



Jedan zanimljiv clanak Milosa Sarceva koji je postavio na forum.bodybuilding.com u sekciji Teen Bodybuilding. Nista sto vec ne znamo, ali moze pomoci klincima koji imaju "tvrdoglave" roditelje. Preveo sam sa engleskog, nadam se da nema mnogo gresaka.

Milos: Ovaj clanak sam napisao za FLEX. Nadam se da ce vam biti interesantan.

Gospodja:

Dragi gospodine. Obracam vam se u nadi da cete uspjeti da ubjedite mog 13godisnjeg sina da u tim godinama nije dobro da dize tegove.

Da bi stvari bile jos gore - on jede ogromne kolicine proteina a sada pije i nekakve suplemente u prahu.

Moj muz je doktor medicine i on mu je vec rekao da trening moze da mu sprijezi daljnji prirodni rast i razvoj i da ekstremno velike kolicine proteina mogu da naskode njegovim bubrezima.

Ovi suplementi me mnogo plase jos od kad sam citala da su neki klinci sa koledza u Americi umrli nakon sto su konzumirali velike doze suplemenata.

Moj otac koji ima 65 godina trenira zajedno sa mojim sinom i on ga cak nagovara i podstice da postane profesionalni bodibilder.

Ne mogu uticati na misljenje svoga oca (star pa tvrdoglav) ali sam mnogo zabrinuta za svog sina. Mnogo cita bodybuilding casopise i sigurna sam kada bi od vas cuo isto ovo sto mu i mi govorimo, napokon bi shvatio da je to sve istina. Unaprijed hvala.

Milos:

Postovana gospodjo. Zao mi je ali cu vas morati razocarati. Cak cu ici protiv vase rijeci i savjetovati vasem sinu: nastavi sa treningom momak. Konzumiraj sto vise proteina (ako mozes

priustiti) i kupi mnogo korisnih suplemenata!

Ne zelim da omalovazavam vaseg supruga, ali zelio bih da ga izazovem tako sto bi mi pokazao bar jednu studiju koja je pokazala da visok unos proteina skodi bubrezima kod zdravog covjeka (sa zdravim bubrezima). Stavise, u zadnjoj deceniji je uradjen veliki broj studija kod sportista koji su dugo vremena konzumirali velike kolicine proteina. Rezultati su bili: svi su svi imali i dalje zdrave bubrege i normalna ocitanja. Istrazivanja su se nastavila u raznim zemljama sirom svijeta i tako je razbijen mit koji kaze da visok unos proteina skodi bubrezima odnosno covjeku koji ima zdrave bubrege.

Sportisti a pogotovo bodibilder imaju potrebu za visokim unosom proteina, zato nemojte da brinete zbog vaseg sina, on je to vjerovatno naucio od osobe koja zna o cemu govori: od vaseg vlastitog oca. Vidim zivite u Evropi. Koliko starijih ljudi u vasioj zajednici izgleda i osjeca se kao vas otac? Ako sada trenira u toj dobi onda sam siguran da je trenirao veliki dio svoga zivota. Da li je on zdrav, aktivan, jak i snazan?

Jos uvijek se sjecam takmicenja na kojem sam ucestvovao 1991. godine IFBB Niagara Falls Pro Invitational. Albert Beckles, 61godisnji gospodin je pobijedio na takmicenju. Svaki takmicar je mogao da bude njegov sin (ili cak unuk) i naucio nas je lekciju. On jos uvijek trenira i izgleda nevjerovatno dobro u svojoj 73. godini. Jos jedna legenda bodybuildinga Bill Pearl (isto godiste kao Albert) je jos jedan sjajan primjer kako trening i adekvatna ishrana (abeceda bodibildinga) mogu da se odraze na pojedinca.

Tvrdim da mi (bodibilderi) imamo najzdraviju ishranu i spreman sam da odbranim svoj stav.

Ali prije nego to uradim nesto bih vas pitao: da vas sin jede gomilu nezdrave hrane (kao sto to rade tinejdzeri) da li bi i tada bili zabrinuti?

Za mene je nevjerovatno to da roditelji dozvoljavaju, cak i gore: hrane svoju djecu smecem: cheeseburgeri, hot dogovi, pice, slatkisi i ko zna sta jos.

To je gomila zasacenih masnih kiselina, prostih secera, preradjene hrane itd. Neko kao vas suprug (doktor medicine) i ostali roditelji bi dozvolili ovakvu ishranu svojoj djeci, a kad neki tinejdzer koristi proteinske suplemente ili ostale zdrave dodatke ishrani ljudi se odmah uspanice?!

Moja 5gosidnja kcerka svaki dan pije proteinske shake-ove! Ona ih obozava, vjerovatno zato sto joj je dodat whey protein izolat u njeno mlijeko kad je bila stara mjesec dana. Ja se pobrinem da ona dobije sve potrebne nutrijente u adekvatnim kolicinama a nakon toga moze pojesti i neki junk food cisto da malo okusi. Danasnji tinejdzeri su strasno preuhranjeni najvise zbog krivice roditelja ili zbog neznanja o ishrani.

Sada mi dozvolite da vam objasnim nacin ishrane nas bodibildera.

Mi smatramo da je nase tijelo nas biznis, zato da bi ono bilo uspjesno moramo mu dati sve sto ono trazi i treba.

Pridajemo veliku vaznost svim osnovnim nutrijentima koje nase tijelo treba da bi normalno funkcionisalo. Ti osnovni nutrijenti znace da ih mi moramo izvana unijeti kroz ishranu i dodatke ishрани svakdnevno jer nas organizam nije u stanju sam da ih proizvede. O ovome prosjecna osoba bas i ne razmislja.

Nasa ishrana je formirana individualno u zavisnosti od nasih fizioloskih i metabolskih potreba.

Mozemo izracunati nase energetske potrebe i odabrati zdrave izvore hrane koji ce nas snabdjevati energijom (to su uglavnom slozeni ugljikohidrati i nezasicene masne kiseline). Unos proteina je svakako veci nego sto je to preporuceno prosjecnoj osobi, ali nase potrebe su takodjer mnogo vece – zbog intenzivnih treninga i ostvarivanja naseg cilja (povecanje misicne

mase).

Imamo mnogo manjih obroka (5-10) tokom dana, koji osiguravaju neprestano snabdjevanje nutrijentima svim našim dijelovima tijela.

Proteinski izvori hrane sa malim procentom masti (bjelanca, riba, crveno meso, nemasni mliječni proizvodi i visokokvalitetni proteinski praskovi) konzumirani tokom cijelog dana osiguravaju konstantan protok aminokiselina (gradivni blokovi proteina) kroz naš krvotok. Dakle, kad god imamo potrebu za njima imamo ih na raspolaganju.

Mnogi ljudi su zbunjeni kad je riječ o potrebi proteina u smislu da ih samo bodibilderi trebaju da izgrade mišićnu masu. Proteini su potrebni za mnoge druge stvari. Svaki organ, svako vlakno i ćelija, svi hormoni, enzimi, krvne ćelije, kosti, koža, kosa: sve je to izgrađeno od proteina. Ako je potreban protein da bi se nešto obnovilo ili snabdjelo a nemamo protein na raspolaganju, naše tijelo bi moralo otici u katabolizam da bi se snabdjelo potrebnim proteinom.

Nakon što utvrdimo potrebe za proteinom također moramo izračunati dnevnu energetsku potrošnju i u skladu sa kalorijskim potrebama odabrati količinu ugljikohidrata i/ili masti koje ćemo koristiti. Svaki dan može biti različit, tako da ćemo jesti hranu koja se koristi za energiju u skladu sa našim dnevnim aktivnostima. Logično, koristili bi više ugljikohidrata ili masti prije fizičke aktivnosti (ili u aktivnom dijelu dana).

Kada se ne izlazimo mnogo fizičkim aktivnostima možemo smanjiti kalorijski unos da ne bi unosili pretjeranu količinu kalorija koje naše tijelo jednostavno ne treba u tom trenutku.

Kao što svi znamo, mnogi jedu najviše kalorija naveče, za vrijeme večere tik prije spavanja. Sta mislite šta se desi sa svim tim kalorijama kada spavate?

Također odabiremo "dobre masnoće" (riblje ulje, laneno ulje, maslinovo ulje, avokado i sl.) jer su one potrebne za naše zdravlje i opšte dobro.

Na kraju, mi unosimo sve mikronutrijente (mikroelemente – vitamine i minerale) i što je još mnogo važno: mnogo vode.

Sada, kao majka – šta mislite šta bi vas sin trebao slijediti: prosjenu nezdravu ishranu (nutriciozni deficiti vode do pojave brojnih bolesti) ili jedan dobar prosječan plan ishrane jednog bodibildera?

Također bih volio da vam razjasnim da ti suplementi u prahu koje vas sin koristi su zdravi i sigurni i imaju mnogo dobrih učinaka.

Proteinski praskovi su veoma hranjivi jer su ekstrahirani iz prirodnih izvora (mlijeko, jaja, soja, sirutka). Obično su nemasni i sadrže vitamine i minerale, pa tako korisnik iz njih dobija sve ono što mu i treba (protein) bez neželjene masnoće.

I na kraju bih želio da pitam vašeg supruga još jedno pitanje.

Da li može da nam naučno profesionalno objašnjenje koje objašnjava kako je fiziološki moguće da trening sa tegovima negativno utiče na prirodni rast i razvoj tinejdžera?

Dizanje tegova može samo da stimulise razvoj i ne može nikada biti kontraproduktivno! Naše tijelo konstantno dopunjava i obnavlja ono što se izgubi i to procesom superkompenzacije što znači da stvara u većoj mjeri nego što je to prije bilo moguće. Druga riječ za to je rast! Osim toga, dva vrlo moćna anabolička hormona se oslobađaju i povećavaju tokom treninga sa tegovima (hormon rasta i testosteron) i ako se sjećate anabolizam znači izgradnja!

Interesantna činjenica je da je najpoznatiji bodibilder svih vremena Arnold Schwarzenegger počeo sa treninzima u istoj dobi – kada je imao 13 godina.

Ako ste gledali ijedan film gdje on glumi vidjeli ste da je prilično visok (nemojte ga pomijesati sa Danny De Vito-m). Vjerujem da je visok oko 6'2" (186-187cm).

Sada, ja ću reći i to da tinejdžeri ne treba da pocinju odmah sa intenzivnim i teškim treninzima u

teretani. Trebaju polako da se adaptiraju i fokusiraju na konekciju izmedju uma i misica radeci veci broj ponavljanja kako bi osjetili misice – a ne da pokusavaju da postignu svjetski rekord. Nakon par godina, kada njihovo tijelo bude spremno mogu dovesti trening na jedan slozeniji nivo. Nadam se da nizam unistio vas dan. I zasto ne pitate svog muza da izazove vaseg oca ili svog sina na obaranje ruke? Samo se pobrinite da mu kazete da malo umanju alkohol par dana i da je zabranjeno pusenje!

Preuzeto sa: <http://www.realx3mforum.com>