

Návod na získanie maximálneho objemu

„Ako získať čo najviac kilogramov za najkratší čas?“ – táto je asi najčastejšia otázka začiatočníkov a možno aj pokročilých kulturistov.

Ľudia veľmi často majú problémy s priberaním kilogramov. Trénujú a trénujú, ale jednoducho nepriberú ani jeden jediný kilogram. Čím to je? V niečom iste robia chyby. Podľa mojich skúseností je to v 90 % prípadov stravovanie. Niektorí priberú 5-6 kilogramov za relatívne krátky čas, no potom nič, rast sa zastaví. Iní zase nemajú s priberaním žiadne problémy. Niekomu rastú svaly rýchlejšie, niekomu zas pomalšie. Sú samozrejme aj takí ľudia, ktorí sú schopní pribrať veľké množstvo hmoty za krátky čas - toto všetko riadia naše gény - genetika. Našťastie existujú rôzne metódy, ktoré nám pomáhajú dostať z našich tel maximum.

Zväčšovanie hmotnosti



Naša hmotnosť sa bude zväčšovať len a len vtedy, ak organizmus bude dostávať viac potravín (viac energie), ako potrebuje. To je asi všetkým jasné, že viac potravín potrebuje niekto, kto tvrdo pracuje 8 až 10 hodín denne (opravuje autá, pracuje niekde vo fabrike atď), ako človek, kto pracuje v kancelárii. Ľudský organizmus funguje ako stroj, potrebuje palivo. Naším palivom sú uhľohydráty, tuky a bielkoviny. Zjednodušene sa to dá vysvetlovať ako kuchynské váhy. Na jednej strane je príjem kalórií, na druhej je spotreba kalórií. Ak chceme pribrať, je treba stravovať tak, aby tento pomer bol vždy pozitívny. Máme teda viac prijímať ako spotrebovať.

Ak budeme stravovať tak, je úplne logické, že aj naša hmotnosť sa bude zväčšovať. Znie to síce dosť jednoducho, ale vôbec to také jednoduché nie je! Nestačí totiž jesť toľko, koľko potrebujeme. Naše telo nechce viac jedla, koľko potrebuje. Jesť, keď nie sme hladný, nie je ľahké, je to namáhavá práca. Prítom je mimoriadne dôležité, aké potraviny

a doplnky výživy skonzumujeme. Predpokladám, že nikto z vás nechce pribrať tuk, nechce žiadne veľké brucho a nechce byť tučný. My chceme pribrať svalovú hmotu!

Na zväčšovanie svalov je potrebné popri energii aj určité množstvo bielkovín. Príjem proteínov by mal byť okolo 1,8-2 g na 1 kilogram telesnej hmotnosti (teda ak vážite 100 kg potrebujete 180 až 200 g bielkovín denne). Bielkoviny sú stavebnými prvkami svalov.

Koľko jesť?

Potreba energie môže byť veľmi individuálna. Všeobecne sa dá povedať: Na začiatok berme 40 kcal na jeden kg telesnej hmotnosti denne, takže človek vážiaci 75 kg potrebuje 3000 kcal denne. Ak ste mimoriadne chudý a naozaj máte veľké problémy s priberaním, môžete začínať rovne aj s 50 kcal/kg/deň.

Ak nie sú pozitívne výsledky po 1-2 týždňov, zvýšte príjem kalórií o 200 kcal denne, kým nebudete spokojní s výsledkami.

Koľkokrát jesť denne?

Klasický kulturistický recept je 5-6 jedál denne, samozrejme vrátane doplnkov výživy. Pre tých, ktoré naozaj sú problematické, by som neurčil žiadne pravidlá, jednoducho jedzte veľa a často. Niektorí dosiahnu lepšie výsledky, ak stravuje menej, ale častejšie, iní zase sú spokojnejší, ak stravujú trikrát, ale viacej. Vhodné je aj technika, keď jedno tuhé jedlo nasleduje jedno tekuté (po klasickom jedle nasleduje turmix...napríklad ráno turmix nalačno, o hodinu raňajky, potom zase turmix potom obed)

Čo jesť?



Pre problematických jedincov je smerodajná výživová hodnota potravín. Používajte kalorické tabuľky a zostavte vaše stravovanie na základe energetických hodnôt. Ak chcete dosiahnuť zmenu, máte sa zmeniť, máte zmeniť váš životný štýl! Kulturistika nie je len o tréningu. Pri budovaní postavy sú rovnako dôležité aj stravovanie a regenerácia (odpočinok). Treba brať stravovanie ako prácu, ako tréning. Nebudeme vyberať jedlá na základe ich chuti.

Najdôležitejšie bude, koľko živín obsahuje 100 g daného jedla. Napríklad 100 g hrachu obsahuje 80 kcal, kým ovsené vločky 386 g, banány obsahujú 105 kcal ale orech až 654 kcal. Takže nie je jedno, z ktorej potraviny

skonzumujeme 100g! Keď je to potrebné, vyberajte len také potraviny, ktoré obsahujú veľa energie (kcal). Veľmi vhodným môže byť napríklad konzumácia rôznych semien (arašidy, vlašský orech atď.) alebo napríklad hrozienok ihneď po jedle. Na doplnenie príjmu kalórií môžeme používať aj zdravé tuky, napríklad ľanový alebo olivový olej. Môžeme ich vmiešať do prílohy (ryža), do dresingu alebo aj do turmixu.

DÔLEŽITÉ! Oveľa jednoduchšie a ľahšie je vypiť jedlo (samozrejme rozmixované) ako ho jesť. Mixovať je možné v podstate všetko: ovsené vločky, banány, tvaroh atď. Pridajme 2-3 dcl nízkočučného alebo polotučného mlieka, trošku medu, sirupu alebo glukózy a na konci to obohacujeme proteínovým práškom alebo gianerom. Dostaneme takto mimoriadne dobré a pritom chutné kulturistické jedlo, ktoré nám dodá dostatok bielkovín a energie. (môže obsahovať viac ako 1500 kcal!!!)

Pozor! Nikdy nemixujte surové vajcia! Môže to byť nebezpečné!

Na budovanie svalov sú vhodné: cestoviny, vajcia, tvaroh, mäso (červené), ryža...

PITE MLIEKO!

Mlieko je jeden z najlepších potravín.

Výživová hodnota nízkotučného mlieka (obsahuje 0,5 % tuku) / 100 ml:

Energia 37 kcal

Bielkoviny 3,3 g

Sacharidy 4,8 g

Tuky 0,5 g



Jeden pohár (3 dcl) mlieka obsahuje 111 kcal energie a 9,9 g bielkovín!!

Dajte si pohár mlieka ku každému jedlu a doplňajte s ním váš príjem

energie. Ak si vypijete aspoň 1 liter mlieka denne, prijímate 370 kcal energie a 33 g proteínu. Mlieko obsahuje aj: Vápnik, Vitamín D, Riboflavín (vitamín B2), Fosfor, Vitamín B12, Draslík, Vitamín A a Niacín.

Doplňky výživy

„Netvrdím, že sa bez nich nedá vybudovať túženú postavu, ale je to mimoriadne ťažké“

Tieto prípravky môžu byť mimoriadne užitočné pre ľudí, ktorí majú problémy s príbráním hmoty.

Jedna najdôležitejšia kategorizácia je:

- sú výživové doplnky, ktoré sú v podstate jedlá, potraviny, len v inej, kvapalnej podobe
- „doplňky výživy v užšom slova zmysle“ - sú také, ktoré nie sú v bežných potravinách, alebo len vo veľmi malom, zanedbateľnom koncentrácii.

Prvá skupina nám bude najviac pomáhať v tom, aby sme mohli prijímať dostatok bielkovín a kalórií. Ak z klasických potravín prakticky nie je možné zabezpečiť príjem potrebného množstva kalórií a bielkovín, vyber si dobrý proteínový prášok alebo gainer a doplň s ním tvoje stravovanie, aby si mohol dosiahnuť svoje ciele. Bola by chyba myslieť, že doplnky výživy sú zázračné látky a každopádne ti budú fungovať. Tieto prípravky sú v podstate len jedlá. Negarantujú ti žiadny výsledok! Ak nebudeš dostatočne veľa jesť, nebudú ani výsledky. Treba vedieť, koľko kalórií prijímaš z klasického jedla a koľko z doplnkov výživy. Porovnaj to s tvojou potrebou, ktorú si mohol určiť aj na základe tohoto článku. Ak si nedosiahol potrebný príjem, môžeš pridať jedlo alebo ešte jednu dávku proteínu alebo gaineru.

Keď napríklad pomocou štyroch jedál si prijímal 2500 kcal a si užil jednu dávku gaineru s 500 kcal, si dosiahol 3000 kcal za deň. Ak ale tvoja potreba je 3500 kcal za deň, máš negatívny pomer prísunu živín, nebudú žiadne dobré výsledky, tvoja hmotnosť sa



nebude zväčšovať, alebo sa môže aj zmenšovať! Jedna dávka gaineru ti jednoznačne nestačí (alebo si nejedol dost, alebo si jedol nekvalitné jedlá)! To je len tvoja vina, nie chyba prípravku. Ak ale pridáš ešte jednu dávku gaineru s 500 kcal, dosiahneš potrebný počet kalórií a budú úplne iné výsledky, ktoré budú viditeľné a merateľné - začína sa zväčšovanie tvojich rozmerov

Čo z toho vyplýva: vyber taký prípravok, ktorý je pre teba zaplatiteľný, ktorý budeš môcť používať v potrebnom množstve každý deň. Pre tých, ktorí majú veľké problémy s pribráním hmoty, doporučujem gainery s nižším percentom bielkovín (10 až 20 g protein/100 g prípravku, napríklad Mass, Mass20, MegeMass4000), pre šťastnejších radšej gainery s vyšším podielom bielkovín (30-40 g/100 g gainer, napríklad Volumass35, Myogenic) alebo proteinové prípravky (napríklad 100%ISO Whey, Whey protein Professional - proteiny s obsahom viac ako 70% bielkovín sú na vrysovane, nie na zväčšovanie rozmerov). Smerodajné bude zloženie daného prípravku, nie návod na dávkovanie ani nie reklama (možno budeš užívať aj dvojnásobnú dávku ako na návode). Užívaj doplnky pred i počas tréningu (potrebujete sacharidy aj bielkoviny). Najlepšie je si užívať 50 g sacharidu pred tréningom, 30-50 g počas tréningu a 100 g ihneď po tréningu.

Dávajte pozor na prísun vitamínov (hlavne skupiny B)!

DÔLEŽITÉ!

Nikdy nepoužívajte druhú skupinu výživových doplnkov (creatine, nitric oxid, spalovače tuku...), ak nemáte požadovaný príjem bielkovín a sacharidov! Nemá to totiž zmysel. Kreatin a volumizéry by sa mali používať len spolu s proteinovým práškom alebo gainerom.

Užívajte si aspoň 2-3 dávky prípravku denne. Ja osobne si dám jednu dávku ráno nalačno s vodou, jednu dávku po tréningu (tiež s vodou) a poslednú dávku krátko pre spaním (s nízkotučným mliekom).

Výživové doplnky rozmiešané vo vode sú ľahšie stráviteľné, bielkoviny sa dostanú do krvi rýchlejšie. Po zobudení je potrebné dodať svalom dávku bielkovín a sacharidu čo najrýchlejšie, totiž nedostali žiadnu „potravu“ celú noc. Pred spaním je ale vhodnejšie používať na rozpustenie mlieko, takto sa totiž živiny dostávajú do krvného obehu pomalšie, svaly budú zásobované bielkovinami dlšie (až niekoľko hodín).

Dobré rady

Sledujte obaly potravín, a vyberajte podľa ich výživovej hodnoty. Namiesto sladkostí si kúpte nízkotučný jogurt atď. Používajte kalorické tabuľky (môžete ich stiahnuť aj z našich stránok). Vo vrysovej fáze uprednostujte kuracie päsia, v objemovej fáze hovädzie a bravčové mäso.

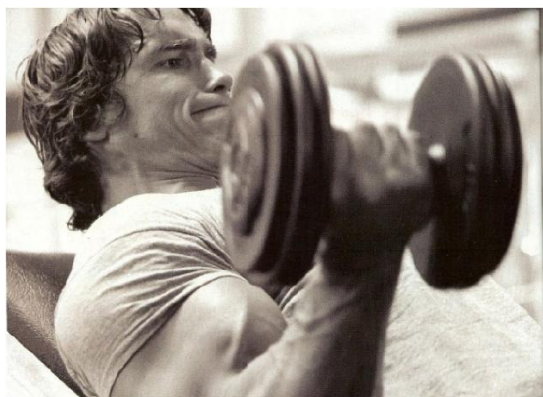
Znižujte spotrebu energie

Šetrite energiou! Možno nestačí väčší príjem energie, ale zredukujte aj jej výdaj. Neustálym pohybom (prechádzaním sa, klopaním, hniezdením sa) môžete spáliť stovky kalórií denne! Pokúste sústrediť len na svoje ciele. Stravujte, trénujte a spite, ostatné aktivity zredukujte na minimum. (nehrajte futbal, nechodte pešo...) Ak je možné, sadnite si, lahnite si, čítajte, pozerajte telku, hrajte počítačom....

Jedlo v noci

Nie je to jednoduché, ale veľa kulturistov využíva tento trómf. Pokús sa vypiť aspoň jednu dávku proteínu v noci (povedzme o 3:00)

Tréning



Pre ľudí, ktorí sa trápia problémami s príbráním je hlavným problémom stravovanie a nie tréning. Používaj základné cviky (drepy, mŕtvy ťah, shyby, tlaky na lavičke a podobné, tzv. viackĺbové cviky), izolované cviky nie sú na zväčšovanie objemu! Nájdi si pre seba tréning pre začiatočníkov alebo pre mierne pokročilých. Neustále zväčšuj používané váhy. Trénuj 3 dni týždenne (najlepšie pondelok - streda - piatok) a používaj fullbody (celé telo) tréningy = pretrénuj celé telo, všetky svaly v každom tréningu. Tréningy by nemali trvať dlhšie ako 90 minút.

Spánok



Spi minimálne 7-8 hodín každú noc, svaly rastú počas spánku a nie počas tréningu! Ak je možné, pokús sa spať aspoň pól hodinku aj v popoludní, čo vo veľkej miere zvyšuje hladinu rastového hormónu v tele.

Žuvačka

Malý trik, ktorý ti zlepšuje chuť do jedla. Tvoj mozog myslí, že ješ, pričom do žalúdka sa nedostane nič...vyvoláva to hlad.

Prestante s fajčením

Fajčenie (látky, ktoré sa dostanú do organizmu s fajčením) zredukuje účinky doplnkov výživy a zhoršuje chuť do jedla.

Viem o čom hovorím, keď som ja prestal fajčiť pred asi 5 rokmi, som pribral 4 kg za mesiac.

Prajem Vám veľa úspechu