

Testépítés - A szálkásítás 6 trükkje

Ha kevesebbet eszel, kevesebb energiával „takarékon” működsz- ez az anyagcsere törvénye. Ha kevesebb kalóriát fogyasztasz, tested azzal válaszol, hogy kevesebb kalóriát éget el...

Ha meg akarod ismerni a szálkásítás 6 trükkjét, kattints a tovább gombra!

1. Muffin, a zsírégető

Ha kevesebbet eszel, kevesebb energiával „takarékon” működsz- ez az anyagcsere törvénye. Ha kevesebb kalóriát fogyasztasz, tested azzal válaszol, hogy kevesebb kalóriát éget el. Ez egy bizonyos „éhezési reakció”, mely segítségével túl lehet élni egy hosszabb ideig tartó táplálékmegevontást is. A szervezetben ilyenkor csökkennek az anyagcsere szabályozó hormonok szintje, beleértve a leptint, a pajzsmirigy hormonokat és bizonyos mértékig a növekedési hormont is.

Van egy trükk, mellyel ki lehet cselezni ezt az anyagcsere lelassulási folyamatot, mégpedig az inzulin segítségével. Ha egy-egy napon jó nagy adag egyszerű szénhidrátot tartalmazó ételt vagy kiegészítő fogyasztasz el, például zsírmentes, fehér lisztből készült muffint, vagy egy adag dextrózt, akkor a szervezetet azt képzeled, hogy vége van az éhezésnek, és így újra elkezd termelni a kalória-égető hormonokat és azok szintje a vérben visszaáll a normál szintre. Amikor aztán visszaállsz a csökkentett kalória bevitelre, az anyagcseréd jobban reagál majd, mivel a hormonok szintje újra magas.

2. A Low Carb nem elegendő

Mindenkinek van olyan időszak az életében, amikor egyszerűen nem megy a fogyás, még testépítők esetében is, akiknek pedig ettől is függ a karrierjük. Ennek oka gyakran az első pontban részletezett anyagcsere lelassulási folyamat, melyet, mint láttuk, könnyen lehet orvosolni. De néha ez nem működik, valami másra van szükség.

Ha minden nap ugyanazt az edzéstervet követjük, akkor nem fogunk fejlődni. A továbblépéshez friss impulzusra van szükség. Ugyanez vonatkozik a szálkásításra is. A testednek valami új indokra van szüksége, hogy leadja a zsírtartalékot. Ilyen például az, ha minimálisra csökkented a szénhidrát és kalória bevitelét. Érdemes kipróbálni, hogy egy héten két különböző napon, mondjuk kedden és pénteken, a szénhidrát bevitelt napi 50-70 grammra (!) csökkentjük.

Ezzel a hirtelen élménnyel a szervezet radikálisan csökkenti a glikogén raktárainak készletét (itt raktározza a szénhidrátokat). Amikor a glikogén szint csökken, beindul a várva –várt zsírbontás.

3. Ketonok

Szép lenne, ha csak egyszerűen csökkenthetnénk kalória bevitelt és máris le tudnánk fogyni. Ez azonban sajnos nem így működik. Ha a második pontban javasolt trükk nem működik, akkor lehet tovább csökkenteni a szénhidrát mennyiségét, és mondjuk 4 napig maximum 30 grammot bevinni. Ezzel egy időben, például egy hétfőtől csütörtökig terjedő intervallumban az étkezést ki kell egészíteni naponta 20-25 g MCT-vel (ez a közepes láncú zsírsavak csoportja, kiegészítőként lehet kapni), és napi 3-5 gramm L-karnitinnal.

Amikor a szervezet szénhidrát készlete minimumra csökken, akkor ketonok termelődnek. A ketonok a zsírbontó folyamatok melléktermékei, és azzal járulnak hozzá a szálkásabb testhez, hogy gyorsítják az anyagcserét, egyben megakadályozzák az izmok leépülését, mivel a szervezet az izmok helyett a ketonokat égeti el, ha nem állnak rendelkezésre szénhidrátok.

Az L-karnitin nem csak a zsírégetésben segít, hanem abban is, hogy legyen a diéta alatt energiád. Az L-karnitin segíti a szervezetet, hogy az fel tudja használni a ketonokat.

4. Keresd a sót!

Ha alacsony szénhidrát tartalmú (low carb) diétát folytatsz egy vagy több napig, vagy akár ennél hosszabb ideig, akkor azt fogod tapasztalni, hogy izmaid mintha egy kicsit lelapultak volna. Ez, hacsak nem akarsz kiállni a színpadra, nem probléma.

Ha azonban már vészes a helyzet, akkor vizet kell juttatni a sejtekbe. Ennek a legegyszerűbb módja a só bevitel növelése, mivel a só vízmegkötő hatású és a vízzel együtt az izmaidhoz szállítja az aminosavakat, a vitaminokat és például a kreatint. Ha így teszel, izmaid megmaradnak és nem emésztődnek fel.

5. Kiegészítők

Ezeknek a kiegészítőknek a legfontosabb tulajdonsága, hogy segítenek az anyagcsere folyamatokat folyamatos szinten tartani, így azok nem lassulnak le, azaz a szervezet a csökkentett kalória bevitel mellett is jól égeti el a kalóriákat (többet, mint amit beviszel).

Ezek a készítmények megemelik a szervezet noradrenalin szintjét, ami elindítja a zsírbontó folyamatokat. Aki szedi ezeket a készítményeket, azt érzi, hogy alig eszik valamit, mégis van energiája mindenre, beleértve az edzést is.

Javasolható az efedra mentes kiegészítők használata, mivel világszerte tapasztalatok szerint sok esetben mellékhatásokkal járt az efedra, vagy efedrin tartalmú kiegészítők használata, így azokat nem ajánljuk.

A jó zsírégető tartalmaz még koffeint, gyömbért és paprikát is, esetleg más növényi kivonatokat is.

6. Kardió

A rendszeres kardiózással az a probléma, hogy nagyon hamar hozzászokik a szervezet és a végén sokkal kevesebb kalóriát égetünk el, mint gondolnánk. Ugyanez történik, ha diétázunk és ugyanazt az edzésprogramot csináljuk mindig.

Ha azonban néhány napig egy erőteljes, a megszokottól teljesen eltérő kardióprogramot végzünk, akkor ez szálkásítás.

Alapnak vegyünk egy testépítőt, ki heti 5-ször 30 percet kardiózik. Ha az utolsó 5 kilójától próbálna megszabadulni, akkor jobban tenné, ha szombaton vagy vasárnap kardiózna. Így más az impulzus és a kívánt hatás sem marad el: az anyagcsere meg lett tévesztve! A lényeg, hogy kizökkentsük a szervezetünket a megszokott kerékvágásból és a szokásostól eltérő edzésprogramok meghozzák az eredményeket.