

PIOTR SZMEXY TOMASZEWSKI

TRENING DOMOWY FOR WOMEN

PRÓBKA



PRÓBKA EBOOKA

Próbka ebooka TRENING DOMOWY zawiera losowe strony wybrane z ebooka, nie stanowiące całości działu lub podrozdziału

ODŻYWIANIE

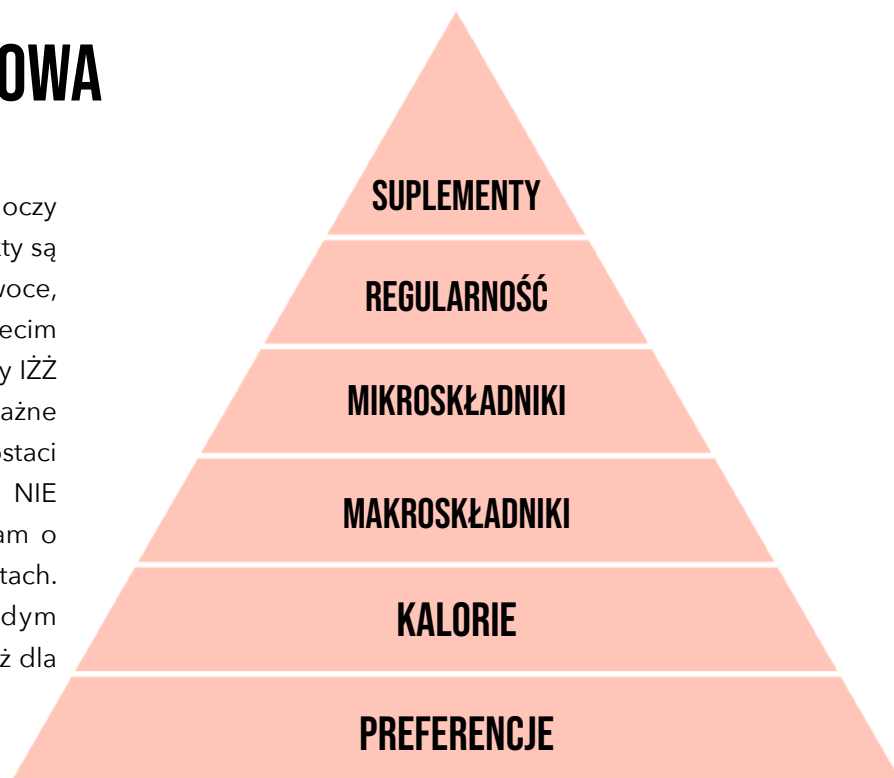
WSTĘP

To co spożywamy ma nie tylko wpływ na to czy tyjemy, czy chudniemy. Ma wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie oraz kompozycję ciała. W okół jedzenia narosło wiele mitów, nieudowodnionych i w tym rozdziale chciałbym Ci przybliżyć najważniejsze rzeczy o których musisz wiedzieć, żeby zadbać o swoje ciało i zdrowie.

Przez wiele lat swojej pracy i nauki spotkałem niezliczoną ilość diet i sposobów na odchudzanie i koniec końców, wszystko sprowadza się do prostych zasad i fundamentów. Jeżeli je wpoisz i będziesz się tego trzymać, to efekty będą gwarantowane, a Ty nigdy nie nabierzesz się już na „trendy”, które przychodzą i odchodzą. WSZYSTKO co się pojawia jest oparte na tych fundamentach, a jeżeli nie jest, to w 99% jest nabijaniem w butelkę.

1. PIRAMIDA ŻYWIENIOWA

Na pewno nie raz rzuciła Ci się w oczy piramida żywienia, na której jakieś produkty są na pierwszym miejscu, typu warzywa i owoce, na drugim jest na przykład mięso, na trzecim zboża itd. Te wszystkie zalecenia chociażby IŻŻ (Instytut Żywności i Żywienia) są bardzo ważne i mają solidne fundamenty za tym, w postaci niezliczonych ilości badań naukowych. NIE MNIEJ jednak, te piramidy nie mówią nam o ODŻYWIANIU, tylko i wyłącznie o produktach. Krok po kroku przejdziemy po każdym „piętrze”, a pod koniec wszystko będzie już dla Ciebie jasne.



1.1 PREFERENCJE

Jest to punkt, o którym większość trenerów, dietetyków czy znanych diet zapomina. Odzwierciedlają one to, co lubimy, naszą satysfakcję, zadowolenie i pozwalają nam dokonywać wyborów, które NAM pasują. Dla kogoś to może być nie do myślenia – jak to, dieta ma mnie zadowolić?! Właśnie tak! Jeżeli chcesz osiągnąć efekty i je utrzymać to właśnie taka powinna być dieta. To czy taka jest czy nie, można łatwo zweryfikować. Odpowiedz sobie szczerze na pytanie „czy mogłabym utrzymać taki system odżywiania przez najbliższy rok?”. Jeżeli odpowiedź brzmi „nie” to już wiesz jakiej diety się nie tykać. Dlatego wszelkie diety kapuściane, dukana, koktajlowe etc. Nie mają sensu. Kto do cholery byłby w stanie odżywiać się przez słomkę cały rok?! Niektórzy muszą tak robić, wiesz jak to się nazywa? No właśnie. Jeżeli Twoje życie potoczyło się w ten sposób, że możesz się normalnie odżywiać, to ciesz się z tego i to rób. Dlatego też pamiętaj – cokolwiek przeczytasz w następnych podrozdziałach tej książki, czy kiedykolwiek – odpowiedz sobie na pytanie czy TOBIE to pasuje. Ja też postaram dać Ci pewne pole decyzyjne, niż pisać, że ma być „tak, bo tak”. Setki badań, mogą pokazywać, że coś jest „optymalne” i tak się POWINNO robić, ale koniec końców ważniejsze będzie co się robi w rzeczywistości, a nie to co jest na kartce. Praktycznie każdy kto chodzi do restauracji typu fast food wie, że to jedzenie jest „tuczące” i praktycznie każdy wie, że „sport to zdrowie”. Czemu Ci ludzie dalej jedzą to samo i nie uprawiają sportu? Przede wszystkim dlatego, że kojarzy im się to z ograniczeniami, wyrzeczeniami i czymś, co im się nie spodoba. Nie musi tak być i ja Ci to pokażę.

1.2 KALORIE

Kaloria, a dokładniej kilokaloria (pozwól, że przez resztę książki będę pisał „kaloria”), jest to energia jaką dostarczamy z pożywienia, która potem wykorzystywana jest do podtrzymania funkcji życiowych i aktywności. Od ilości kalorii, a dokładniej od tego ile będziemy jeść w stosunku do naszego zapotrzebowania kalorycznego będzie zależało, czy waga zacznie pokazywać więcej czy mniej. Właśnie tak. To nie chleb tuczy, nie czekolada, nie co innego, tylko nadmiar kalorii. Chciałbym to do czegoś porównać, ale niestety się nie da. Jeżeli zaczniesz wlewać do pełnej szklanki, to woda będzie się rozlewała po całym blacie. Tak jak nadmiar kalorii przekształci się w tłuszcz, który rozleje się po naszym organizmie. Żeby obliczyć nasze zapotrzebowanie kaloryczne, należy skorzystać ze wzoru Mifflina St. Joer – jest to najdokładniejszy z istniejących wzorów na obliczenie zapotrzebowania, ale dalej jednak obarczony jest marginesem błędu, który nie bierze pod uwagi naszej spontanicznej aktywności w ciągu dnia (więcej o tym w dalszej części).

Żeby obliczyć nasze zapotrzebowanie kaloryczne potrzebne nam będzie:

- waga (to jest najważniejszy czynnik)
- wzrost
- wiek
- płeć

Pierwsze co musimy zrobić, to obliczyć naszą podstawową przemianę materii (**PPM**), czyli ilość kalorii, która jest nam potrzebna do utrzymania funkcji życiowych w stanie pełnego spoczynku (bez żadnego ruchu). Wzór wygląda następująco:

$$\text{PPMK} = 10 \times \text{masa ciała [kg]} + 6,25 \times \text{wzrost [cm]} - 5 \times \text{wiek} - 161$$

Przykład:

Podstawowa przemiana materii (basal metabolic rate, BMR) dla 25 letniej kobiety, o wadze 60kg i 165cm wzrostu będzie wynosiła:

$$\text{PPM} = 10 \times 60 + 6,25 \times 165 - 5 \times 25 + 5 \text{ PPM} = 600 + 1030 - 125 - 161$$

$$\text{PPM} = 1344 \text{ kcal}$$

Swoją drogą, zauważ, że każde 10 lat zmniejsza zapotrzebowanie jedynie o 50 kcal, a każde 10 cm wzrostu więcej zwiększa o 60 kcal. Za to już każde 10 kg zwiększa to zapotrzebowanie o 80 kcal.

Następnie, gdy już obliczymy PPM należy pomnożyć ten wynik przez tzw. współczynnik aktywności, żeby wziąć pod uwagę kalorie, które spalamy podczas ruchu. Współczynniki te prezentują się następująco:

Mało aktywny: niewiele lub brak ćwiczeń - **x1.2**

Lekko aktywny: lekkie ćwiczenia lub sport 1-3 raz w tygodniu - **x1.375**

Średnio aktywny: umiarkowane ćwiczenia lub sport 3-5 razy w tygodniu - **x1.55**

Bardzo aktywny: ciężkie ćwiczenia lub sport 6-7 razy w tygodniu - **x1.725**

Super aktywny: bardzo ciężkie ćwiczenia lub sport i praca fizyczna - **x1.9**

PPM mnożymy przez współczynnik aktywności, który nas opisuje i tutaj pojawia się też od razu moja uwaga. Prócz treningów weźcie pod uwagę swój tryb życia w ciągu dnia. Jeżeli trenujesz te 3-5 razy w tygodniu, ale masz siedzący tryb życia, to lepiej wybierz niższy współczynnik. Generalnie ludzie zawyżają ilość kalorii przez siebie spalanych oraz swoją aktywność w ciągu dnia. Z niczym złym się to nie wiąże, a nadmiar kalorii spowoduje z kolei odkładanie się tłuszczu.

Przykład:

Nasza kobieta, której PPM wynosi 1344 kcal, ma siedzący tryb życia i ma 4 treningi w tygodniu, które zajmują mu łącznie 4 godziny (po 1 h na każdy trening). Żeby obliczyć jej całkowitą przemianę materii (TDEE – Total Daily Energy Expenditure) pomnożymy PPM przez współczynnik aktywności dla aktywności lekkiej.

$$TDEE = 1344 \times 1.375 = 1848 \text{ kcal}$$

Takim oto sposobem obliczyliśmy całkowitą przemianę materii, czyli ilość kalorii, którą będziemy potrzebowali dla utrzymania masy ciała przy takiej aktywności. Oblicz teraz swoje zapotrzebowanie kaloryczne, tylko nie oszukuj nic i nie ucinaj! Jeżeli nie wiesz jaki współczynnik wybrać i zastanawiasz się między dwoma to:

- a) wybierz niższy jeżeli zależy Ci na redukcji
- b) wybierz wyższy jeżeli zależy Ci na budowaniu masy mięśniowej

Już teraz wiesz coś, z czego wiele osób nie zdaje sobie sprawy – to jest właśnie cała tajemnica odchudzania i tycia. Ci co chudną jedzą mniej niż wynosi ich całkowita przemiana materii. Ci co tyją jedzą więcej niż wynosi ich całkowita przemiana materii i od tej zasady nie ma wyjątków. Jest to pierwsza zasada termodynamiki. Tutaj nie ma „badań”, „przypadków”, „na każdego działa coś innego”. To jest udowodniony już 200 lat temu fakt naukowy.

1.3 MAKROSKŁADNIKI

Kalorie, które dostarczamy pochodzą z makroskładników – białka, tłuszczu, węglowodanów. Zawsze powtarzam – ilość kalorii będzie wpływała na to, czy nasza masa będzie spadać czy rosnać, a od makroskładników zależy czy będzie to tłuszcz, mięśnie czy woda.

Zacznę od najważniejszego makroskładnika dla kształtowania sylwetki, ale też i tego, który będzie się najmniej zmieniał – białka.

BIĄŁKO

Przede wszystkim jest budulcem dla naszej tkanki mięśniowej, jest składnikiem budulcowym zębów, kości, a także włosów, skóry i paznokci. Jest także źródłem energii – 1 gram białka dostarcza nam 4 kcal.

Obalając od razu mity:

- białko nie uszkadza nerek, wątroby czy jakiegokolwiek innego narządu. Może zaszkodzić jedynie w przypadku, gdy z tymi organami JUŻ SĄ problemy.
- nie powoduje zakwaszenia organizmu

Badania pokazują, że wyższe spożycie białka w diecie wiąże się tylko z pozytywnym wpływem na zdrowie. Może pomóc nam w kontroli glikemii (zmniejsza indeks glikemiczny posiłku), a także jest najbardziej sycącym makroskładnikiem.

Białka powinniśmy dostarczać ok. 1,8-2,2 g na każdy kilogram masy ciała (g/kgmc).

Taka ilość sprawdzi się prawie w każdym przypadku. Zarówno w trakcie budowania masy mięśniowej, utrzymania czy też redukcji tkanki tłuszczowej.

Jedyne dwa wyjątki, to osoby otyłe i osoby o bardzo niskim poziomie tkanki tłuszczowej. Jeżeli ktoś szykuje się do zawodów w sportach sylwetkowych, to w niektórych przypadkach zaleca się zwiększenie tej ilości nawet do 3g/kgmc. Natomiast u osób otyłych, te 2g/kgmc może oznaczać przejedzenie np. ponad 200g białka. W takich przypadkach zalecam ilość ok. 1,4g/kgmc.

Przykład:

Ania waży 65 kg.

$$65 \times 1.8 = 117 \text{ g}$$

$$65 \times 2.2 = 143 \text{ g}$$

Ania powinna spożywać od 117 g do 143 g białka dziennie.

I tutaj te widełki mogą być właśnie takie jakie podałem - jednego dnia zjemy bliżej 1.8g/kgmc, drugiego zjemy bliżej 2,2g/kgmc.

Tak jak napisałem wyżej - 1g białka dostarcza nam 4 kcal. Żeby obliczyć, ile kalorii dostarczymy z białka musimy pomnożyć nasze wartości przez 4 (niżej dokładnie wszystko Ci rozpiszę).

Źródła białka możemy podzielić na te pochodzenia roślinnego oraz na te pochodzenia zwierzęcego i już teraz podkreślam - jedno i drugie są pełnowartościowe i wliczamy je do dziennego bilansu zjedzonego białka, z tym że, źródła zwierzęce są lepiej przyswajalne i mają lepszy aminogram (więcej niezbędnych aminokwasów).

□ ŹRÓDŁA BIAŁKA :

- Jajka oraz białka jaj,
- Mięso - zwłaszcza chude (poniżej 5% tłuszczu) - piersi z kurczaka lub indyka, polędwica wieprzowa oraz wołowa, mięso z ud kurczaka i inne.
- Ryby - zwłaszcza chude - dorsz, morszczuk, mintaj, oraz inne.
- Nabiał - serek wiejski, twarogi, mleko, jogurty, skyr, sery odtłuszczone i inne
- Odżywka białkowa
- Tofu, strączki, nasiona, orzechy

TŁUSZCZ

Tłuszcze spełniają wiele ważnych ról i są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Między innymi dostarczają dużo energii, bo 1g tłuszczu to aż 9 kcal. Biorą udział w syntezie niektórych hormonów (np. płciowych), są źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K) i są niezbędne do ich prawidłowego zaabsorbowania. Są też nośnikiem smaku jedzenia i wydłużają trawienie (zmniejszają indeks glikemiczny posiłku).

Tłuszcze dzielimy na:

- nasycone
- jednonienasycone
- wielonienasycone (omega-3 i omega-6)

Nasycone kwasy tłuszczowe - powinny być ograniczone do całkowitego minimum (do 10% kcal z diety), gdyż ich wysokie spożycie jest skorelowane z chorobami układu krążenia.

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe - powinny stanowić większość tłuszczów jakie dostarczamy.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe - powinniśmy dostarczyć ich na tyle dużo, żeby dostarczyć odpowiedniej ilości Omega-3 (ok. 1-1,5g) oraz omega-6 (5-7g). Była hipoteza, że stosunek omega-3 do omega-6 ma znaczenie, ale w pierwszej kolejności ten problem dotyczy osób, które prawie w ogóle nie dostarczają omega-3. Pragnę tutaj również podkreślić, że omega-3 z oleju rybiego jest bardziej wartościowe niż ze źródeł roślinnych, ze względu na zawartość kwasów EPA oraz DHA. Nie są one niezbędne do życia, ale wiąże się z nimi wiele prozdrowotnych właściwości. Co prawda organizm potrafi konwertować kwas ALA (pierwotny, niezbędny do prawidłowego funkcjonowania omega-3), ale proces jest ten bardzo nieskuteczny.

W mocnym skrócie, żeby ułatwić Ci to zadanie - wystarczy jak spożyjesz 300-500g tłustych ryb w ciągu tygodnia lub będziesz wspomagał się suplementacją omega-3. Jeżeli chodzi o omega-6 to nie ma z tym większego problemu i nie trzeba tego liczyć, o ile większość tłuszczów dostarczasz ze źródeł jednonienasyconych.

ile powinniśmy go spożywać w diecie? To zależy. Ja raczej proponuję dietę o umiarkowanie wysokim spożyciu węglowodanów, bo jest bardziej optymalna dla osób aktywnych fizycznie. W takim przypadku spożycie tłuszczu powinno oscylować w granicy 20-30% kalorii z diety.

Przykład:

Zapotrzebowanie Ani wynosi 1850 kcal.

$$(1850 \times 0,2) / 9 = 40 \text{ g}$$

$$(1850 \times 0,3) / 9 = 60 \text{ g}$$

W takim przypadku Ani powinien spożywać od 40 do 60g tłuszczu dziennie.

Tutaj również tak jak z białkiem możemy ustalić sobie widełki których będziemy się trzymać i raz jeść bliżej dolnej granicy, raz bliżej górnej granicy, a możemy też bardziej określić tą wartość odpowiadając sobie na pytanie - co wolimy jeść? Preferencje są najważniejsze, pamiętasz? Jeżeli lubisz jajka, nasiona, tłuste ryby a średnio przepadasz za ryżem, kaszami czy ziemniakami - wybierz górną granicę i jedz bliżej 30% kcal z diety albo nawet 40%. Jeżeli średnio przepadasz za źródłami tłuszczu - wybierz dolną granicę i to jej się trzymaj. Nie popełnisz tutaj błędu jakkolwiek tego nie zrobisz.

Niżej podaje źródła tłuszczu w diecie. Nie są to wszystkie źródła jakie są, wybrałem te z których się najczęściej korzysta. Pamiętaj, że prócz tłuszczu część z nich dostarcza również białka lub węglowodanów, oraz że część z nich będzie miało różne kwasy tłuszczowe.

Przykładowo jajka – mamy w nich ok. 45% kwasów jednonienasyconych, ok. 40% nasyconych i około 15% wielonienasyconych. Nie próbuj liczyć tego wszystkiego, po prostu głównie spożywaj źródła jednonienasyconych kwasów tłuszczowych.

☐ ŹRÓDŁA TŁUSZCZY :

- Nasycone – nabiał, masło, olej kokosowy, smalec, tłuste mięsa, jajka
- Jednonienasycone – olej rzepakowy, oliwa z oliwek, awokado, orzechy, nasiona, jajka, strączki
- Wielonienasycone – tłuste ryby, orzechy włoskie, siemię lniane, algi morskie

WĘGLOWODANY

Choć wiele złego można o nich przeczytać w Internecie (głównie bzdur), to będą one dla Ciebie głównym źródłem energii, zarówno dla mięśni jak i dla mózgu. Wspomagają też pracę tarczycy, chronią nasze mięśnie przed rozpadem i wspomagają pracę jelit. Gram węglowodanów dostarcza nam 4 kcal, czyli tak jak białko.

Węglowodany podzielę na 2 główne grupy:

- złożone
- proste

Cukry proste występują w naturalnych warunkach tylko pod postacią owoców, mleka oraz miodu. Dodatkowo dodawane są do żywności by poprawić ich smak. Ilość cukrów prostych zazwyczaj też podana jest na opakowaniach. Węglowodanami złożonymi natomiast będą wszystkie ryże, bulwy, kasze, produkty zbożowe itp. Tak, zarówno biały pszenny chleb jak i żytni pełnoziarnisty na zakwasie będą węglowodanami złożonymi. To co je odróżnia to sposób przygotowania i poziom przetworzenia, a przez to też ilość minerałów oraz błonnika.

Zanim przejdę do źródeł węglowodanów i zapotrzebowania chciałbym omówić kilka tematów, które mogą budzić wątpliwości.

Owoce

Często owoce są zabronione na redukcji, bądź ich spożycie ograniczone jest do niewielkiej ilości czy do jakiejś godziny (tak jakby nasz organizm wiedział, że akurat wybiła 12:00), ze względu na fruktozę, która może być szkodliwa. Do powiedzenia tutaj mam tylko jedno – OWOCE TO NIE FRUKTOZA. Owoce to przede wszystkim genialne źródło witamin, minerałów oraz błonnika i co ciekawe, niektóre owoce mają niewiele fruktozy (w morelach na przykład fruktoza stanowi tylko 10% węglowodanów). Nie znam nikogo kto przytył od jedzenia jabłek, a bierze się to z jednej prostej przyczyny – ciężko zjeść tak dużą ilość owoców, by dostarczyć zarówno dużej ilości kalorii oraz fruktozy. Przykładowo – kilogram jabłek dostarczy nam ok. 500 kcal, tyle co litr soku jabłkowego. Co będzie łatwiej spożyć? Oczywiście sok. Sok nie ma miąższu, nie ma skórki, a to tam właśnie jest najwięcej minerałów, witamin i tam jest błonnik, który powoduje sytość (o tym zaraz) i zmniejsza indeks glikemiczny produktu. Także możesz jeść owoce i powinieneś je jeść, bo dzięki temu, że są słodkie, możemy też zażegnać ochotę na słodkocze. Owoce są także sycące. Jeżeli już musisz wiedzieć ile maksymalnie możesz ich spożywać to określiłbym tę wartość na ok. 100g węglowodanów z owoców, zarówno w trakcie budowania masy mięśniowej jak i redukcji tkanki tłuszczowej.

3. REDUKCJA CZY MASA ?

Gdy już znamy podstawy odżywiania i wiemy jak działa proces kształtowania sylwetki, teraz należy obrać cel. Większość kobiet ma z tym problem, a dokładniej z tym drugim. Redukcja cały rok, bo zawsze jest „coś nie tak”. Powiem Ci gdzie leży problem. Problem leży w tym, że to są głównie ciągłe próby odchudzania, a im dłużej trwają, tym gorzej wychodzą.

Ciągłe próby odchudzania niosą za sobą szereg problemów: zanik miesiączki, problemy z hormonami (niedoczynność tarczycy na przykład), zwolnienie metabolizmu, brak motywacji, zaburzenia odżywiania.

JAK WIĘC PODJĄĆ DECYZJĘ - MASA CZY REDUKCJA?

Przedstawię teraz obiektywne oraz subiektywne przesłanki za wybraniem celu, bo zarówno jedno i drugie są ważne.

OBIEKTYWNE PRZESŁANKI	
MASA	REDUKCJA
Poziom tkanki tłuszczowej poniżej 20%	Poziom tkanki tłuszczowej powyżej 26%
Przez ostatni czas celem była redukcja	Przez ostatni czas celem było budowanie masy
Zaczynasz treningi i masz BMI poniżej 23	Zaczynasz treningi i masz BMI powyżej 24

Subiektywną przesłanką jest natomiast samopoczucie. Jeżeli mimo tego, że obiektywne przesłanki mówią inaczej, Ty czujesz, że cel powinien być inny - droga wolna. Koniec końców chodzi o to, żeby być zadowolonym z siebie. Jednakże weź pod uwagę, że te subiektywne przesłanki mogą być podyktowane spaczonym postrzeganiem swojej sylwetki i kompleksami. W takim przypadku może być tak, że nic Ci nie pomoże. Jeżeli mimo wszystko chcesz się odchudzać i próbowałaś to robić przez ostatnie miesiące, to zacznij od Diet Break (o tym niżej).



JAK ZMIERZYĆ POZIOM TKANKI TŁUSZCZOWEJ?

Od razu mówię – wszelkie maszyny typu Tanita i inne mierzące BF (Body Fat level – poziom tkanki tłuszczowej) na podstawie metody BIA są BARDZO niedokładne. Metoda impedancji bioelektrycznej obarczona jest wieloma problemami i wiele czynników może mieć wpływ na wynik. O ile zawsze mierzyłabyś się w tych samych warunkach, to pewnie maszyna pokazałaby bardziej obiektywnie zmiany jakie zaszły, ale te same warunki są ciężkie do uzyskania. Zwłaszcza ten sam poziom nawodnienia. Dlatego też jestem przeciwny tej metodzie, bo może nam namieszać w głowie tylko.

Następny sposób mierzenia tkanki tłuszczowej jest jednocześnie najtańszym sposobem – fałdomierz. Polega to na zmierzeniu 3 bądź 7 (zależnie od metody) fałd, a następnie wykorzystanie wzoru, który obliczy nasz poziom tłuszczu. Fałdomierz jest w miarę dokładny o ile:

1. Potrafimy go używać, a to wymaga wprawy. Zazwyczaj ludzie łapią zbyt mało i za lekko.
2. Fałdy są mniejsze niż 20-25mm. Im większa fałda, tym większy margines błędu. Im mniejsza, tym łatwiej to zmierzyć.

W każdym razie, nawet jeżeli źle byś korzystała z fałdomierza, ale zawsze tak samo, to będziesz widziała różnice (jest to jeden ze sposobów kontroli efektów, ale o tym później).

Dalszy sposób mierzenia tkanki tłuszczowej nie jest zbyt dokładny, ale jest łatwy i ciężko w nim popełnić błąd. Chodzi tutaj o test marynarki wojennej Stanów Zjednoczonych. Bierze on pod uwagę: wzrost, wiek, płeć, obwód szyi, obwód pasa i obwód bioder (wpisz US Navy Calculator i wyjdzie Ci strona, gdzie można to sobie obliczyć). Kolejnym sposobem jest po prostu zwykłe porównanie swojego wyglądu do zdjęć z internetu przedstawiających poziom załuszczenia.

3.1 REDUKCJA

Redukcja to temat, który wielu osobom spędza sen z powiek, zwłaszcza, że nadwaga dotyka co drugiego polaka. Na utratę masy ciała mogą składać się następujące elementy:

- masa mięśniowa
- masa kostna
- woda
- tkanka tłuszczowa

Nam zależy na utracie tego ostatniego, utrzymując, a nawet budując masę mięśniową, utrzymując masę kostną i utrzymując prawidłowy poziom nawodnienia. Pisze to nie bez powodu. Bez treningu siłowego przykładowo utrata MASY CIAŁA, byłaby wyższa, ale utrata TKANKI TŁUSZCZOWEJ, byłaby taka sama albo nawet mniejsza. Czemu? Bo bez treningu siłowego możemy spalić część masy mięśniowej, może zmniejszyć się nam poziom masy kostnej, a także tracimy więcej wody i glikogenu (węglowodany, które magazynujemy w mięśniach). Następną często używaną „sztuczką” przez niektórych dietetyków i osoby w branży fitness jest obcięcie węglowodanów w diecie do minimum, czy nawet do zera. To powoduje szybki i znaczny spadek MASY CIAŁA, ze względu na to, że tracimy glikogen mięśniowy, czyli tak naprawdę wodę i zmagazynowane węglowodany. Możemy zrzucić 2-3 kilogramy nawet, nie spalając grama tkanki tłuszczowej. Oczywiście po zjedzeniu węglowodanów, wszystko wraca na swoje miejsce.

Dlatego **NIE SUGERUJ się samą wagą.**

TRENING

WSTĘP

Na wstępie powiedzmy sobie, PO CO w ogóle jest trening siłowy. Czemu nie ograniczyć się tylko do treningów cardio czy zajęć typu fitness. A może samej diety?

Po pierwsze – trening siłowy jest NAJLEPSZYM treningiem, do kształtowania sylwetki. Jeżeli chcesz zbudować masę mięśniową i zrobić to jak najszybciej i jak najefektywniej – musisz trenować siłowo. A jeżeli zależy Ci na odstających pośladkach, jędrnych udach, pięknych plecach, a jednocześnie zachowaniu kobiecości - to powinnaś trenować siłowo.

Po drugie – trening siłowy jest bardzo dobrym treningiem w kontekście utrzymywania masy kostnej czy jej odbudowy w razie ubytku, co może dotyczyć kobiet na dietach głodówkowych. Dlatego jeżeli zależy Ci na zdrowych kościach, to trening siłowy będzie dobrym rozwiązaniem.

Po trzecie – trening siłowy może przydać się jako dodatek do większości sportów jakie uprawiasz i możesz coś z niego wyciągnąć. Także, jeżeli Twoim priorytetem jest chociażby rower czy sztuki walk, to siłownia może Ci w tym pomóc.

Po czwarte – w trakcie redukcji tkanki tłuszczowej uchroni to masę kostną i mięśniową przed ubytkami.

Po piąte – wszystko to co wymieniałem jako plusy posiadania większej ilości masy mięśniowej w podrozdziale dotyczącym jej budowy.



1. PIRAMIDA TRENINGOWA

Mieliśmy piramidę odżywiania, a teraz czas na piramidę treningową, bo tutaj również, jak w diecie, są rzeczy ważne i ważniejsze i musimy po szczeblach przejść przez wszystkie punkty, żeby wiedzieć na co zwracać największą uwagę.



1.1 PREFERENCJE

Najlepszy trening to ten, którego będziesz w stanie się trzymać i będziesz go lubić. Tak jak przy odżywianiu – preferencje są najważniejsze. Co Ci po planie, który Cię nudzi, nie podoba Ci się i robisz go jak za karę, mimo, że jakiś ekspert czy badania mówią, że jest najlepszy? O ile zawodowi sportowcy często robią rzeczy, które im nie pasują, tak amator nie musi. Nie musisz mieć JAK najlepszych efektów, bo to i tak są różnice rzędu kilku procent. Wolisz rok się męczyć, żeby mieć 10% lepsze efekty, czy spędzić 1,5 roku, ale robiąc to co Ci się podoba? Sama sobie odpowiedz na to pytanie.

1.2 OBJĘTOŚĆ

Objętość to w uproszczeniu ilość efektywnych serii na daną partię mięśniową. Efektywne to takie, które są na tyle intensywne, że stanowią dla Nas jakieś wyzwanie. Seria rozgrzewkowa dlatego się tutaj nie liczy.

Objętość, a raczej jej wzrost w czasie, jest głównym czynnikiem wzrostu masy mięśniowej (obok intensywności). Żeby dawać naszym mięśniom bodziec, musimy je obciążać coraz bardziej i też coraz większego obciążenia będziemy potrzebowali. Dlatego też objętość w skali tygodni na tym planie rośnie.

Mówiąc o objętości, nie sposób nie wspomnieć o MV, MRV, MEV, MAV. Już tłumaczę te akronimy. Ta wiedza pozwoli Ci też zrozumieć, że więcej nie oznacza lepiej.

Rozgrzewka

Rozgrzewka to nieodzowna część treningu i musi być zrobiona zawsze. Służy ona do tego, by pobudzić centralny układ nerwowy, stworzyć optymalny stan psychomotoryczny, a także rozgrzewka służy do przewodzenia impulsów nerwowo-mięśniowych. To wszystko z kolei zmniejszy ryzyko kontuzji, a także poprawi nasze wyniki. Dlatego też dobry trening zaczyna się od dobrej rozgrzewki. Możemy podzielić ją na 3 etapy:

„Waskularyzacja”

Ma za zadanie podnieść temperaturę naszego ciała, wykonujemy ją na zasadzie lekkiej stałej aktywności, jak chociażby walka z cieniem, bieg bokserski, pajacyki, czy skakanie na skakance. Będzie to trwało około 5-10 minut.

Rozciąganie dynamiczne

Ma za zadanie „wydłużyć” mięśnie i przygotować też nasze stawy do pracy. O ile całe ciało powinno być dobrze rozgrzane, tak najbardziej należałoby skupić się na stawie ramiennym, kolanowym oraz biodrowym.

Specyfikacja

Czyli rozgrzewka ćwiczeniami, które będziemy wykonywać. Przykładowo mamy przysiady ze sztangą, zaczynamy więc od pustej sztangi. Należy pamiętać o jednej ważnej rzeczy – w trakcie rozgrzewki musimy być skupieni tak, jakbyśmy zaraz pobijali rekord. Wiele osób „macha” sztangą z punktu A do B – nie tędy droga. Rozgrzewka ma za zadanie „przypomnieć” mięśniom idealny tor ruchu i sam ruch, dlatego jeżeli chcemy wykonać poprawnie przysiad w serii roboczej, to musimy to robić już w trakcie rozgrzewki. Ile serii rozgrzewkowych robić, ile powtórzeń itd.? Przy treningach domowych według mnie wystarczy 1 seria rozgrzewkowa na 12 powtórzeń - z gumą o najmniejszym oporze, albo lekkimi sztangielkami.

[Kliknij, żeby obejrzeć filmik na ten temat.](#)

SERIE	POWTÓRZENIA	ĆWICZENIE
1	12 NA NOGĘ	WYMACHY NOGI W TYŁ I PRZÓD
1	12 NA NOGĘ	WYMACHY NOGI NA BOKI
1	15 SEK. TRZYMANIA NAPIĘTYCH POŚLADKÓW Z CAŁEJ SIŁY	NAPINANIE POŚLADKÓW
1	12	Y TRAP RAISE HANTLAMI/GUMĄ
1	15	ROTACJA ZEWNĘTRZNA
1	15	ROTACJA WEWNĘTRZNA

The background is a warm-toned, sepia-style photograph of a wooden desk. On the desk, there is a notebook with a marbled cover and a small label that says "Sativa". A pen is also visible on the desk. The overall aesthetic is cozy and creative.

Plan I

Hantte + gummy

Trening C



ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	RPE	PRZERWY
STACJA 1	3	10-12	7	90-120 SEKUND
STACJA 2	3	MYO2		
STACJA 3	3	8-10	7	60-90 SEKUND
STACJA 4	3	8-10	7	60-90 SEKUND
STACJA 5	3	10-12	7	90-120 SEKUND
STACJA 6	3	20 SEKUND		60-90 SEKUND

Trening D



ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	RPE	PRZERWY
STACJA 1	3	10-12	7	90-120 SEKUND
STACJA 2	3	8-10	7	90-120 SEKUND
STACJA 3	3	10-12	7	60-90 SEKUND
STACJA 4	3	8-10	7	60-90 SEKUND
STACJA 5	3	RIR2	7	30-60 SEKUND
STACJA 6	3	10-12		30-60 SEKUND