

PAR SAVJETA U TRENINGU ZA SKIDANJE VIŠKA MASNOSTI

1. **Trening** za reduciranje potkožnog masnog tkiva mora se odvijati u aerobnoj zoni za potrošnju masti, a to je zona između 65 i 75% od max. broja otkucaja srca u minuti. Izračunati ćete je tako da od 220 oduzmete Vaše godine starosti (**npr. 30g.**) i tako dobijete maksimalni broj otkucaja u minuti koji bi smjeli imati, te taj rezultat pomnožite sa 70%! Dobiti ćete 133 otkucaja u minuti (engl.BPM-a)! To bi bili optimalni otkucaji srca u minuti (ideal puls rate), odnosno aerobna zona za potrošnju masti!

Npr. $220-30 \times 70\% = 133$ bpm-a.

-Ne morate se brinuti ako Vam se tijekom treninga otkucaji malo smanje ili povećaju. Važno je da ne idu ispod 120 i ne iznad 150. Trening može biti i intervalan a to znači da vam otkucaji srca mogu biti u jednom dijelu treninga 125 a u drugom 140 i opet tako. Osobe koje žele ojačati srčano-krvožilni sustav a na taj način aerobnu kondiciju, imati će malo intenzivniji trening na kardio spravama, što znači da će im otkucaji srca biti nešto veći tj. oko 80% od maksimuma, pa će u ovom slučaju iznositi 152 otkucaja (BPM-a).

-Tijekom aerobnih treninga preporučujem Vam korištenje kardio pulsmetra (senzor za praćenje frekvencije rada srca...prenosi na display kardio sprave trenutni broj otkucaja srca u minuti). Ovakav trening mora trajati najmanje 45 minuta a po mogućnosti i više (sat ili sat i pol). Većina kardio sprava sadrži programe za praćenje rada srca (constant puls rate...CPR). Osobe koje imaju prekomjernu tjelesnu težinu, trebale bi barem 3 puta tjedno raditi aerobni trening u trajanju od sat vremena, a po potrebi i više (sat i pol). Neke osobe svakodnevno rade ovakve aerobne treninge i svakako postižu odlične rezultate. Naravno, trebamo uzeti u obzir da pravilna prehrana ima najveću ulogu u postizanju ovakvog cilja!

-Većina ljudi danas nema vremena za svakodnevne treninge pa treniraju po 2-3 puta tjedno što je također dobro ali u tom slučaju se

trebaju potruditi malo više. Mješoviti treninzi u kojima prevladavaju oni na kardio spravama, nadopunjuju se treninzima na spravama sa opterećenjem. Svakako i tamo trošimo kalorije ali i jačamo ostale mišićne skupine, kao što su noge, prsa, leđa, ramena, ruke i trbušnjaci. Najveći efekt za potrošnju kalorija postiže se kružnim treningom u kojem su pauze između vježbi minimalne ili ih uopće nema. Tako osobe kojima je prvenstveni cilj skidanje viška tjelesne težine, uz kardio trening kojeg izvode na početku (u trajanju od sat ili više vremena), obavezno nastavljaju kružni ili neki drugi trening na spravama i utezima kako bi aktivirali što veći broj mišića, i na taj način doprinijeli što većoj potrošnji kalorija. Dobar izbor za one koji treniraju 3 puta na tjedan!!!

2. -Trening u teretani treba Vam se sastojati od vježbanja dvije ili tri mišićne grupe, ovisno o tome da li trenirate 2 ili 3 puta tjedno, a svakako bih Vam preporučio neki od kružnih treninga (imate primjer na našoj web stranici). Ukoliko budete radili kombinirani trening, što znači da 3 puta tjedno radite isključivo aerobni a 2 puta tjedno anaerobni trening...također možete vidjeti jedan primjer na našoj stranici. Postoji jako puno različitih treninga, ali vremenom si svatko odabere onaj koji Vam odgovara. Jako je važno da Vam odmor između serija ne traje više od 45 sekundi, dok kod kružnog treninga puno manje (toliko koliko Vam treba da odete na sljedeću vježbu).

Za veće mišićne grupe kao što su noge i leđa koristiti ćete veći broj vježbi (4-6), a za manje mišićne grupe, manji (3-4). Broj serija je (4-5), a broj ponavljanja (od 12 do 15 pa čak i do 20).

3. -Prehrana igra jako veliku ulogu u ovakvom programu. Obroci Vam moraju biti mali i podijeljeni na 5-6 puta dnevno, jer jedino na taj način možete potrošiti unesene kalorije. Unos **proteina** morate povećati maksimalno, jer jedino tako možete održati postojeću mišićnu masu. Da bi unijeli dovoljnu količinu proteina, koji se nalaze u: Ribi, piletini, puretini, teletini, jajima (bjelanjak), mlijeku, jogurtu, siru (light proizvodi), *soji*, možete ih unositi i u obliku *koncentrata (proteinski napitci)*. Količina unesenih proteina trebala bi biti između

2 i 3 grama po kilogramu tjelesne težine. **Ugljikohidrate** uzimajte isključivo složene a nalaze se u: riži, tjestenini (po mogućnosti integralnoj), žitaricama (zobene pahuljice), krumpiru, palenti, grizu, integralnom kruhu, mahunarkama (leća, grah, grašak), kelju, karfiolu... Slatkiše (čokolade, kekse, sladoled, bombone, torte, kolače) u potpunosti izbacite iz prehrane i zamijenite ih svježim i sušenim voćem u kojem se nalazi voćni šećer (fruktoza). Od voća preporučujem najviše kisele jabuke, naranče, kivi, limun...groždice, suhe šljive, suhe marelice! Možete si napraviti mješavinu sušenog voća i nadodati malo lješnjaka i badema. Konzumiranje voća preporučujem isključivo u ranim jutarnjim satima i nakon treninga jer je u tom razdoblju najmanja količina šećera u mišićima (glikogen). Nemojte jesti voće nakon obroka!!! Povrće jedite samo kuhano i to bez soli i masnoća (kuhani krumpir, mrkva, blitva, špinat, karfiol, kupus, kelj, mahune, grah, grašak, leća...) i naglasio bi, puno, puno razne svježe salate. Kako se radi o napornom treningu, savjetujem Vam da unesete dovoljnu količinu **vitamina i minerala** (pogotovo vitamine A C E i vitamine B-kompleksa, a od minerala: kalcij, magnezij i cink). Dobar izbor su multivitamini te multiminerali u tabletama i kapsulama sa vremenskim otpuštanjem, jer na taj način organizam postupno dobiva onoliko koliko mu treba (šumeće tablete su preslabe i nemaju vremensko otpuštanje). Jedan primjer: Vitamin C u kombinaciji sa Cinkom uzimajte nakon doručka, a kapsule multivitamina i multimineralna nakon ručka ili večere.

Masti nemojte potpuno izbaciti, već odaberite one dobre (nezasićene- maslinovo ulje, bućino ulje, kukuruzno ulje, omega 3 ulje), a u prehrani su neophodne: poboljšavaju sintezu proteina, izvor su energije, čine sastavni dio tkiva i živaca, sadrže vitamine topive u mastima, pomoć su kod prevencije upala mišića... Sportašima prijete opasnost od nevidljivih, skrivenih masnoća (zasićenih)→ Među namirnice bogate zasićenim (nepoželjnim) mastima, ubrajamo: biljna ulja, paštete, crveno meso, majoneze, vrhnje, tvrde sireve, masne namaze, maslac, čokoladu..., stoga trebate koristiti namirnice koje sadrže masnoće biljnog porijekla (maslina, suncokret, uljana repica, lan, kukuruzne i pšenične klice, orasi, lješnjaci, bademi...).

