

Interesują Cię sporty siłowe, kulturystyka, fitness, odchudzanie lub aktywny tryb życia ? Potrzebne Ci odżywki dla sportowców, reduktory tłuszczu, suplementy na masę lub wspomagające odchudzanie. Kreatyna, HMB lub L-karnityna to odżywki, które mogą być Twoimi sprzymierzeńcami wspomagającymi trening na masę lub trening kształtujący definicję mięśni. Każdy produkt (odżywki, suplementy, kreatyna, L-karnityna, HMB...) jest u nas dokładnie opisany, ale jeżeli masz wątpliwości lub problemy z wyborem - służymy radą i pomocą.



[www.Kulturystyka.Sklep.Pl](http://www.Kulturystyka.Sklep.Pl)

Jak ćwiczyć by pozbyć się tkanki tłuszczowej ?

Przyrost masy mięśniowej - to zasadniczy cel, jaki stawia przed sobą większość osób uprawiających kulturystykę. Są jednak i tacy, dla których ćwiczenia siłowe to jedynie dodatkowa forma rekreacji, mająca nadać ciału szczupłość, jędrność, sprężystość i ogólne wzmocnienie. Nic więc dziwnego, że największym zwolennikiem kulturystyki rekreacyjnej są kobiety. Większość z nich zapisuje się na siłownię głównie po to, by pozbyć się zbędnej tkanki tłuszczowej i przybliżyć się do wymarzonego ideału. Ale czy rzeczywiście ćwiczenia siłowe mogą być uznane za skuteczną terapię odchudzającą?



Zasadniczym celem w okresie redukowani zbędnej tkanki tłuszczowej jest regularne uprawianie ćwiczeń. Wysiłek fizyczny w znaczący sposób zwiększa zużycie kalorii, poprawia przemianę materii oraz usprawnia cykl przemian metabolicznych, sprzyjających fizjologicznej redukcji wagi ciała. I chociaż każda forma ruchu powoduje zwiększanie wydatków energetycznych, to jednak nie każdy wysiłek gwarantuje redukcję energii, nagromadzonej w formie tkanki tłuszczowej.

Podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych głównym źródłem energii dla pracujących mięśni są zgromadzone w organizmie zapasy węglowodanów (cukrów) i tłuszczów. Proces przemian energetycznych z udziałem tych składników jest niezwykle precyzyjnie kontrolowany i uzależniony od wielu czynników. Jak wiadomo, u osób z nadmiarem kilogramów redukcja wagi ciała powinna występować kosztem utraty zbędnej tkanki tłuszczowej, z jednoczesnym ograniczeniem zasobów węglowodanowych. Jak się jednak okazuje, w praktyce nie zawsze jest to proste. O tym, który z substratów energetycznych

spalany będzie jako pierwszy, w dużej mierze decyduje rodzaj uprawianych ćwiczeń oraz ich intensywność.

#### Sztanga nie dla grubasów?

Podczas wykonywania wysiłków o charakterze siłowym, komórki mięśniowe pracują bardzo intensywnie. Zadyszka, jaka powstaje podczas wykonywania tych ćwiczeń oznacza, że serce nie nadąża pompować krwi z tlenem do wszystkich komórek. W efekcie, są one zmuszone korzystać z energii uruchamianej w warunkach beztlenowych, a taką możliwość stwarzają jedyni węglowodany. Kwasy tłuszczowe mogą bowiem ulegać spalaniu tylko w obecności dużej ilości tlenu. W przypadku osób z nadwagą występuje dodatkowo jeszcze słaba wydolność tlenowa, w efekcie czego komórki mięśniowe, nawet mimo odpowiedniej dostawy tlenu, nie potrafią go w pełni spożytkować. To oczywiście jeszcze wyraźniej podwyższa współczynnik oddechowcy, czyli stosunek spalanych węglowodanów do tłuszczów. Ale na tym się nie kończy.

W wyniku beztlenowego rozkładu węglowodanów powstaje kwas mlekowy, który m.in. utrudnia przenikanie kwasów tłuszczowych do wnętrza mitochondriów (miejsc całkowitego spalania tłuszczów), i jednocześnie uniemożliwia dalszy wysiłek. Cukry, które stanowią niewielką część zgromadzonych zapasów energetycznych, bardzo szybko ulegają zużyciu. Organizm, wykazując jednak nadal wysokie zapotrzebowanie na węglowodany, zostaje zmuszony do ich wytwarzania z innych metabolitów ustrojowych. Wówczas głównym źródłem do ich produkcji stają się białka tkanki mięśniowej, a to oznacza utratę masy beztłuszczowej i tym samym zwiększenie udziału tłuszczu w ogólnej masie ciała. Jeżeli po zakończeniu ćwiczeń siłowych mięśnie nie zostaną należycie odbudowane przez dostarczenie odpowiedniej ilości białka i węglowodanów, to może dojść do zaników tkanki mięśniowej. Konkluzja wydaje się więc prosta:

**NIEWŁAŚCIWIE DOBRANY WYSIŁEK FIZYCZNY POŁĄCZONY Z BRAKIEM ODPOWIEDNIEJ REGENERACJI, MIMO SPADKU WAGI CIAŁA, MOŻE POWODOWAĆ JESZCZE WIĘKSZE OTŁUSZCZENIE!**

Wraz z wiekiem odbudowanie utraconej tkanki mięśniowej staje się coraz trudniejsze. Powoduje to niekorzystne zmiany wyglądu. Skóra tracąc swą mięśniową podściółkę - staje się mniej elastyczna, obwisła, pełna zmarszczek, co niewątpliwie wywołuje efekt postarzenia. Pewnych strat tkanki mięśniowej w procesie odchudzania oczywiście nie da się uniknąć, ale bardzo istotną sprawą jest zminimalizowanie tego procesu.

#### W takim razie jak ćwiczyć?

Najbardziej efektywną formą ruchu, wspomagającą proces spalania tkanki tłuszczowej, są odpowiednio dobrane

**wysiłki aerobowe (tlenowe), takie jak biegi, szybkie marsze, jogging, jazda na rowerze czy chociażby zwykły spacer.** Każda osoba powinna skoncentrować się na ćwiczeniach fizycznych, odpowiadających jej wydolności tlenowej. Jeżeli intensywność ćwiczeń jest odpowiednio dobrana, to wówczas kwasy tłuszczowe stanowią priorytet w przemianach energetycznych. Stosowanie np. intensywnych ćwiczeń w celu pozbycia się zbędnej tkanki tłuszczowej nie wydaje się być najlepszym rozwiązaniem.

Aby wykorzystać kwasy tłuszczowe jako źródło energii dla pracujących mięśni, wysiłek fizyczny powinien być o umiarkowanej, stałej intensywności, ale za to długotrwały. Gwarantowana jest wówczas odpowiednia podaż tlenu do wszystkich komórek, a to zapewnia właściwe spalanie tłuszczu.

Ćwiczenia powinny być również wykonywane w jednostajnym tempie. Każda jego zmiana powoduje 'przełączenie' się procesów tlenowych na beztlenowe i na odwrót. Tak więc gra w tenisa czy koszykówkę nie może być traktowana jako zasadniczy wysiłek w procesie odchudzania. Niezwykle ważny jest również sam czas wykonywania ćwiczeń.

Dany wysiłek można uznać za efektywny, jeżeli czas jego trwania wynosi minimum 15 - 20 minut.

W miarę wydłużania czasu trwania ćwiczeń przy zachowaniu jednakowego tempa i intensywności, efektywność rozkładu tkanki tłuszczowej znacząco wzrasta. **Tak więc warunkiem spalania tkanki tłuszczowej jest dobranie odpowiedniego tempa i czasu trwania ćwiczeń, co powinno być ściśle skorelowane z aktualną wydolnością organizmu.** Przy doborze właściwej intensywności ćwiczeń niezwykle pomocny może być pomiar własnego tętna, który pozwoli określić, czy zapotrzebowanie na tlen dla pracujących mięśni jest właściwie pokrywane. Jeżeli potrzeby tlenowe wzrastają, to rośnie także tempo bicia serca, czyli nasz puls. Serce w ten sposób stara się nadążyć za rosnącymi potrzebami tlenowymi pracujących mięśni. Dopóki radzi sobie z właściwym zaopatrzeniem wszystkich komórek w tlen, możemy być pewni, że uzyskiwanie energii odbywa się kosztem tkanki tłuszczowej. W miarę jednak zwiększania tempa wysiłku serce zaczyna bić jeszcze szybciej, mogąc w pewnym momencie osiągnąć maksymalne tempo uderzeń dla naszego wieku. Wówczas zapotrzebowanie energetyczne mięśni pokrywane jest kosztem beztlenowych przemian węglowodanów.



Ćwiczenia, w których jest uzyskiwane maksymalne tętno, są zalecane praktycznie w sporcie wyczynowym. W celu zrzucenia nadwagi bardziej efektywne i bezpieczne dla naszego organizmu są ćwiczenia, podczas których tętno nie przekracza 80% wartości maksymalnej dla naszego wieku. W jaki sposób obliczyć to praktycznie? Maksymalne, przybliżone tętno, jakie człowiek może uzyskać stosownie dla swojego wieku obliczamy ze wzoru:

$$\text{MAKSYMALNE TĘTNO (NA MINUTĘ)} = 220 - \text{WIEK (W LATACH)}$$

Tak więc w przybliżeniu, u młodej dziewczyny w wieku 20 lat, podczas silnego wysiłku, serce może maksymalnie bić w tempie 200 uderzeń na minutę ( $220 - 20 = 200$ ). U kobiety czterdziestoletniej wartość ta spada już do 180 uderzeń.

**Podczas terapii odchudzającej najlepiej zaczynać od 60% maksymalnego tętna i w miarę treningu dojść do wartości 80%. Dla osoby czterdziestoletniej będzie to wyglądało następująco: Max. Tętno =  $220 - 40 = 180$  uderzeń na minutę. Podczas ćwiczeń wartość nie powinna przekraczać 60% wartości maksymalnej, czyli  $180 \times 0,6 = 108$ . Osoba czterdziestoletnia, podejmując się wysiłku, w którym uzyskuje puls w przybliżeniu 110 uderzeń na minutę, może mieć pewność, że uzyskiwanie energii dla pracujących mięśni odbywa się przede wszystkim kosztem spalania tkanki tłuszczowej.**

Zmierzyć swoje tętno może każdy. Nie wymaga to żadnego specjalistycznego sprzętu, wystarczy zwykły zegarek. Podczas np. Zwykłego spaceru możemy w każdym momencie zmierzyć swój puls. Tętno mierzymy na przegubie dłoni lub - jeżeli jest słabo wyczuwalne - na tętnicy szyjnej. Nie musimy również dokonywać pomiaru przez całą minutę: wystarczy mierzyć je jedynie przez 15 sekund i uzyskaną wartość pomnożyć razy cztery. Wówczas dowiemy się, czy tempo, jakie nadaliśmy, jest wystarczające. Aby osiągnąć odpowiednią częstotliwość pulsu musi być uaktywnione ponad 30% mięśni szkieletowych. Jest to możliwe jedynie w tych wysiłkach, w których są aktywne nogi. Dlatego też najbardziej efektywną formą ruchu są spacer, marszobieg i jazda na rowerze. Podczas tych wysiłków jesteśmy także w stanie utrzymać jednakowe tempo oraz intensywność, czyli zapewnić wszystkie warunki dla właściwego spalania tkanki tłuszczowej.

### Jak często powinniśmy ćwiczyć?

Umiarkowane ćwiczenia aerobowe w żaden sposób nie forsują naszego organizmu, mogą więc być wykonywane codziennie. Wówczas ich efektywność jest największa. Tracimy nie tylko zbędną tkankę tłuszczową, lecz również podnosimy naszą kondycję fizyczną. Gdy trenujemy 3 razy w tygodniu, można wtedy odnotować wpływ na spalanie tłuszczu, ale słabą poprawę ogólnej wydolności organizmu. **Ćwiczenia raz lub dwa razy w tygodniu nie mają prawie żadnego wpływu na spalanie tłuszczu i ogólną poprawę naszej kondycji. Tak więc najważniejsza jest systematyczność i wytrwałość.**

Nie należy także mylić ćwiczeń z pracą fizyczną wykonywaną w warunkach domowych. Wiele kobiet narzeka, że ciężko pracuje, nie je dużo, a mimo to tyje. Tak dzieje się dlatego, ponieważ wykonywane prace domowe nie mają charakteru właściwego ćwiczenia fizycznego. Są często zbyt krótkotrwałe, intensywne i nie mają typowego charakteru tlenowego. Nie wywołują one przez to zmian metabolicznych, korzystnych do spalania tkanki tłuszczowej, a także nie poprawiają ogólnej wydolności. Śmiało można więc powiedzieć, że ćwiczenia fizyczne mogą być pomocne w osiągnięciu kondycji przydatnej do prac domowych, natomiast praca niewiele pomaga poprawie wydolności podczas wykonywani ćwiczeń. Aktywny tryb życia jest jak najbardziej zalecany, ale nie może on oznaczać rezygnacji z regularnych ćwiczeń.

Wróćmy zatem na koniec do wysiłków siłowych. Chociaż ćwiczenia z obciążeniem nie należą do skutecznych metod odchudzania, to jak się okazuje, mogą one mieć bardzo duże znaczenie w redukowaniu tkanki tłuszczowej.

Pod wpływem ćwiczeń siłowych w organizmie dochodzi do bardzo silnego pobudzenia współczulnego układu nerwowego i zwiększonego wydzielania adrenaliny, noradrenaliny, a także hormonu wzrostu i testosteronu. Wszystkie te związki wykazują bardzo silne działanie w obrębie tkanki tłuszczowej, powodując szybki jej rozpad i umożliwiając późniejsze wykorzystanie jej zasobów w po wysiłkowej przemianie materii. Żaden inny typ stosowanych ćwiczeń nie potęguje bardziej tych reakcji, niż ćwiczenia siłowe. W rezultacie ich uprawiania, pobudzenia ulega także złożony system enzymatyczny. Aktywność swoją zwiększają nie tylko enzymy odpowiedzialne za proces degradacji komórek tłuszczowych, ale również te, biorące bezpośredni udział w syntezie włókien mięśniowych. Nasilenie tych reakcji powoduje ogólny wzrost stosunku masy mięśniowej do tkanki tłuszczowej, co w znaczący sposób podnosi przemianę materii i nasila proces spalania kalorii.

Ćwiczenia siłowe nie powinny więc stanowić zasadniczej formy ruchu w kuracjach odchudzających, a być jedynie nieodzownym uzupełnieniem ćwiczeń aerobowych. Połączenie tych dwóch typów wysiłku oraz odpowiedniego sposobu odżywiania daje najbardziej zadowalające rezultaty.

*Źródło: KIF nr.39*

Zdjęcia i pełne opisy ćwiczeń na stronach serwisu [www.kulturysta.com](http://www.kulturysta.com)