

STRONA 5

mnie musi się udać. I to wystarczyło. W ciągu roku zrzuciłam 20 kilo tłuszczu . I zabrałam się za budowę suchej masy mięśniowej. Uczyłam się głównie z internetu, czytając lub oglądając różne kanały -Tobie też to proponuje. Po kilku latach doszedł kurs na trenera Fitnessu oraz dietetyka w celu uzupełnienia i zebrania w całość - Było warto :-)

Można bardzo wiele osiągnąć dzięki wierze, wytrwałości i konsekwencji..

Jak zmotywować się do treningu ?

1. Stawiaj sobie małe, krótkoterminowe cele, co do których będziesz pewny, że możesz pomimo małych problemów je osiągnąć. Pamiętaj, że po każdym osiągniętym małym celu będzie Ci łatwiej podjąć się realizacji kolejnego, np. jeżeli chcesz nabrać 4 kg masy mięśniowej w 2 miesiące, rozłóż to na 0.5 kg tygodniowo. Waż się co tydzień, dzięki czemu będziesz wiedział czy w następnym tygodniu zwiększyć kcal czy obciążać .

2. Nagradzaj się za każdy osiągnięty cel – np. nową koszulkę na siłownię (nawet nie wiesz jak nieraz nowy strój może dodać motywacji)
Po osiągnięciu każdego nowego celu nagroda jest bardzo ważna. Szczególnie gdy Twoja motywacja i pewność siebie osiągnęły punkt krytyczny. Coś miłego będzie dodatkową motywacją do wykonania treningu, a po takich intensywnych zmaganiach nagroda absolutnie Ci się należy. Byle bez zbędnych kalorii!

3. Wykonuj trening o różnych godzinach i w innych dniach tygodnia – rutyna zabija chęci.

STRONA 6

4. Zmień sposób myślenia, pozbądź się wymówek. Trenuj ze znajomymi, poznaj przez internet ludzi, którzy ćwiczą. Zawsze możecie się wzajemnie motywować. A może spotkasz osobę, która mieszka gdzieś blisko i czasem np. pobiegacie razem. Znajdź partnera do ćwiczeń nie tylko aby się wzajemnie motywować, ale by trzymać się umówionych spotkań. W końcu głupio Ci będzie odwołać trening i znaleźć jakąś wymówkę. Jemu także.

5. Planuj dokładnie i konkretnie – np. we wtorek o 17:00 trening.

6. Wizualizuj 5 min. przed treningiem swoją nową idealną sylwetkę. Możesz wyciąć z gazety Twoją idealną sylwetkę i wkleić tylko swoją głowę i patrzeć w wolnej chwili na to zdjęcie po to by nie utracić motywacji i nie zapomnieć po co ćwiczysz.

7. Słuchaj muzyki podczas treningu. Takiej, jaką lubisz, która Cię nakręca i pobudza do działania.

8. O konkretnej godzinie wyłącz telefon, telewizor, zamknij się w pokoju bądź wyjdź na dwór, na siłownię – i ćwicz. Przez tą godzinę nie liczy się nic więcej !

9. Czytaj czasopisma na temat fitnessu, przeglądaj internet .W każdym z nich znajdziesz coś dla siebie: nowe ćwiczenie, a może jakieś pyszne niskokaloryczne danie.

STRONA 7

10. Wypisz korzyści, jakie osiągniesz. Doskonałym rozwiązaniem jest też zapisywanie treningów i efektów pracy w terminarzu. Dzięki temu będziesz mógł kontrolować swoją pracę nad sobą – w końcu liczby mówią same za siebie.

11. Pomyśl sobie o tym cudownym uczuciu po wykonaniu treningu, o szalejących w ciele endorfinach... Znasz to, prawda? To, co przyjemne, chce się mieć przecież kolejny raz!

12. Ucz się od najlepszych ! Ta zasada obowiązuje we wszystkich dziedzinach życia. Nie trenuj z gorszymi od siebie, możesz im pomagać, dawać wskazówki, ale trenuj z ludźmi, którzy wyglądają tak jak Ty chcesz wyglądać w przyszłości . To jest bardzo ważne. Podczas każdego treningu będziesz mógł się dowiedzieć czegoś nowego, zobaczyć poprawnie wykonywanie ćwiczeń itd.

13. Pamiętaj, że czas, gdy ćwiczysz, to Twój czas. Niektórzy uważają, że zrobieniem czegoś dobrego dla siebie jest piwo z kolegą, wypad na miasto itd. Jednak gdy ćwiczysz, robisz najlepszą rzecz dla siebie: pokazujesz sobie, że jesteś coś wart, że możesz osiągnąć to co postanowiłeś .

14. Wszyscy lubimy cyferki, fascynujemy się rozmiarami... Pomyśl, ile masy nabierzesz i wyobraź sobie moment, gdy S zamienia się w M lub przy redukcji L zamienia się w M.

STRONA 8

15. Wyobraź sobie, jak fajnie będziesz wyglądał, gdy będziesz ćwiczyć systematycznie. Pewniej, seksowniej, i w dodatku każde ubranie, które chcesz założyć na siebie, będzie pasowało. Nic nie będzie zwisało pod koszulką. Pomyśl o podziwie w oczach innych.

16. Nie zapominaj, że wysiłek fizyczny pomaga nam radzić sobie z sytuacjami stresowymi. Po wysiłku bardziej obiektywnie patrzymy na własne i cudze problemy, łatwiej znajdujemy dobre ich rozwiązania.

17. Dopadły Cię złe emocje? Po ciężkim dniu albo kłótni z partnerką to właśnie ruch jest sposobem na ich wygaszenie. Wypróbowane na mnie i wielu innych osobach.

18. Pomyśl o grupowych spotkaniach, kiedy pod okiem instruktorów ćwiczysz wiele osób. Razem łatwiej.

19. Wyszukaj w albumie Twojej rodziny najgorsze zdjęcie (lub terazniejsze), gdy naprawdę byłeś w złej formie. Patrząc na nie, będziesz wiedział, czemu ćwiczysz. Gdy brakuje Ci motywacji do walki, spojrzenie na tę kluseczkę sprzed lat pomoże Ci ją odzyskać.

20. Warto jest fotografować swoją sylwetkę. Dzięki temu będziesz mógł obserwować zmiany, które zachodzą w Twoim ciele.

21. Według mnie najważniejszy punkt !

Musisz mieć trenera . Czy personalnego z którym będziesz ćwiczył czy też dużo tańsza opcja: trener on-line . Ułoży Ci dietę, ułoży Ci trening i najważniejsze : BĘDZIE CIĘ ROZLICZAŁ Z KAŻDEGO TYGODNIA ! Rozliczanie się przed kimś to bardzo ważna rzecz. Jest dużo większa szansa że pójdziesz na trening, jeżeli w przyszłym tygodniu będziesz rozmawiał ze swoim trenerem. Wiem że może myślisz, iż jesteś sam super zdyscyplinowany i nikogo nie potrzebujesz, ale za tym co napisałem stoją badania ekspertów . Jeżeli nie będziesz miał ochoty na trening to i tak pójdziesz żeby nie zawieźć trenera, który będzie chciał Twoje zdjęcie (co tydzień), miary i wyniki ! Drugą ważną kwestią jest to , że w przypadku jeżeli za coś zapłacimy, podchodzimy do tego bardziej poważnie, traktujemy to coś wyżej niż inne darmowe pisma, czy artykuły.

21. OK., powiedzmy, że mimo wszystko nadal nie chce Ci się ćwiczyć.

Ale jak poczujesz się po całym dniu, gdy pomyślisz, że pomimo czasu i możliwości zmarnowałeś szanse na trening i poprawę własnego zdrowia i wyglądu? Pojawia się pretensje do samego siebie – a mogłem... Może o tym też warto pomyśleć, zanim sobie odpuścisz?

Z drugiej strony – to do czego ja mam Cię motywować? Do lepszego zdrowia? Wyglądu? Sam musisz wiedzieć, na czym Ci zależy, i – podpierając się poradcami, trenerem – dojść do zamierzonego celu. Niezwykle ważnym elementem pracy nad sobą jest systematyczność – bez niej ani rusz. Zaczynaj od choćby kilku minut ruchu po kilka razy dziennie, byle konsekwentnie. Dzięki temu Twoje ciało niebawem SAMO zacznie domagać się chwili szczęścia dla siebie!

Wejść w tą rolę i zacznij pracować, a nie marzyć. Zrób to dla siebie. Zmień swój styl życia i zacznij żyć zdrowo.

Przeszłości nie zmienisz, ale przyszłość TAK.

STRONA 15

Poniżej podam Ci kilka produktów, które warto na stałe wpisać w swoje menu :

Produkty wysokobiałkowe :

- Baranina
- Cielęcina
- Dorsz
- Pestki dyni
- Biała fasola
- Groch
- Halibut
- Indyk
- Jajka
- Kaczka
- Kurczak
- Łosoś
- Chudy twaróg
- Odżywka białkowa
- Serek wiejski
- Owoce morza

Produkty bogate w węglowodany :

- Ryż (basmanti, brązowy, dziki, paraboliczny, jaśminowy, pełnoziarnisty)
- Makaron Razowy pełnoziarnisty
- Pieczywo graham
- Pieczywo żytnie
- Pieczywo razowe
- Pumpernikiel
- Płatki owsiane
- Otręby owsiane, żytnie
- Kasza
- Ziemniaki

STRONA 16

Produkty bogate w zdrowe tłuszcze :

- Orzechy
- Olej lniany
- Oliwa z oliwek
- Olej ryżowy
- Siemię lniane
- Masło orzechowe bez dodatku cukru
- Avokado

Z tych produktów naprawdę można zrobić dużo smacznych potraw.
Na szczęście w internecie roi się od wszelakich przepisów.

Ważna informacja na temat indeksu glikemicznego.

Im wyższy jest indeks glikemiczny, tym szybciej węglowodany dostają się do krwi .Dlatego dla utrzymania stałego strumienia przyływu energii należy wybierać węglowodany tylko o niskim IG.

Zaczynamy od produktów, które powodują **wysokie skoki cukru we krwi:**

- 100% - Glukoza, biały chleb
- 80-99% - Płatki zbożowe, marchew, kartofle, miód, biały i brązowy ryż, banany
- 70-79% - Chleb pełnoziarnisty, białe i młode kartofle, ziarna zbożowe, zielony groszek
- 60-69% - Pszenica, buraki, rodzyнки, pasta pszeniczna
- 50-59% - Słodkie ziarna pszenicy, proszek mrożony, cukroza, tzw. chipsy (frytki ziemniaczane)

Produkty powodujące **wolniejszy przyrost cukru we krwi**

- 40-49% - Posiłek złożony z owsianki, ziemniaków, zielonego groszku, suszonego grochu, winogron i pomarańczów
- 30-39% - Różne groszki, zupa pomidorowa, pełne mleko, jogurt, jabłka i gruszki

STRONA 17

- 20-29% - Soczewica, fruktoza, wiśnie, brzoskwinie, śliwki i grejpfruty
- 10-19% - Groszek sojowy, orzechy

Musisz pamiętać o kilku ważnych zasadach, gdy jesteś na diecie:

- spożywaj dużo płynów od 4 – 6 L
- jedz co najmniej 5-6 posiłków dziennie
- jedz co 3-4 godziny
- posiłki te powinny być małe objętościowo i regularne.
- Jedz dużo białka, codziennie około 2 gramy na każdy kilogram wagi ciała
- Spożywaj 40-60 gramów węglowodanów, 20-30 gramów białka i min. 10g tłuszczu zaraz po treningu
- pamiętaj o jedzeniu śniadania
- Twoja kolacja powinna zawierać **białko i tłuszcz**
- spożywaj ryby kilka razy w tygodniu
- zadbaj o kompleks witamin w szczególności witamina B12 jest niezbędna przy budowanie masy mięśniowej
- jedz produkty o niskim indeksie glikemicznym
- przede wszystkim żadnych słodczy!

Definitywnie skończ z wieprzowiną, słodzonymi sokami, cukrem i solą. Jeżeli kupujesz produkty w supermarkecie i masz do wyboru ten sam produkt w dwóch wersjach, np. ser i ser fit (albo light), wybieraj zawsze fit (light). Jest tam mniejsza ilość tłuszczu, którego nie chcemy i nie potrzebujemy za wiele. Nie znaczy to jednak, że możesz jeść więcej jedzenia fit niż zwykłego! Pamiętaj, że budowanie masy mięśniowej ma swoje dobre i złe strony – poprawia wygląd oraz samopoczucie, ale niewłaściwie prowadzone może być bardzo szkodliwe. Ważniejsze jest to, co jesz, jakiej jakości są spożywane produkty niż to, jaką mają wartość kaloryczną. Dlatego możesz czasem zjeść jednego cheeseburgera lub bogaty w składniki odżywcze zbilansowany posiłek, który zatrzyma głód na 3-4 godziny i dostarczy odpowiednich mikroelementów do organizmu. Decyzja należy do Ciebie. Jak będziesz współpracował ze swoim organizmem, takimi podziękuję Ci on efektami.

Trening



Kilka słów na temat rozgrzewki .

Rozgrzewka jest obowiązkowa, ponieważ jej brak może doprowadzić do kontuzji . Intensywność skurczu mięśnia zależy od temperatury, więc powinno nam zależeć na jak największym rozgrzaniu mięśnia przed treningiem.

Rozgrzewka powinna trwać co najmniej 8 minut, według badań ten czas jest wystarczający na podwyższenie przepływu krwi oraz zawartości tlenu w mięśniach i sercu .

STRONA 23

Trening kulturystyczny/fitness ma za zadanie rozwijać nasze mięśnie zarówno pod względem zwiększenia ich obwodów jak również siły. Podczas treningu dochodzi do mikrouszkodzeń poszczególnych włókien mięśniowych, które przy dobrej diecie są regenerowane i mocniejsze przez co z treningu na trening następuje przyrost masy mięśniowej oraz siły. Plan naszego treningu jest w pełni uzależniony od celów jakie przed sobą stawiamy. Bardzo istotnym punktem jest zaplanowanie cyklu treningowego w tym przypadku na rozwój masy mięśniowej np. na 3 lub 6 miesięcy w zależności od tego co chcesz osiągnąć. Po każdym cyklu masowym nadchodzi czas rzeźby, ale teraz nie o tym. Wyróżnia się trzy cykle treningowe:

- okres budowy siły,
- okres budowy masy mięśniowej,
- okres redukcji tkani tłuszczowej.

Zaplanuj szczegółowo swój najbliższy cykl, czyli ile razy w tyg. będziesz ćwiczył? W które dni? Które partie w jaki dzień? Itd.

Oczywiście nie zapominaj o regeneracji – bo tak naprawdę to wtedy rośnie Twoja masa. W planie treningowym weź pod uwagę ćwiczenia jakie wykonujesz i ilość serii. Różnicowanie ćwiczeń i aktywność fizycznej nie tylko pozwala uniknąć monotoni, ale również stymuluje mięśnie do ciągłej pracy i rozbudowy. Mięśnie bardzo szybko się potrafią przyzwyczać do danego ciężaru, ćwiczenia i następuje faza zatrzymania. Więc najlepiej ułóż plan gdzie w I tygodniu masz rozpisane ćwiczenia progresywne, zwiększające ciężar w każdej serii. I tak zaczynając od 15 powtórzeń, schodząc do 8.

Natomiast w II tygodniu zacznij od 8 ciężkich powtórzeń, z rzucając kilo w każdej kolejnej serii dochodząc do 15 powtórzeń w 4 serii.

W tygodniu III rób ćwiczenia o stałym ciężarze po 10-12 powtórzeń.

W IV tygodniu wróć do tyg. I itd.

STRONA 24

Podsumowując na tzw. „masie” pamiętaj o 7 krokach i musi się udać :

1. Wolne ciężary
2. Częstotliwość wykonywanych ćwiczeń
3. Progres ciężaru, powtórzeń
4. Duże ciężary, technika nie musi być idealna
5. Nadwyżka kcal ok. 300 – 500
6. Kompleks witamin - głównie witamina B12
7. Regeneracja

W przypadku redukcji tkanki tłuszczowej :

1. Wolne ciężary lub maszyny
2. Zwiększyć ilość powtórzeń
3. Skupić się na technice
4. Deficyt kaloryczny
5. Kompleks witamin
6. Aeroby
7. Regeneracja

Każdy trening musi zakończyć się stretchingiem czyli rozciągnięciem tych mięśni, które ćwiczyliśmy .Jest on niezbędny, aby szybciej zregenerować uszkodzone podczas pracy włókna mięśniowe i aby wydłużyć i wysmuklić mięśnie. Każde rozciągnięcie poszczególnego mięśnia powinno trwać co najmniej 20 sekund.

Pamiętaj dobry, przemyślany plan jest naprawdę dużo więcej wart niż chodzenie na siłownię i szarpanie się z ciężarami . Z planem w ciągu II cykli możesz kompletnie zmienić sylwetkę .

To jest tak jakbyś wsiadł do auta w Zakopanem i wiedział że chcesz dojechać nad morze, ale nie znasz drogi i nie masz nawigacji . Musiałbyś pytać ludzi, błądzić, może nawet jeździć w kółko itd. Z nawigacją wsiadasz do auta, ustawiasz cel i jedziesz. Plan treningowy to Twoja nawigacja.