

Sem Jošt Zakrajšek,

kajakaš na mirnih vodah in absolvent Fakultete za šport Univerze v Ljubljani. Kajak na mirnih vodah je šport na prostem, ki zahteva ogromno fizične in psihične moči. Treniram šest dni v tednu in vsak dan opravi dva do štiri treninge, ki trajajo od ene do dve uri. Zgodi pa se, da se trening zavleče tudi čez dve uri. Predvsem v jesenskem in zimskem času moj trening dopolnjujejo in popestrijo številni drugi športi, kot so tek na smučeh, tek, pustolovska tekmovanja, košarka. V sezoni 2012 mi največji izziv pomenijo olimpijske igre v Londonu, kjer si želim poseči po vidnejšem rezultatu. Pred tem pa se bom moral izkazati s hitrim veslanjem še na majski tekmi v Poznanu, kjer si moram priveslati olimpijsko kvoto.

Moji treningi potekajo vse leto (da, tudi pozimi, ko zunaj sneži in temperatura pade pod ledišče). Poleg tega sem ves čas izpostavljen različnim temperaturam ter vremenskim razmeram, ki za telo pomenijo zelo velike obremenitve. Zaradi tega se potrebe po hranljivih snoveh še povečajo. Te poskušam zadovoljiti s pestro prehrano in izdelki podjetja Fidimed. S podjetjem Fidimed sem se srečal pred leti, ko sem iskal možnosti, kako utrditi imunsko odpornost in telesu zagotoviti vnos nekaterih pomembnih snovi, ki jih potrebujem za kakovosten trening in dobre nastope na tekmovanjih.

Ena pomembnih snovi je tudi koencim Q10, ki ga najdemo ga v vsaki celici telesa in je močan antioksidant, ki ščiti tkiva pred prostimi radikali. Je del dihalne verige v celicah in zato omogoča dober izkoristek kisika in s tem daje energijo.

Fidikoencim Q10 sem začel uporabljati kot preventivo, ker so moje mišice in srce vsakodnevno izpostavljeni športnim naporom in različnim stresom (psihičnim in fizičnim).

Preventiva je v športu izredno pomembna, saj preprečuje poškodbe ali druge težave, ki bi lahko onemogočile nastop na pomembnih tekmovanjih, od katerih je odvisna celotna sezona. Ravno zato se mi zdi dodajanje snovi, ki jih zaradi povečane porabe ne morem zagotoviti s prehrano, zelo pomembno. In da so te snovi kakovostne in ne pomenijo dodatne obremenitve za moje telo in imunski sistem.



Oktober, 2011