

ELITE FITNESS CLUB a ELITE TRAININGS informuje (3. časť)

KEĎ CHUDNEME, TAK CHCEME PREDSA SPALOVAŤ TUK A NIE SVALY

Touto vetou som ukončil predchádzajúcu časť, v ktorej sme sa zaoberali tým, ako môže nevhodné zloženie stravy vplyvať na zdravie človeka a prečo z takejto nevhodne zloženej stravy príberáme. V dnešnej časti sa budeme zaoberať cvičením a hlavne jeho pozitívnym vplyvom na zdravotný stav a vymenujeme si tie najdôležitejšie benefity, ktoré pravidelné cvičenie prináša.

Aký je pozitívny prínos pravidelného cvičenia?

Telesná aktivita zvyšuje výdaj energie a zrychľuje bazálny (kludový) metabolizmus, príp. zabraňuje jeho spomaleniu a týmto pomáha zvýšiť výdaj energie aj v klude. Cvičenie aeróbného charakteru, nazývané aj ako kardio cvičenie (napr. bicyklovanie, rýchla chôdza, beh, plávanie) pomáha znižovať množstvo prijímanej potravy a mení preferenciu jedál (športujúci uprednostňujú menej tučné a zdravšie jedlá). Cvičenie v spojení so správne zostavenou diétou zabraňuje úbytku svalovej hmoty, ktorý je často spôsobený samotnou a takisto aj nesprávnou diétou. Táto skutočnosť je nežiaduca, pretože ak dôjde k úbytku svalovej hmoty, človek sa cíti byť slabý, má menej fyzickej sily. Menej aktívnej hmoty znamená aj nižší potenciál spaľovať energiu z prijímanej potravy a telesného tuku. Ak zaradíte do svojho redukčného programu aj cvičenie, stratíte asi 5% svaloviny a 95% úbytku hmotnosti bude tvoriť "slanina". Kto chudne len úpravou stravy bez dodatočnej pohybovej aktivity, stratí 25% svaloviny a 75% tuku a môže sa vystaviť riziku, že kostné tkanivo môže začať uvoľňovať vápnik a mierne rednúť.

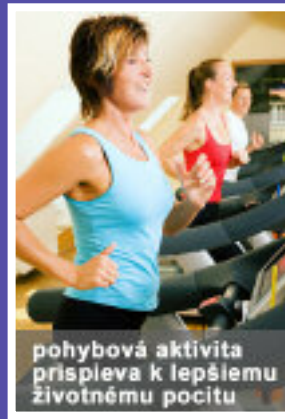
Cvičenie mení pomer tuku a aktívnej svalovej hmoty a robí chudnutie oveľa efektívnejším

Cvičením sa zvyšuje oxidácia (okysličovanie) mastných kyselín v tukovom tkanive. Tento proces je nevyhnutný pre využitie tuku na energetické účely, čo znamená, že cvičenie podporuje spaľovanie tukového

tkaniva. Jednoducho povedané: s cvičením je vaše chudnutie oveľa efektívnejšie. Takisto sa znižuje množstvo tuku vo vnútri organizmu, takzvaného viscerálneho tuku. Viscerálny tuk je tuk v oblasti trupu - to je ten "najhorší tuk", pretože najviac poškodzuje zdravie a najťažšie sa ho zbavujeme a zo zdravotného hľadiska predstavuje aj najvyššie riziko, pretože obaľuje vnútorné orgány.

Pozitívny prínos cvičenia pre zdravotný stav je asi ten najpodstatnejší a práve kvôli tomu sa cvičiť oplatí. Zatiaľ čo schudnúť sa dá aj bez cvičenia, niektoré zdravotné parametre nemožno ovplyvniť ničím iným, len pravidelným cvičením. Sport ťažko nahradiť inou aktivitou a nižšie uvedené body popisujú benefity, ktoré vám pravidelné cvičenie prinesie:

- Rýchle zlepšenie fyzickej zdatnosti a kondície, zlepšenie nervovo-svalovej koordinácie, znižuje sa riziko pádov, úrazov a zranení, kto cvičí, je oveľa menej pohybovo „nešikovný“
- Sportujúci človek vydrží viac, menej sa unaví
- Zlepšuje psychický stav, náladu, mentálne funkcie, čulosť, intelektuálna výkonnosť, znižujú sa pocity psychickej vyčerpanosti
- Zvyšuje sebavedomie, znižuje depresiu, zlepšuje sebahodnotenie a spokojnosť s vlastným telom
- Cvičenie posilňuje kosti, znižuje riziko osteoporózy, zlepšuje držanie tela a znižuje ťažkosti s chrbticou a kĺbmi
- Cvičenie znižuje riziko cukrovky 2. typu, znižuje ťažkosti spojené s cukrovkou
- Spôsobuje priaznivé zmeny krvného tlaku, t.j. k optimálnym hodnotám. Je dokázané, že športovanie znižuje úmrtnosť i výskyt srdcovocievnych, ale aj iných chorôb
- Trénovaný jedinec sa rýchlejšie uzdraví, lepšie sa hoja zranenia, má zvýšenú imunitu voči chorobám



- Cvičením sa zvyšuje účinnosť práce srdca - znižuje sa kľudový pulz, nakoľko výkonnejší srdcový sval vytlačí viac krvi pri nižšom počte úderov, tým sa srdce menej "namáha".

- Upravuje hladiny cholesterolu - zvýšenie hladiny HDL cholesterolu („dobrého“ cholesterolu), zníženie hladiny celkového cholesterolu

Vidíte, stačí už len chcieť a môžete začať. A zapamätajte si: správne cvičenie má na telo len pozitívne účinky. Ak neviete ako si zostaviť správny tréningový plán a diétu poraďte sa s odborníkmi z ELITE TRAININGS. Dokážeme vám pripraviť tréningový program ktorý bude zohľadňovať vaše fyzické, zdravotné a časové možnosti.

Tomáš Tóth, majiteľ tréningovej agentúry ELITE TRAININGS, účastník Majstrovstiev sveta v kulturistike NABBA 2009

Predchádzajúcu časť si môžete prečítať na našej stránke www.elite-fitness.sk v sekcii Informujeme.

Čo ponúkame...

- osobné trénerstvo
- poradenstvo - tréning a výživa
- redukcia hmotnosti
- stravovacie programy
- formovanie postavy
- konzultácie

ELITE FITNESS CLUB

Laborecká 2009, 06601 Humenné
Síd. III., bývalý Carihrad, pri Okr. súde

Tel.: 0907 58 58 51
tohtomo@hotmail.com
www.elite-fitness.sk

ELITE FITNESS CLUB a ELITE TRAININGS informuje (2. časť)

SVALY SÚ TO, KDE SA SPALUJE TUK A ENERGIA

Pamätáte si, vážení čitatelia, na tento výrok z predchádzajúcej časti?

V dnešnej časti budeme hovoriť o strave.

Sme to, čo jeme alebo vieme, čo jeme?

Dalším dôvodom, prečo príberáme, je popri zníženom energetickom výdaji naopak zvýšený príjem energie. Ak je množstvo energie z potravy, ktorú prijímame počas dňa, vyššie ako množstvo energie, ktoré počas dňa vydáme, tak zákonite budeme príberať. Ak by to bolo naopak, tak by sme chudli. Pokiaľ by bol výdaj a príjem energie vyvážený, tak naša hmotnosť a množstvo tuku by sa meniť nemali. Tak jednoduchá rovnica alebo nerovnica..., ale s jednoznačným výsledkom.

Zmena postavy = správna koncepcia stravy + cvičenie

Nadmerný energetický obsah v potrave zapríčiniť hlavne vysoký obsah tukov a sacharidov. Tuky sa vyskytujú hlavne v potravinách živočíšneho pôvodu. Ide hlavne o mäsové výrobky, kde obsah tuku často presahuje 40 alebo aj 50%. Prítom ide hlavne o tuky nasýtené, ktoré sú pre zdravie tie najrizikovejšie. Zvyšujú množstvo cholesterolu v krvi a tým aj riziko srdcovo-cievnych ochorení. Prítom nechcete, vážení čitatelia, vedieť, z čoho sa bežné mäsové výrobky vyrábajú. Myslím, že mnohé z nich si označenie mäsové ani nezaslúžia. Popri konzumovanom vysokom množstve tuku v mäsových výrobkoch a konzervách je nezanedbateľný aj vysoký obsah soli a ochucujúcich látok, ktoré spôsobujú napr. zadržiavanie tekutín a tým zvyšujú krvný tlak. So zvýšeným tlakom krvi súvisí množstvo závažných zdravotných problémov. Tuk má v porovnaní s ostatnými základnými živinami (sacharidy, bielkoviny) viac ako dvojnásobný obsah energie a jeho metabolizmus je špecifický, takže jeho využitie na energiu je o niečo zložitejšie.

Energetický obsah v našej strave zvyšuje

aj neprimerane vysoká konzumácia sacharidov, hlavne jednoduchých (cukor, biela múka, rafinovaný škrob, fruktózo-glukózo-zové sirupy,...), ktoré vznikajú rafináciou prírodných surovín. Rafináciou sa potraviny zbavujú vlákniny a balastných látok, vitamínov, minerálov a iných dôležitých živín a zvyšuje sa v nich koncentrácia energie. Napríklad, biela múka je dostatočným príkladom rafinácie pšeničnej múky, ktorá je po zomletí pšeničných zŕn kompletná a obsahuje všetky časti pôvodného zrna, je bohatá na vlákninu, vitamíny, minerály. Aby bola múka biela, musia sa z nej po pomletí kompletného zrna odstrániť otruby, ktoré sú zdrojom bielkovín, vlákniny, vitamínov, minerálov a ostatných dôležitých živín. Potraviny, ktoré obsahujú priveľa jednoduchých sacharidov, sú hlavne sladkosti, sladké pečivo, pečivo z bielej múky, všetky sladké limonády a ovocné nápoje s výnimkou tých, ktoré sú sladené umelými sladidlami, džúsy, aj 100%-né, ale aj med a ovocie. Sacharidy, ktoré v potrave prijímame, sú zdrojom glukózy, ktorá je hlavným zdrojom energie pre mozog, nervovú sústavu a svaly. Rafinované sacharidy sa v tráviacom trakte štiepia rýchlejšie, čím sa do krvi uvoľní väčšie množstvo glukózy. To je dané hlavne nedostatkom vlákniny, ktorá spomaľuje trávenie a tým aj vstrebávanie a uvoľňovanie glukózy do



krvi. Telo následne reaguje na zvýšenú hladinu glukózy v krvi tým, že pankreas začne produkovať inzulín. Inzulín je hormón ktorého úlohou je regulovať, presnejšie znižovať množstvo glukózy v krvi. Takisto ukladá nevyužitú energiu. Pokiaľ je hladina inzulínu zvýšená nadmerne, tak s najväčšou pravdepodobnosťou sa nevyužitá kalória uložia v tele vo forme tukových zásob a to predsa nechceme. Dalším nedostatkom dnešnej rafinovanej stravy je popri nízkom prijíme vlákniny aj nedostatok kvalitných bielkovín. Tieto takisto pomáhajú spomaľovať uvoľňovanie glukózy z tráviaceho traktu a taktó pomáhajú nepríberať. Ich nemej dôležitou funkciou je aj ich ochranný a stavebný efekt na svalovú hmotu a tkanivá. V redukčnej diéte pomáhajú udržať množstvo svalovej hmoty - chránia svalovú hmotu pred devastáciou.

Keď chudneme, tak chceme predsa spaľovať tuk a nie svaly.

Tomáš Tóth, majiteľ tréningovej agentúry ELITE TRAININGS, účastník Majstrovstiev sveta v kulturistike NABBA 2009

Predchádzajúcu časť si môžete prečítať na našej stránke www.elite-fitness.sk v sekcii Informujeme.

Čo ponúkame...

- osobné trénerstvo
- poradenstvo - tréning a výživa
- redukcia hmotnosti
- stravovacie programy
- formovanie postavy
- konzultácie

ELITE FITNESS CLUB

Laborecká 2009, 06601 Humenné
Síd. III., bývalý Carihrad, pri Okr. súde

Tel.: 0907 58 58 51
tohtomo@hotmail.com
www.elite-fitness.sk