

Zdravé jídlo a chuť podávat nejlepší výkony. Zápasník Omarov o komplexnosti stravování

23.11.2023 - Vendula Holková | Česká olympijská

Důležitý je podle něj především individuální a osobní přístup. „Někdo říká bez cukru, někdo méně proteinu, někdo víc proteinu.

Každý sportovec si ale musí najít svůj jídelníček a svůj režim, který mu bude sedět,“ popisuje a pokračuje: „Protože každý člověk má nějakou intoleranci k určitým potravinám a musí si najít to, co mu nejvíce sedí. Ať už v tréninku, nebo při závodech a z toho potom vycházejte.“

On sám se na kurzech zaměřoval na pestrost stravy. „U mě jdou hrozně těžce vypočítat kalorie, protože jednou zápasím nějak a poté mám třeba těžšího soupeře. Takže trénink nejde kaloricky spočítat, tím pádem nemůžu mít přesně vyměřenou krabičkovou dietu,“ vysvětluje úskalí svého sportu. „Hodně jsem tedy konzultoval jaké potraviny jíst, co je nejvhodnější. Jestli jíst kuřecí nebo hovězí, jak často bych měl v týdnu jíst ryby a podobně.“

Jak zápasník zmiňuje, krabičková dieta by mu nevyhovovala, přesto si jídlo nepřipravuje sám. „Jediné, co si umím uvařit, je čaj,“ se smíchem prozradil. „Mně i celé rodině zdravě vaří manželka.“

A na čem si nejvíce pochutná? Rád má avokádové nebo lososové sushi a taky si dopřeje kvalitní hovězí steak. Občas však dostane chuť i na něco nezdravého. „Ačkoliv říkám, že nejím smažené a takové věci, tak někdy zhřeším. Dám si pizzu a podobně, ale není to na denním pořádku a není to časté,“ řekl. „A nevím, čím to je, ale jednou za měsíc mívám takový cukrový deficit, kdy vezmu a spořádám třeba celou tiramisu. Normálně sladké téměř vůbec nejím, ale tělo si asi vždycky řekne. Takové úlety občas mám,“ dodal.

Když se snaží váhu nabrat nebo ji naopak snížit, rozhodující pro něj v tomto případě není množství a složení jídla, ale trénink. „Strava zůstává téměř stejná a váha se mi mění podle toho, jaký druh tréninku mám.“ Na olympijských hrách v Tokiu se představil v kategorii do 97 kilogramů, v níž vybojoval místo i pro hry v Paříži.

Chuť podávat co nejlepší výsledky a bojovat o medaile ho stále žene vpřed.

<https://www.olympijskytym.cz/article/zdrave-jidlo-a-chut-podavat-nejlepsi-vykony-zapasnik-omarov-o-komplexnosti-stravovani>