



Brojni mitovi i zablude kruže u svetu bodybuildinga i fitnessa u vezi vežbanja, prehrane i uopšteno zdravog načina života. Ove zablude se šire usmeno u teretanama.

Pogotovo među početnicima i neupućenima, ali i među onima koji imaju ozbiljniju bodybuildersku prošlost ili nekakvo naučno obrazovanje vezano za neko područje.

Najvažnije je ništa ne poverovati od prve, uvek treba malo istraživati. Internet je pristupačan sada već skoro svakome, i tamo kao i u stručnim časopisima mogu naći korektnne odgovore u vezi treniranja, ishrane, dodataka prehrani. Naravno, na internetu kruže mnoge gluposti, zato i imate glavu kako biste razmišljali! Većina zabluda podleže probi jednostavnog zdravog razuma.

Mišiće možeš preoblikovati pomoću izolovanih vežbi

Razvijanje se ne može ograničiti na određeno područje nekog mišića. Larry Scott, čovek po kojem su nazvali klupu za vežbanje bicepsa - Scottova klupa - imao je ogromne bicepse, ali nedovoljno 'oštre'. Oblik bicepsa kao i drugih mišića je genetički određen.

Izvorne tačke i tačke prijanjanja određuju dužinu i oblik mišića. S dugim leđima, jednim kratkim bicepsom, "hamer" (samo je blizu lakta široka) podlakticom ništa se ne može napraviti. Ako radiš s jednim mišićem, svejedno o kojem mišiću je reč, ponavlja se temeljno načelo 'sve ili ništa', tj. sva mišićna vlakna se uključe u dizanje, i na celoj dužini mišića se dogodi zatezanje. Zašto bi se bolje razvijala tkiva na sredini mišića (ili na jednom kraju) od ostalih?

Ako se neki mišić sastoji od više glava (tj. reč je o više mišića), pojedine glave se mogu uključiti u rad raznim vežbama u različitoj meri, možemo postići da neka glava bude razvijenija od ostalih, tako se (ukupan) izgled oblika mišića do određene mere može izmeniti. Veliki prsni mišić se, na primer, sastoji od dve glave, gornji se deo može više razvijati (ali se ne mogu posebno razvijati spoljašnji i unutrašnji deo prsnog mišića). Bedreni mišić se sastoji od četiri glave, pa postoji još više mogućnosti za oblikovanje.

Ako svakodnevno napraviš stotine trbušnjaka, imaćeš lepi kockasti trbuh

Ovo je verovatno najraširenija zabluda. Nema 'ciljanog smanjenja masnih naslaga'. Toga moramo biti svesni. Mnogo trbušnjaka će ti ojačati trbušne mišiće, ali neće nestati masne naslage sa sredine trupa, nećeš postati vitkiji. Usled razvijanja trbušnih mišića obim struka ti može postati veći. Vežbe na spravi, skupljanje i odmicanje bedara, kod žena će ojačati bedra, ali nemaju veze sa skidanjem masti. Tokom treninga naravno organizam sagoreva masti, kako bi došao do energije, ali iz celog tijela, ne samo iz ciljanog dela. Geni određuju gde će se smanjiti naslage. Neki s lakoćom skinu masne naslage s trbuha, ali im stražnjica dugo ostaje masna ili obrnuto. Kako god bilo, jedno je sigurno: telesne masti možemo smanjiti ako sagorimo više kalorija nego što unesemo. Trbušnjaci, čak njih više stotina, rezultira minimalnim sagorevanjem kalorija.

S instinktivnim treniranjem se može postići najveći napredak

Instinktivno treniranje - u današnje vreme često spominjana formulacija - moguće funkcioniše kod bodybuildera koji se koriste steroidima i ostalim sredstvima. Ali kod jednog prirodnog bodybuildera postizanje konzistentnog razvoja zaheva malo znanstveniji pristup. Početnici ne treba da kopiraju najveće bodybuildere u teretani. Oni se najverojatnije razvijaju od koječega. Moraju pratiti sistematičan, pomoću stručnjaka sastavljen plan vežbanja, koji se mora temeljiti na načelu progresivnog preopterećenja. Može biti korisna i periodizacija treninga (smenjivanje teških i lakših perioda). Teorija vežbanja je nauka. Zamislimo što bi bilo kad bi trkači ili plivači "instinktivno" vežbali (šta će nam štoperica!). Kakvi bi bili rezultati?

Vežbe s lakim tegovima uz velik broj ponavljanja mišiće čine izraženijim (definisanim)

Ako radimo sa lakim utezima i puno ponavljanja, možemo poboljšati izdržljivost mišića, ali ga nećemo napraviti definisanim. S tegovima želimo povećati mišiće, jer tome služe. Ne postoje vežbe, za definisanje mišića (postoje sprave - stepper, traka za trčanje, sobni bicikl). Od vežbe sa sajlom prsni mišići neće biti definisani, kao ni triceps od ekstenzije. Definisani izgled osigurava niski postotak telesnih masti. Ključ postizanja toga je u dobro isplaniranoj dijeti i kardio programu.

(Dalje) vežbe sa malim tegovima, ali velikim brojem ponavljanja tokom treninga doista sagore više kalorija nego (kraće) vežbe velikog intenziteta, ali nakon težih treninga veći je 'dug kiseonika' organizmu.

Ovo dugovanje kiseonika omogućava pojačano sagorevanje masti u ostalom delu dana. Teški treninzi osim toga rezultiraju većom mišićnom masom, koja i tokom odmora sagori više kalorija, nego manja mišićna masa.

Ako prekineš s treninzima, mišići će se pretvoriti u masti

Mišići i masti su dve različite stvari. Jedan se ne može pretvoriti u drugo. Ako prekineš s treninzima, veličina tvojih mišića će se smanjiti, jer će se prilagoditi izmenjenom opterećenju, ali od izgubljenih mišića neće nastati masti. Mišići i koža, koja se sporije prilagođava, privremeno mogu podariti telu "mekaniji" izgled. Masti će nastati samo od preteranog unosa kalorija. Mišić je "aktivno tkivo", što znači da mu je potrebna energija i tokom mirovanja, samo kako bi opstao. Ako ti se mišićno tkivo počne smanjivati, tada će se smanjiti i potrebne kalorije u mirovanju. Uzimajući u obzir ovo i nivo smanjene aktivnosti, s čistom prehranom možemo izbeći da se nakon prekida vežbanja sa tegovima počnu taložiti masti. A zašto bi uopšte prekidali vežbanje s tegovima?

Suprotno ovom mitu je razmišljanje početnika u bodybuildingu da se nagomilane masti na našem telu mogu pretvoriti na neki magičan način u mišiće. Reč je o dve sasvim različite materije, od olova ne možemo napraviti zlato. Masti se moramo rešiti, a mišiće izgraditi. Samo je tako izvodljiva transformacija odnosa mišića i masti.

Uzimanje obroka kasno uveče nas deblja

Ono što se računa je razlika između ukupnog unosa i potrošenih kalorija. Ako je to pozitivno, tada se debljamo, ako je negativno, tada mršavimo, ako je nula, tada ostajemo kakvi smo bili. Osmotnim spavanjem sagorimo više kalorija nego trosatnim radom za pisaćim stolom. Ipak, to ne znači da je nepotrebno preko dana jesti svaka 3-4 sata. Uzimanje hrane svaka tri sata je jedan od osnovnih načela bodybuilderske prehrane. U interesu postizanja optimalnog rezultata naravno nije svejedno što ćemo jesti pre spavanja. Pošto moramo zadovoljiti energetske potrebe tokom osam sati, preporučljivo je uveče konzumirati hranu koja sadrži sporo apsorbujuće hranjive materije. Jedan od najboljih rešenja je mladi sir. Kazein, koji se nalazi u mladom siru, telo sporo apsorbuje, što je idealno za naše ciljeve. Uz mladi sir možemo jesti ugljenohidrate s niskim glikemijskim indeksom (na primer ovsene pahuljice) ili maslac od kikirikija koji sadrži zdrave masti.

Organizam može svariti samo 30 grama proteina po obroku

Proces varenja može biti i jako dugačak. Kompletno varenje jednog većeg obroka koji se sastoji od belančevina, ugljenohidrata i masti može potrajati čak 72 sata. Varenje teče kroz celi sistem varenja. U jednom trenutku jedna hrana se vari u želucu a druga u crevima. Ništa ne potkrepljuje tvrdnju da će organizam kod 31-og. grama belančevina na neki magičan način prekinuti varenje. Čovek, zavisno od tips tela, težine i ostalih faktora je u stanju svariti određenu količinu belančevina. Ostatak se neće isprazniti iz organizma, nego će se jednostavno kasnije svariti.

Vežbanje sa teškim tegovima smanjuje gipkost i brzinu

To je smešna tvrdnja. Najbolji sprinteri, bokseri, košarkaši i druge vrste sportista na isti način rade vežbanje sa teškim tegovima kao i dizači tegova (kod kojih je eksplozivnost takođe važna). Mišićna tkiva, koja su sposobna za brza zatezanja, mogu se razvijati s treninzima tokom kojih koristimo upravo tegove. Prema istraživanjima olimpijski dizači tegova do 30 metara drže ritam sa sprinterima, a što se tiče gipkosti, samo ih atletičari pretiču.

Međutim, ako zanemarimo istežanje, odnosno vežbe ne radimo u celom rasponu kretanja, mišići će zaista postati kruti. Sa gledišta optimalnog razvitka mišića potrebno je rastezati mišićnu membranu, čija je čvrstina jedan od najvećih prepreka mišićne hipertrofije. Veličina mišića samo za sebe neće nikoga napraviti krutim. Brojni bodybuilderi su sposobni napraviti špagu.

Ako uspeš 'napumpati' mišiće, tada si ih sigurno dovoljno razradio da bi mogli narasti. Ako osetiš pečenje u mišićima, tada oni rastu

Ako je mišić duže vreme kontinualno zategnut, biće 'napumpan'. Međutim, 'pumpa' znači samo to da će se krvne žile napuniti s krvlju i zbog toga će mišićno tkivo postati napeto. To možemo postići i sa dizanjem kutije konzerve pedesetak puta. To je jako daleko od intenziteta koji je potreban za postizanje rasta. Bedra trkača na duge staze se takođe 'napumpaju' kada se penju uzbrdo, pa ipak nemaju ogromna bedra. Ima onih, koji iznose argumente o važnosti 'pumpanja', jer na taj način dospevaju hranjive materije u mišiće.

Tada međutim nema povećane cirkulacije krvi, nego krv zaglavi u kapilarama. To ne pomaže razvitku mišića.

Osećaj pečenja uzrokuje samo nagomilavanje mlečne kiseline. Mlečna kiselina nastaje u sredini

gde nema dovoljno kiseonika, i nema veze s rastom mišića. Ako dovoljno dugo radimo s vrlo malim opterećenjem takođe možemo postići 'napumpanost' i osećaj pećnja, ali nećemo izazvati rast mišića.

Što se više znojiš, sagorevaš više masti

Što intenzivnije vežbaš, sagorevaš više kalorija. Ima onih koji se zbog velike telesne težine više znoje, ali ima i onih koji su genetički više skloni znojenju. Ljudi se više znoje u toplom, suvom okruženju (mislimo kako se više znojimo kada ima više pare, ali to nije istina, zbog veće vlažnosti vazduha znoj sporije isparava sa naše kože), ili kada su toplo obučeni. Treniranje u toplom u sintetičnoj odeći kako bi se znojili zaista rezultuje bržim gubitkom težine, ali izgubljena težina je voda, što nakon treninga moramo nadoknaditi, ako ne želimo ugroziti svoje zdravlje.

Mnogo belančevina je štetno za zdravlje

Oni, koji propagiraju štetnost konzumiranja velikih količina belančevina, misle na potencijalne probleme s bubrezima i na osteoporozi.

Bubrezi filtriraju otrove iz organizma. Jedan deo konzumiranih belančevina telo iskoristi kao energiju. Zato je međutim potrebno da se kiseonik odvoji sa molekule proteina i da se ostatak pretvori u strukturnu glukozu. Odvojeni atomi kiseonik formiraju otrovnu mateiju, sličnu amonijaku, koju moraju filtrirati bubrezi. Ako filtriranje ne funkcioniše, otrov se nagomila u organizmu. Za bubrežne bolesnike zaista nije preporučljivo konzumiranje hrane s visokim sadržajem belančevina, ali ne postoji nikakav naučni dokaz da bi u jednom zdravom organizmu bilo kakav problem izazvao unos 2-3 grama proteina po kilogramu telesne težine. Milioni sportista već više decenija uzimaju veće količine belančevina od službeno preporučene količine, ali podaci ne ukazuju na to da bi bubrežna bolest bila češća u njihovim krugovima.

Na osteoporozi deluje puno faktor. Unos makro i mikro hranjivih materija, hormonske karakteristike, sport ili nedostatak sporta, pol, genetičke sklonosti itd. Prehrana s visokim sadržajem belančevina čini kiselost krvi većom, što organizam pokušava kompenzovati time da iz kostiju izvlači više mineralnih materija. To međutim kod sportista ostali faktori (mnogo gibanja, visoki unos kalorija, mineralnih materija i vitamina, povoljan hormonski profil) nadoknade (ite kako). Naučna istraživanja dokazuju da sportisti imaju gušće kosti u odnosu na prosečne ljude.

Kalorija je kalorija, svejedno je odakle potiče

Energetski sastav i sastav hranjivih materija kod čoveka je mnogo složeniji. Pogledajmo dva jela od 100 kalorija. Jedno se sastoji samo od belančevina (npr. pileća prsa), a drugi samo od ugljenohidrata (recimo nekoliko kašika meda). Organizam sasvim različito reaguje na ta dva jela. Termička reakcija razvijena na belančevine je mnogo veća nego na ugljenohidrate. Osim toga, ugljenohidrati izazivaju mnogo veći porast insulina nego belančevine. I ovo su bila samo dva primera za to kakve se razlike mogu opaziti u ljudskom organizmu u izazvanim procesima. Ako gledamo samo ugljenohidrate, unutar njih razlikujemo jednostavne i složene. Konzumiranje složenih ugljenohidrata rezultuje stabilnijim nivoom šećera u krvi, niži insulinski vrh nego u slučaju jednostavnog šećera. Različite masti i belančevine takođe mogu izazvati suprotne procese u organizmu. Postoje dobre masti (jednostruko i višestruko nezasićene) i one kojih se moramo čuvati, to su tzv. trans-masti. Među belančevinama ima onih s većom biološkom vrednosti (kao što je sirutka) i ima onih s manje dobrim aminokiselinskim sadržajem (npr. biljne belančevine).

Postoji hrana negativne kalorijske vrednosti

Za kraj sam ostavio najapsurdnije. Postoje glasine kako varenje neke hrane zahteva više kalorija od onog što ona činjenično sadrži, dakle, konzumiramo negativne kalorije. Spominju povrće i voće poput šargarepe, brokoli, dinja, ananas, jabuka itd. To je besmisleno! Po tome ako bi samo jeli šargarepu, pre bi umrli od gladi, nego da ništa ne jedemo? U navedenom povrću, voću ima šećera, a čak i vlakna imaju kalorijski sadržaj. Poslušaj zdrav razum!

Konzumiranje velike količine vode učiniće tvoj fizički izgled vodenastim

Upravo je suprotno. Ljudsko telo će početi skladištiti vodu ako dnevni kontinuirani unos vode ne pokrije potrebe tela. Ako kontinuirano obilno dobija vodu, neće skladištiti. Povećano konzumiranje vode osim toga ubrzava metabolizam, nanovo pokrene proces varenja, što ide uporedo sa sagorevanjem kalorija. Postoje oni što piju što hladniju vodu, jer organizam za zagrevanje i protok koristi još više energije. Verovatno je i to samo mit. Jedno je važno: pij vode što više možeš. Ako si žedan, tada je tvoje telo već u dehidriranom stanju.

Žene moraju drugačije vežbati

Na mikroskopskom nivou nema razlike između mišićnog tkiva muškarca i žene. Organizmi žena

i muškaraca luče razne količine različitih hormona, to rezultuje time da su muškarci sposobni razviti veće mišiće od žena. Međutim, nema nikakvog razloga da žene izvode druge vežbe, druge serije, drugi broj ponavljanja.

Kulturne i seksualne preferencije mogu opravdati neke razlike u vežbanju muškaraca i žena. Na primer žene veći naglasak stavljaju na razvijanje mišića nogu i zadnjice, kako bi bolje izgledale u farmerkama, dok su široka, velika leđa jedan od glavnih karakteristika stereotipa muževnog muškaraca. Moramo napomenuti da za žene vežbanje sa tegovima pruža više mogućnosti nego muškarcima, s obzirom na to da su žene sklonije osteoporozi nego muškarci. Vežbanje sa tegovima povećava gustinu kostiju, smanjuje nivo estrogena, depresiju čini umerenijom i ubrzava metabolizam.

Izvor: www.building-body.com