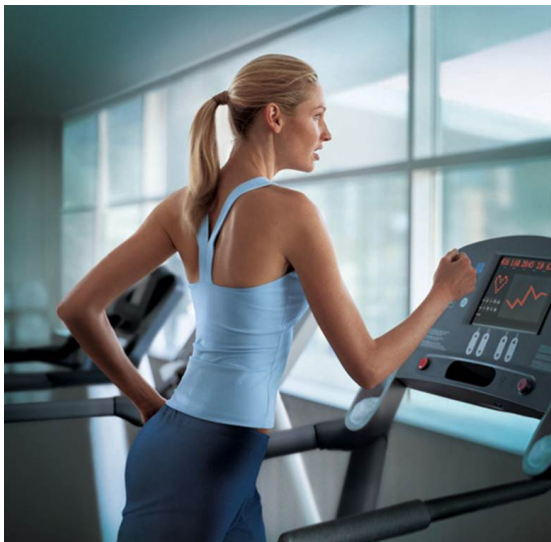




Vreme je sve toplije i to obično znači da odeća pokriva sve manje tela. U ovom trenutku većina nas se okrene treningu i promeni navike u ishrani kako bi se otarasili viška težine. Uvek se postavlja pitanje koji je najefikasniji metod za skidanje masti.

U određivanju delotvornosti bilo kog vida vežbi moramo da pogledamo kako one funkcionisu i kako one eventualno mogle da otklone neželjene mlitave delove. Zeljeni efekti vezbanja se postizu u razlicitim nivoima koriscenjem razlicitih tipova vezbi.

Oštro sagorevanje kalorija

Svako naše kretanje troši energiju, što se više krećemo, više energije ćemo sagoreti i deo te energije dolazi iz masti koja se nalazi oko našeg tela. Različiti stepeni napora zahtevaju više ili manje energije kako bi obavili zadatak, tako neki oblici vežbanja sagorevaju masti brže zbog trošenja više energije.

EPOC (Potrošnja kiseonika posle vežbanja)/ Ubrzani metabolizam

Nakon vežbanja može doći do ubrzanja metabolizma, jer naše telo sagoreva više energije zbog moguće prepravke tkiva (izgradnje novih mišića), a telo pokušava da nadoknadi mišićima zalihe energije, kao i laganu stimulaciju nervnog sistema i hormonskog nivoa usled vežbanja. Neki oblici i intenziteti vežbi ubrzavaju metabolizam više od drugih.

Morfološke Adaptacije

Masti u telu se obično predstavljaju u obliku procenta, ako se poveća količina mišića a zadržimo

masti na istom nivou mi smo postali vitkiji, kako se smanjuje procenat naše ukupne težine koju čini mast.

Na primer, ako ste teški devedeset kilograma i imate petnaest kilograma masti; masti u vašem telu iznose približno sedamnaest procenata. Ako kroz vežbanje dobijemo novih deset kilograma mišića, a ne dobijemo više masti, sada ćemo imati sto kilograma. Još uvek imamo petnaest kilograma masti u telu, sada će količina masti iznositi samo petnaest procenata. Vaše telo bi bilo u mnogo boljoj kondiciji, a čak ako niste izgubili ništa masti, vi ćete postati vitkiji i izgledaćete bolje.

Određene vežbe su očigledno bolje prilagođene za izgradnju mišića u odnosu na druge, ali ova tvrdnja se uglavnom odnosi na one koji žele da budu vitkiji. Izgradnja mišića zahteva energiju. Kako se ubrzava metabolizam moći ćete da jedete više hrane i održavate istu težinu, ili jedete istu hranu i izgubite težinu brže.

P-odnos

Kada se prejedemo data količina hrane se skladišti u telu, kod nekih ljudi kao mišić, a kod nekih ljudi kao mast, ali obično mešavina oba. Odnos onoga što stičemo se zove P odnos (P označava particionisanje), što smo više skloni skladištenju energije kao mišića, a ne masti, to ćemo vitkiji biti- povećanje mišićne mase će ubrzati metabolizam i očuvanje telesne težine će biti lakše.

P-odnos veoma zavisi od osetljivosti na glukozu / insulin, kruženje anaboličkih hormona i naravno različiti oblici vežbanja će uticati na njih na različite načine.

Efekti apetita

Očigledno je da gubitak masti zahteva da jedemo manje nego što trošimo, ako jedemo više nego što potrošimo svakodnevno svakodnevno, onda možemo da se oprostimo sa gubitkom masti. Vežba može da utiče na naš apetit što zauzvrat će ili povećati ili smanjiti količinu energije koju smo indirektno potrošili. Ovo može da bude različito od osobe do osobe, nekima će vežbe da otvore apetit i povećaju tražnju za hranom, dok neki ne mogu da podnesu pomisao na hranu.

Upozorenje

Upravo sam naslikao dosta pozitivnu sliku za vežbanje u borbi za gubitak masti, ali morate shvatiti da nećete, bez kombinovanja dobre kalorijski kontrolisane dijeta, više nego verovatno uspeti u svom nastojanju da postane vitkiji - to je postalo kliše, ali je ipak istina. Ne možete vežbati sa lošom ishranom. Kombinujte prave vežbe i dobar plan ishrane i rezultati mogu biti zapanjujući.