidy prijaté v ten deň zo stravy nemajú kde ísť a tvoria sa z nich zásoby vo forme podkožného tuku a to vedie k nárastu váhy.

Chronické alebo nadmerné pitie alkoholu dokonca môže viesť samotné ku formovaniu tukov, ktoré ohrozujú pečeň a zvyšujú riziko vzniku srdcovocievnych ochorení. Navyše, proces spaľovania tukov je alkoholom značne brzdený a je ním zvyšovaná aj chuť do jedla, čo je ďalší kľúčový fakt pri priberaní.

TIP:

Vynechajte aj všetky sladené nápoje. Tiež obsahujú veľa kalórií a cukrov, ktoré spôsobia, že vám bude chutiť viac jesť.

6. Nepreceňujte suplementy

Spaľovače tukov sú suplementy, ktoré pomáhajú odbúravať tuky a vyrysovať vašu postavu. Dôležité je však slovíčko „pomáhajú“. Neverte obrázkom „predtým“ a „potom“. Spaľovače sú naozaj len doplnky, základom je vždy cvičenie a strava.

Neexistuje žiaden zázračný produkt, ktorým by ste schudli behom pár dní. Všetko sú to pekné slová z marketingových oddelení veľkých firiem, ktorých jediným záujmom je zarábanie peňazí. Mnoho ľudí zažije po peknej reklame aj pekné sklamanie. Predsa sú však spaľovače využiteľné.

Komu možno odporúčať používanie týchto doplnkov? Ľuďom, ktorí dosiahli svoj potenciál výživou a cvičením, a ľuďom, ktorí neplánujú len sedieť a nečinne čakať, že za nich celý problém vyrieši nejaká tabletky.

V skratke – príliš sa neoplatí kupovať populárne voľby karnitín, acai berry, carcinia cambogia či CLA. Účinné sú hlavne kofeín, extrakt zeleného čaju, yohimbine a synefrín.

Existuje viacero druhov spaľovačov, ale ak by sme mali vybrať len jeden produkt, tak určite stiahnite na spaľovače tukov, ktoré sú založené na termogenickej báze. Drvivá väčšina z nich profituje z vysokého obsahu kofeínu, ktorý ma vedecky dokázaný účinok na podporenie spaľovania tukov zvýšením bazálneho metabolizmu. Spolu s ostatnými látkami v doplnku zvyšuje teplo metabolickou stimuláciou, preto sa označujú za termogenické. Tiež potláčajú chuť do jedla a zvyšujú úroveň energie.

7. Kladte dôraz na výživu

Najdôležitejším faktorom pri ceste za vyrysovaným telom je kvalitná výživa. Základným pravidlom pri chudnutí je, aby bol príjem energie v kalóriách menší ako je jej výdaj prostredníctvom bazálneho metabolizmu a fyzickej aktivity.

V diéte sa tak budete musieť vzdať maškrtných jedál a sústrediť sa na zväčšený príjem bielkovín s nižším príjmom sacharidov a tukov. Občasný prehrešok vám pomôže metabolizmus udržať rýchlejší, čo tiež prospeje.

Ak chcete schudnúť, musíte v diéte urobiť niekoľko zmien:

1. Jedzte menšie porcie častejšie

Základným pravidlom začíname s ako prvým. Jedzte denne 5-6 jedál a uistite sa, že porcie sú menšie a prestávka medzi nimi sú dve až tri hodiny. Pre hlavné jedlá (raňajky, obed a večeru) sa držte pomeru 1 dielu sacharidov, 1 dielu bielkovín a 2 dielov zeleniny. Menšie pokrmy, ako desiata či olovrant, by mali byť v pomere 1 diel sacharidov a 1 diel bielkovín. Príjem kalórií by ste mali znížiť o 300-500 kalórií oproti vašej energetickej spotrebe.

2. Vyhýbajte sa bielym jedlám

Toto pravidlo si osvojte a ste na polceste k víťazstvu. Vyhýbajte sa jedlám, ktoré sú biele, menovite bielym cestovinám, bielemu pečivu, bielej ryže, bielym zemiakom, maslu, syrom, bielemu cukru, vysmázaným jedlám či pečeným dobrotám z bielej múky.

Výnimkou tohto pravidla sú vaječné bielka, mlieko, biele ryby, biele mäso, karfiol, petržlen a iné biele druhy zeleniny.

3. Nepite veľa kalórií

Pitný režim je pre vás dôležitý, ale dávajte si pozor na to, čo pijete. Vyhýbajte sa nápojom s kalóriami. Ak chcete schudnúť, musíte povedať nie bublinkovým a sladeným nápojom, energetickým nápojom, ovocným džúsom, mliečnym šejkom, pivu, vínu, tvrdému alkoholu i káve so smotanou a cukrom. Čaje si nesladzte alebo využite na to stéviu.

4. Doprajte si aj deň voľna

Ak bude dlhodobo prísne dodržiavať diétu, raz prídete k bodu, kedy vás prestane baviť a následná reakcia nebýva vo väčšine prípadov práve vítaná. Preto vám neuškodí, ak plánovane raz za čas zhrešíte. Zvoľte si jeden deň v týždni, kedy si doprajete aj obľúbené jedlo bez dodržiavania žiadnych pravidiel. Pomôže vám to mentálne a takisto to bude aj impulzom pre podporu vášho metabolizmu.

Toto vám v diéte pomôže: vajcia, mandle, červené čili papričky, zelený čaj, čierne korenie, škoric.

Tomuto sa vyhýbajte: müsli tyčinky, biele pečivo, bežné slané paličky, mrazené jedlá, kukuričný sirup, žuvačky, diétne malinovsky.

8. Zabudnite na váženie

Keď niekto chudne, čím meria svoj pokrok? Väčšina ľudí vážením. Niekto sa na váhu postaví dokonca niekoľkokrát za deň. Na váženie je však lepšie zabudnúť. Hneď zistíte prečo.

Odvážte sa na začiatku, priebežne sa kontrolujte v zrkadle, a keď budete so sebou spokojní, môžete sa odvážiť znova. Medzi začiatkom a koncom vašej púte radšej váhu nepoužívajte, pretože je pre vás nevýhodná z troch dôvodov:

- 1.** Povie vám síce, koľko kilogramov máte, ale nepovie vám, koľko kilogramov tvoria svaly, koľko tuky a koľko vody v sebe máte. Váhy, ktoré merajú tuk, sú veľmi nepresné. Takže ani tie nie sú riešením.
- 2.** Môžete si vytvoriť nezdravú posadnutosť, pri ktorej bude pre vás dôležité znižovať číslo na váhe bez ohľadu na to, či pálite tuky alebo prichádzate o svalovinu. To negatívne ovplyvní stavbu vášho tela.
- 3.** Ak sa vám podarí schudnúť, tak vás to poteší. Niekedy vás však bude frustrovať, že sa číslo na váhe nemení. To vám bude uberať na motivácii.

9. Udržujte sa motivovaní

Udržať si tréningový entuziazmus aj po týždňoch rovnakého tréningového plánu nebýva veľmi ľahké. Niektorí je od prírody takí, že nepotrebuje triky na obnovenie alebo maximalizovanie svojej motivácie, no väčšina ľudí sa nasledujúce tipy budú hodiť. Ako teda maximalizovať motiváciu?

1. Stanovte si špecifický cieľ

Väčšina ľudí cvičí s tým, že má predstavu o tom, čo by chcela dosiahnuť. Konečný cieľ však býva často na míle vzdialený a nebude sa ho dariť naplňať tak skoro. Na udržanie motivácie je preto vhodné, aby ste mali stanovený aj cieľ pre kratšie obdobie. Môžete si stanoviť cieľ pre nasledujúce tri mesiace, nasledujúce štyri týždne i dokonca pre nasledujúci tréning. Takto bude mať tréning pre vás väčší zmysel a vy budete mať skutočný dôvod navštíviť posilňovňu. Pozitívom je aj pocit sebauspokojenia, keď tento cieľ dosiahnete. Ten je tiež dôležitý pri udržiavaní vysokej úrovne motivácie.

2. Inšpirujte sa videom s tréningom alebo motivačnou rečou

V súčasnej dobe nie je problém nájsť mnoho videí, ktoré majú motivačné účinky. Na YouTube ich je hromada. Ak potrebujete okamžité nabudenie, skúste si pred tréningom pustiť video s tréningom, ktoré je v ideálnom prípade doplnené o kvalitnú hudbu. Takisto pomáhajú motivačné reči, či už od špecialistov na všeobecný osobný rozvoj alebo špecializovaných fitness trénerov.

3. Obmeňte si svoje pesničky v prehrávači

Ste zvyknutí počúvať počas tréningu pesničky na vašom prehrávači, no stále počúvate to isté do kola? Je čas, aby ste urobili zmenu v zozname piesní. Na pravidelnej báze by ste mali dopĺňať nové a odstraňovať tie opočúvané. Nie je nič zlé na tom, ak si tam necháte jednu či dve obľúbené nastálo, ale väčšina by sa mala meniť, aby ste obnovovali stimulačný efekt hudby. Najlepšie je samozrejme počúvať rýchlejšie pesničky, ktoré vám dodajú energiu a dostanú vás do „zóny“. Ak nie ste ten typ človeka, ktorý počas tréningu počúva hudbu, možno by ste sa ním mali stať. Hudba má totiž povzbudivé účinky, ktoré preukázali aj vedecké štúdie.

4. Skúste urobiť zmenu v tréningovom programe

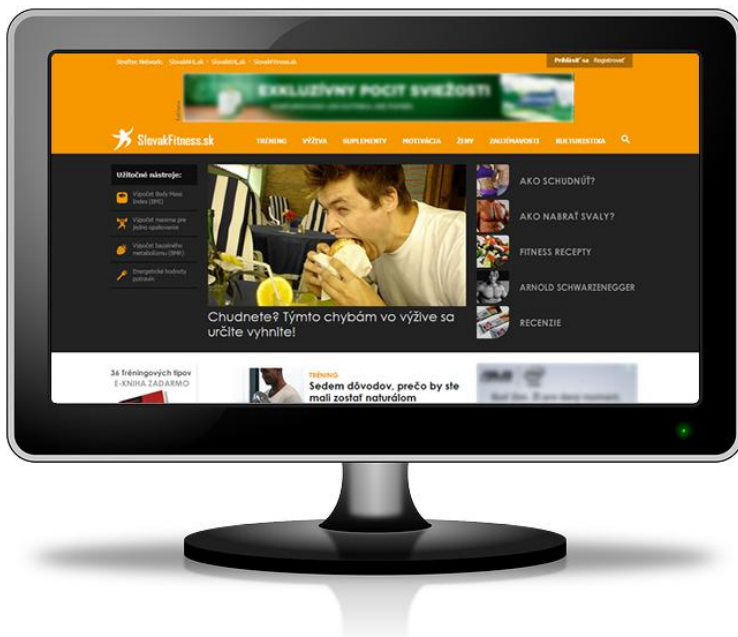
Nič nefunguje lepšie, ak sa chcete vyhnúť monotónnosti, ako zmena zloženia tréningovej jednotky. Skúste trochu pozmeniť veci, aby ste zlepšili vašu motiváciu a túžbu po cvičení. Nové cviky udržiavajú tréning zaujímavý a už len malá zmena môže byť pozitívna. Stačí použiť iný úchop, pridať intenzifikačnú techniku, zmeniť poradie cvikov, počet opakovaní alebo pridať jeden cvik, či nahradiť starý novým. Navyše to pomôže aj k lepším tréningovým výsledkom.

A ak vám nepomôže to, uveďte si, čo všetko vám cvičenie prinesie:

1. Zlepšíte si produktivitu a činnosť mozgu
2. Ľudia vás budú vnímať v lepšom svetle
3. Vaša pokožka bude vyzeráť lepšie
4. Budete mať lepší sexuálny život
5. Budete lepšie spať
6. Budete zdravší

Vzdelávajte sa o tradičných a zostaňte informovaní o nových metódach cvičenia, výživy a suplementácie.

Navštívte [SlovakFitness.sk](http://slovakfitness.sk)!



SlovakFitness.sk je internetový magazín, ktorého misia je jednoduchá - pomôcť ľuďom dosiahnuť krajšie telo, zvýšiť im sebadôveru a hlavne zlepšiť ich zdravie.

Pravidelne prináša články o cvičení, výžive, doplnkoch výživy, motivácii a profesionálnej kulturistike. Takisto na ňom nájdete niekoľko užitočných nástrojov a databázu cvikov.

<http://slovakfitness.sk>