ali moram redno imeti „muskfliker"?

kolikšne vaje lahko delam?

koliko mora biti trening naporen?

NAJPOGOSTEJŠA VPRAŠANJA O FITNESU IN PREHRANI

ali moram tehtati hrano?

ali sadje redi?

kakšno hrano naj jem?

ali moram jesti zajtrk?

HARIS KAJTEZOVIČ
osebni trener in ustanovitelj
Fitnes rezultata

Najpogostejša vprašanja o fitnesu in prehrani

Haris Kajtezovič,
osebni trener in ustanovitelj Fitnes rezultata

Lektura: Nuša Ščuka

Oblikovanje: Sara Remec

Izdal: Haris Kajtezovič

Ljubljana, april 2020

NAJPOGOSTEJŠA VPRAŠANJA O FITNESU IN PREHRANI

HARIS KAJTEZOVIČ
osebni trener in ustanovitelj
Fitnes rezultata

UVODNA BESEDA

V skoraj vsakem delu življenja potrebujemo nekakšno strukturo.
Hiša brez temeljev bi se hitro porušila. Mesto brez vodovoda, kanalizacije in cest bi bilo obupno za živeti.

To je razlog, da je ta knjiga sploh nastala. Sprva so to bili odgovori na vprašanja, ki so mi jih ljudje pošiljali na elektronsko pošto, na socialna omrežja ali so me spraševali v živo.

Ker sem vsakič želel napisati obširen odgovor, ki mi je vzel veliko časa, sem ta vprašanja in odgovore shranjeval, da bi jih lahko večkrat uporabil. Ko je naslednjič imel nekdo podobno težavo, sem poiskal vprašanje med že podobnimi odgovorjenimi vprašanji in poslal odgovor. Rekel bi, da je to bila ena izmed prvih struktur, ki sem jih uporabil pri svojem delu.

Če si sredi svojega fitnes potovanja, ali si želiš, da to postane, ti bo ta knjiga pomagala ustvariti strukturo. Upam, da ti bo pomagala odgovoriti na vprašanje, kje se trenutno nahajaš in kaj je še treba, da se premakneš naprej.

Mogoče si fitnes trener, ki je na začetku svoje kariere, in ti bodo ta vprašanja in odgovori prihranili nekaj časa in energije ter hkrati pomagali oblikovati svoj sistem, da boš zares pomagal strankam, ki ti bodo zaupale.

V današnjih dneh je na področju fitnesa napisanega veliko. Najbolj dominantne so osebe, ki so v fitnes industriji nekaj mesecev. Imajo zelo malo izkušenj in zelo veliko samozavesti.

Zdi se, da vsi ciljajo le na človeka, ki živi za fitnes. Ne le to, občutek dobimo, da nasvete in treninge pišejo zase. Ta pristop, ki je namenjen vsem, po navadi ne ustreza nobenemu.

Resnica je, če bi bil zadnji človek na svetu, bi še vedno šel v fitnes. Fitnes je moj prostor, moj dom. Za večino trenerjev velja enako, le za preostalo populacijo to ne velja.

Ljudem sem želel resnično pomagati, zato sem jih želel spoznati in srečati na njihovem mestu. Želel sem jim pomagati s svojim znanjem, motivacijo in izkušnjami.

Pisal bi raje o svojem trenerskem stilu kot o sebi. Ljudje, ki me poznajo ali so sodelovali z mano, vedo, da zelo rad sprašujem, preden na karkoli odgovorim. Vprašanja so bila moja pomoč, da sem začel pisati obširneje o tem.

Poleg tega sem imel v mislih, da nismo vsi učenci enaki. Odgovori so zato kombinacija besedila, ilustracij, slik in video posnetkov.

Ker sem te odgovore pisal nekaj let, je mogoče opaziti različen slog pisanja. Kljub temu da sem celotno besedilo napisal sam, te knjige v takšni obliki brez nekaterih oseb ne bi bilo. To je priložnost, da se jim zahvalim.
Hvala Hana Huč, Sara Remec, Nuša Ščuka, Lili Drčar, Metka Golčman, Sara Čok, Jaka Blatnik.

KAZALO

1. Ali se moram držati diete in šteti kalorije, če želim shujšati? 01
2. Ali moram vsakič delati druge vaje in dvigovati več teže, da presenetim mišico? 03
3. Nekdo mi je rekel, da moram jesti hrano, ki je ne maram, če želim izgubiti na teži. Je to res? 06
4. Po treningu nisem dovolj utrujen/-a. Ali lahko dodam kakšno dodatno vajo? 07
5. Nekdo mi je rekel, da sem telesni tip, ki slabo prenaša ogljikove hidrate. Ali se jih moram izogibati, če želim shujšati? 09
6. Ali moram teči, če želim shujšati? 11
7. Čutim utrujenost v križu. Ali naj se izogibam mrtvih dvigov? 12
8. Ali moram imeti med izvajanjem počepa stopala v širini ramen? 14
9. Ali so trebušnjaki najboljša vaja, če želim zmanjšati obseg pasu? 15
10. Želim si hitrega izgubljanja maščobe. Ali lahko preskočim obrok po treningu? 16
11. Pri počepih s palico me boli križ. Kaj naj naredim? 17
12. Za mano je že več diet – a vse neuspešne. Moja motivacija ni dovolj močna. Kaj naj naredim? 18
13. Nekaj časa se mi je teža manjšala, zdaj pa se je ustavilo. Kaj naj naredim? 19
14. Imam sodelavca, ki jé zares katastrofalno, a se mu nikjer ne pozna. Kako je to mogoče? 21
15. Med tednom jem super, a potem pride vikend, ki me čisto vrže iz tira. Kaj naj naredim? 22
16. Ko grem na nedeljsko družinsko kosilo, sta povsod samo pregrešna hrana in pijača. Na tak način je nemogoče shujšati. Kaj lahko naredim glede tega? 23
17. Mislim, da ne morem živeti brez kruha. Kako naj se rešim tega občutka? 24
18. Jaz res nič ne jem, pa se vseeno redim. Kako je to mogoče? 26
19. Med delom se ne morem upreti slabi hrani. V službi je napeto, delamo veliko in ko je čas za malico, si zaželim nekaj sladkega; navadno pojem kakšno čokoladico, rogljiček ali piškotke. Kaj lahko naredim glede tega? 27
20. Spremljam oddajo The Biggest Loser in nekateri tekmovalci so izgubili res veliko kilogramov. Misliš, da jim bo uspelo obdržati takšno postavo, ko se oddaja konča? 28
21. Pogosto imam napete mišice v ramah in vratu, kar mi povzroča glavobol. Kaj lahko naredim glede tega? 29
22. Danes sem jedel slabo hrano. Moram na treningu narediti več vaj? 30
23. Jem brezglutensko hrano, a teže ne izgubljam. Kako je to mogoče? 31
24. Je »muskelfiber« pogoj dobrega treninga? 32
25. Treniram zgodaj zjutraj. Ali naj jem pred treningom? 33
26. Me bo trening z utežmi naredil široko kot moškega? 34
27. Treniram pozno zvečer. Ali naj jem po treningu? 35
28. Katere vaje so najboljše za oblikovanje prsnih mišic? 36
29. Ne želim se »nabildati«, zato uporabljam le enokilogramske uteži. Je to premalo? 37
30. Nimam časa za kuhanje. Lahko vseeno izgledam dobro? 38
31. Ali lahko shujšam brez beljakovinskih napitkov? 39
32. Kako pogosto moram trenirati? 40
33. Rad treniram vsak dan, ampak vsi mi govorijo, da moram počivati. Ali je to res, čeprav se počutim dobro in energično? 41
34. Želim si izgubiti maščobo. Ali to pomeni, da moram čutiti lakoto? 42
35. Ali je CrossFit najboljši način treninga? 43
36. Star/-a sem 40 let in opažam, da ne morem več trenirati tako kot pred leti. Če pretiravam, me naslednji dan boli križ, rama ali koleno. Ali naj neham trenirati? 44
37. Zakaj je spanje tako zelo pomembno? 45
38. Prejšnji mesec sem vsak dan hodil na Šmarno goro in teža se mi je zmanjšala za 5 kilogramov. Zdaj se je vse skupaj ustavilo. Kaj naj naredim? 46
39. V eni izmed vaših objav piše, da je dnevnik prehranjevanja eden izmed najpomembnejših dejavnikov hujšanja. Zakaj? 47
40. Nimam časa za trening. Po službi se raje srečam s prijatelji na pijači, kot da grem v fitnes. Kaj lahko naredim? 48
41. Koliko dolgo traja, da se opazijo prvi rezultati? 49
42. Ali naj se valjčkam pred ali po treningu? 50
43. Ali je nujno spati 8 ur vsak dan? 51
44. Ali priporočate kratek dnevni spanec t. i. »power nap«? 52
45. Ali je boljše trenirati zjutraj ali zvečer? 53
46. Vem, da mi stres zavira napredek. Kako naj se ga znebim? 54
47. Zakaj je treba ustvariti navade treninga in prehranjevanja? 56
48. Tek zunaj ali na tekalni stezi? 58
49. Kakšno in koliko dolgo mora biti ogrevanje pred treningom? 59
50. Ali je res, da mi ni treba delati vaj za trebuh, če delam kompleksne vaje, kot so počepi in mrtvi dvigi? 61
51. Zakaj je pomembno jesti zajtrk? 62
52. Kako se lotiti procesa izgube teže? 63
53. Trening doma ali v fitnesu? 65
54. Rad treniram vsak dan, ampak vsi mi govorijo, da moram počivati. Ali je to res, čeprav se počutim dobro in energično? 66
55. Zakaj je sproščanje misli pomembno, če je moj cilj samo hujšanje? 67

1.

Ali se moram držati diete in šteti kalorije, če želim shujšati?

Pojem dieta, ki ga uporabljamo v fitnesu, se po navadi veže na točno določen vnos hrane, na kalorije in čas prehranjevanja. Večina ljudi, ki se je poskušala držati diete, je vsaj enkrat pomislila, da sama beseda izhaja iz angleške besede die (umreti). Pri trinajstem vprašanju je točen prevod besede dieta.

Dobre novice. Natančno štetje kalorij je za marsikoga velik izziv, še posebej za tiste, ki jedo večino obrokov zunaj ali veliko potujejo, ampak to niti ni pomembno za dosego rezultatov. Seveda tukaj govorim o postavi, ki si jo večina ljudi želi imeti (oblikovan trebuh, noge, zadnjico, roke). Če je tvoj cilj večji od tega (kocke na trebuhu), potem je treba šteti kalorije in je to nujno opravilo. Razen v primeru, če nimaš velike sreče z genetiko.

Ne glede na štetje kalorij ljudi spodbujam, da vsaj v začetni fazi vodijo svoj prehranski dnevnik. Tukaj jim pravzaprav puščam proste roke. Cilj ni matematično štetje kalorij, ampak zavedanje, kaj in koliko pojemo čez dan. Nekateri uporabljajo mobilne aplikacije za vnašanje hrane (najbolj popularna je My fitness Pal), nekateri si pišejo, kar pojedo, v dnevnik ali beležko, drugi pa enostavno fotografirajo obroke, ki jih pojedo. Zame je vse dobro.

Zakaj temu posvečam pozornost?
Izkušnje in raziskave pravijo, da prekomerno težki ljudje lahko pozabijo tudi do 40 % vseh kalorij, ki jih pojedo čez dan. Prelomna točka se je zgodila pred nekaj leti, ko sem stranko na treningu vprašal, kaj je pojedla tisti dan. Njen odgovor je bil v smislu: Hmmm, nič pametnega razen kosila.
Iskreno, to je bil zame alarm. Očitno je gospa štela in si zapomnila le »pametne obroke«. Prigrizke vmes pojemo, ampak si jih sploh ne zapomnimo.

Po drugi strani suhi ljudje precenjujejo kalorije, ki jih pojedo. Paradoksalno, vprašaj suhega prijatelja, koliko je pojedel čez dan in odgovor bo skoraj vedno: Veliko.

Zaradi tega pri Fitnes rezultatu rad uporabljam čarobni besedi: Pokaži mi.

Če misliš, da ješ idealno, mi torej pokaži.

Če si suhec, ki cel dan samo je, pokaži mi.

To je po navadi odskočna deska za dosego rezultata in je tudi trenutek za ljudi, ki lahko problem s hrano pogledajo z druge, bolj oddaljene perspektive. Poleg tega je odlično orodje zame kot za coacha, da ne ugibam, ampak lahko dejansko delam individualne spremembe.

Preberi več: Ključ do uspeha mojih strank je odmerjanje živil s pomočjo dlani oz. prstov, čemur sledi naknadno spreminjanje količin glede na posameznikove potrebe. Prednost tega pristopa je, da imaš takšno »merilno napravo« vedno s sabo in je pravzaprav tako natančna, da tehtnice ne potrebuješ. To je tudi logična rešitev, saj je velikost dlani navadno sorazmerna z velikostjo telesa. Veliki ljudje imajo večje dlani in potrebujejo več hrane, pri manjših ljudeh pa so manjše tako dlani kot tudi potrebe po hrani.

Obširneje na spletni strani:
https://hariskajtezovic.si/merjenje-na-roke-ali-stetje-kalorij/

Podobno: V eni izmed vaših objav piše, da je dnevnik prehranjevanja eden izmed najpomembnejših dejavnikov hujšanja. Zakaj? (stran 47)

2.

Ali moram vsakič delati druge vaje in dvigovati več teže, da presenetim mišico?

Sprememba vaj in treninga je skoraj nujna, če ne želiš obstati pri svojem napredku, a ne v taki meri, kot to počnejo nekateri. Morda je zabavno in razgibano delati vsakič druge vaje, a to ni povezano z večjim napredkom. Pravzaprav je naš rezultat lahko slabši, saj preveč časa in energije porabimo za spoznavanje vaje. To navadno utrudi možgane in živčni sistem, tako da se po takšnem treningu lahko počutiš izmučenega. Zato sledi (lažni) občutek dobrega treninga. A žal večinoma ostane le pri občutku.

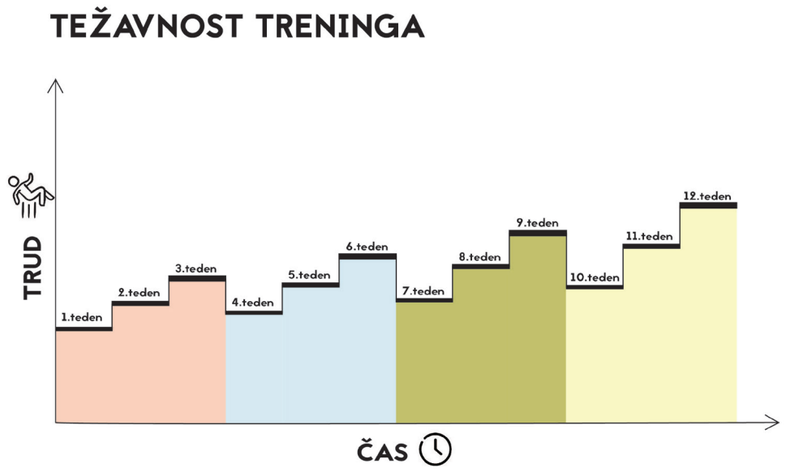
Kot je priporočljivo spreminjanje vaj, pa je najprej priporočeno tudi navajanje telesa na nove vaje. Jaz ohranjam enake vaje 3 ali 4 tedne, odvisno od programa.

Spodaj bo prikazano stopnjevanje težavnosti za 12- tedenski program, ki ima 4 različne faze, dolge po 3 tedne.

Na splošno je prvi teden spoznavni teden vaj, kjer je glavni namen spoznati vaje, gibe in usvojiti pravilno tehniko izvajanja. Po navadi se to naredi z lažjim bremenom, z manj ponovitvami ali z manj serijami v delu treninga, kjer je pomembna moči. Pri tem lovim občutek napora treninga med 5–7 do 10 ali več, odvisno od cilja pri treningu. (Trening za mišično maso bo zahteval večji napor kot trening za dobro počutje.)

V drugem tednu se doda še dodatnih 10 % (včasih to pomeni serija več, več ponovitev ali manj počitka med vajami za večji občutek intenzivnosti). Občutek napora treninga je za eno oceno višji kot je bil prvi teden. (Mogoče bi tukaj opozoril, da imam v mislih eno oceno več in ne tri ocene. Če bo trening prenaporen, potem se ne bo moglo dati vse od sebe pri naslednjem tednu).
Če je tretji teden zadnji z istimi vajami, bo to ta teden, kjer se da vse od sebe (to je teden, kjer ciljam na rekorde in večji občutek utrujenosti). Cilj na tej točki je doseči oceno 7–9.

Četrti teden je znova čas za nove vaje in lažji trening. Ta bo po težavnosti nekoliko lažji kot trening v drugem tednu in nekoliko težji kot trening v prvem tednu.



TEŽAVNOST TRENINGA: Napredek je iz tedna v teden mogoče pričakovati le v začetni fazi, ko se šele začne s treningi. S številom treningov so višji tudi cilji doseganja rezultata, zato se je treba treninga lotiti načrtovano.

Iti na vse ali nič deluje le v teoriji. Delal sem tudi to. Bil sem mučitelj ljudi. Ampak videl sem tudi najbolj zagrete člane, tiste, ki so me v začetku prosili, naj jim dam težek trening. Nato pa sem opazil, kako po nekaj tednih dajejo vedno manj od sebe. Ne le to, pogosto se je zgodilo, da so zamujali ali sploh niso prišli na trening. Preskakovanje treningov je bil zame od nekdaj alarm. Ko delam z ljudmi, hočem, da prihajajo lačni in željni treninga, ne da ga preskakujejo. Če se to zgodi, krivim sebe kot trenerja, da nisem spoznal človeka.

V vmesnem času pa v treningu spreminjam stvari, na katere se naše telo hitro navadi:
1. ponovitve,
2. serije,
3. težo,
4. tempo,
5. čas počitka,
6. vaje.

Ker v fitnesu ni najbolj smiselno vedno delati čim več, bi rad preusmeril pozornost na nekaj, čemur v fitnesu pravimo volumen vaje in treninga. Slednji predstavlja številko, ki nastane, ko pomnožimo ponovitve, serije in težo, in je pokazatelj težavnosti treninga. Spodaj je prikaz, kako spreminjamo težavnost počepa za cilj vzdržljivosti, mišične mase ali moči.

IZRAČUN VOLUMNA TRENINGA (POČEP)

CILJ	MOČ/M.RAST	MIŠIČNA RAST	VZDRŽLJIVOST
PONOVITVE	6-8	8-12	12-20 in več
SERIJE	4-6	3-5	2
TEŽA	12	10	10
VOLUMEN	240-576	240-600	240-400
PRIMERNO ZA	IZKUŠENE	IZKUŠENE	ZAČETNIKE

Preberi več: Ali je CrossFit najboljši način treninga? (stran 43)

3.

Nekdo mi je rekel, da moram jesti hrano, ki je ne maram, če želim izgubiti na teži. Je to res?

Dejansko je včasih to lahko učinkovit nasvet. Zakaj? Nekaj skupnega imajo živila, ki jih ne maramo. Jemo jih z odporom, počasneje jih žvečimo ter brez slabe vesti pustimo nekaj ostankov na krožniku. Vse to je ravno nasprotno hrani, ki jo imamo radi, saj to jemo z veseljem, hitreje in praviloma spraznimo celoten krožnik ali celo več.

Manj priljubljene hrane, ki je predvidoma bolj kalorična, na krožniku povzroči celo nekaj sto zaužitih kalorij razlike in to je lahko razlog za zgubo kilograma ali dveh. Dodatni razlog je še dejstvo, da je osovražena hrana (npr. zelenjava) običajno bolj zdrava, manj kalorična in manj predelana.

Resnica je, da hrana predstavlja več kot le kalorije, in prav je, da uživamo v njej. Enako pozitiven učinek na oblikovanje telesa se lahko doseže tudi pri obroku nam zelo ljube hrane, če smo pri tem pozorni, da jemo počasneje, prenehamo takrat, ko smo siti in ne ko je krožnik prazen ali nas začne boleti želodec.

Jej svojo najljubšo hrano na način, kot ješ hrano, ki je ne maraš, in pojedel boš manj.

4.

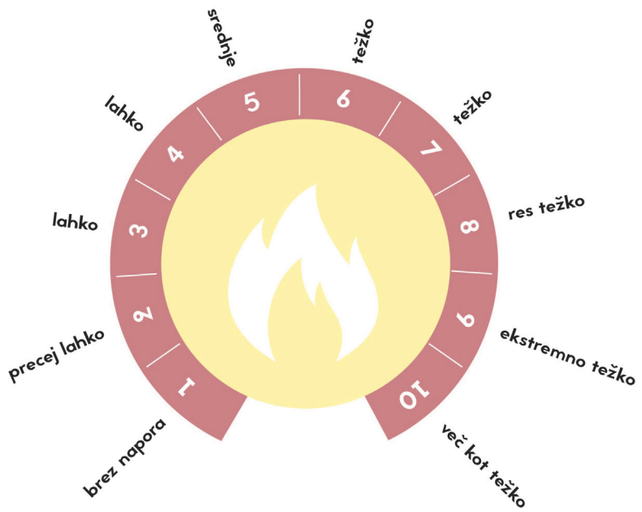
Po treningu nisem dovolj utrujen/-a. Ali lahko dodam kakšno dodatno vajo?

Najprej univerzalni odgovor na tovrstna vprašanja: Odvisno. Prvotni namen treninga je, da te naredi boljšega (manj maščobe, več moči, mišic ali specifični športni cilj).

trening + počitek = uspeh

Pri Fitnes rezultatu imam za ta namen 2 vprašalnika. Enega se izpolni takoj po treningu, ko me zanima, kako naporen je bil trening. Po navadi ciljam nekje med 6 in 9, odvisno od cilja. Če je cilj vsesplošno dobro počutje, če je prisotnega veliko zunanjega stresa, prehrana ni najboljša ali je naslednji trening že čez nekaj ur, potem ciljam na nižjo oceno.

Po drugi strani, če se ne čuti zunanjega stresa, če je prehrana na visokem nivoju in je cilj pridobivanje mišične mase ter moči, potem je naslednji trening čez 2–3 dni, zato ciljam na višjo oceno.



Drugi pomemben dejavnik napora treninga je pravzaprav počutje na začetku naslednjega treninga. Če je bil prejšnji trening prenaporen, potem bo ta, ki prihaja, slabši, kar ni namen. Želja je, da sta ponedeljkov in petkov trening enako naporna in učinkovita.

Tukaj je nekaj vprašanj, ki se mi zdijo pomembna. Sledi še razlaga nekaterih odgovorov.

PRED TRENINGOM

VSESPLOŠNO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
rabim počitek								pripravljen, da razturam	

MIŠIČNA UTRUJENOST

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
uničen/a sem								svež in pripravljen	

ČAS SPANJA (ure)

4 ali manj	5	6	7	8	9	10 ali več

KAKOVOST SPANJA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nespočit									popolnoma spočit

HIDRACIJA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
dehidriran									hidriran

Cilj je imeti čim višje ocene, želja je, da bi povsod imel oceno 8 ali več.

Če je pri vsesplošnem počutju stalno nizka ocena, obstaja tveganje padca motivacije, sledi pa še opustitev treningov.

Nizka ocena pri mišičnem počutju ne pomeni le, da se bo na treningu verjetno naredilo manj, ampak lahko pride do tveganja in ustvarjanja vnetij in poškodb.

Spanje je ključni element za regeneracijo in resnični reset telesa. Prenaporni treningi, prestroge diete lahko negativno vplivajo na kakovost spanja.

Preberi več: Vse o spanju. (stran 45)

5.

Nekdo mi je rekel, da sem telesni tip, ki slabo prenaša ogljikove hidrate. Ali se jih moram izogibati, če želim shujšati?

Res je, da nekateri ljudje slabše prenašajo ogljikove hidrate in se jim prevelika količina hitro pozna pri počutju ter telesni postavi, zato je pomembno, da pazijo, koliko in kdaj zaužijejo določeno vrsto hrane.

Preden grem kamorkoli globlje, bi rad opomnil na resnične stebre zdravega prehranjevanja, med katere spadajo naravni in nepredelani ogljikovih hidrati. Tukaj mislim na vse telesne tipe.

Najprej osnova, zatem individualizacija.

Pred drastičnimi ukrepi je boljše poiskati majhne, dolgoročne izboljšave.

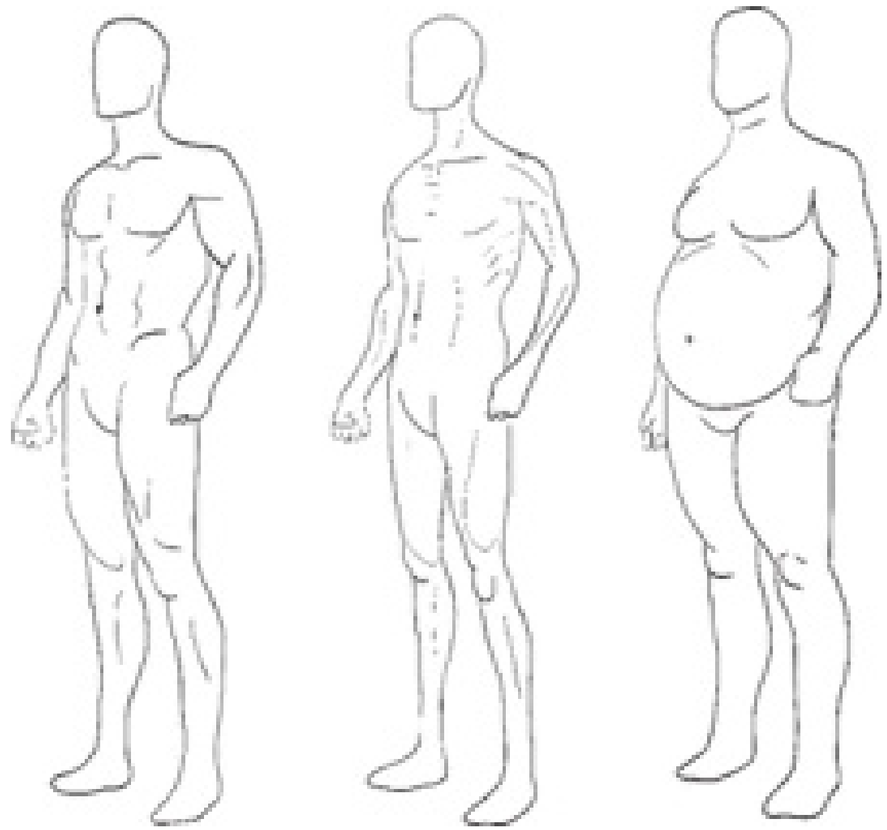
Res je, da določeni telesni tipi lažje prebavijo ogljikove hidrate in po navadi nimajo želje po hujšanju.

Osebam, ki so v osnovi močnejše postave, so visoke, z močnimi kostmi, so nagnjene k temu, da se hitro zredijo. Če imajo željo po izgubi teže, priporočam, da pojedo večino svojih hidratov v času pred ali po treningu. Pri tem naj se osredotočijo na bolj kvalitetne hidrate (nepredelane, čimbolj naravnega izvora).

Redko predlagam popolno izločanje hidratov iz prehrane. Tudi če želimo izgubiti maščobo. Znano dejstvo je, da imajo hidrati pomembno nalogo pri delovanju možganov, manj znano pa je, da imajo hidrati veliko vlogo tudi pri preprečevanju vnetij, pri boljši hidraciji in hitrejši regeneraciji po treningu.

Če je cilj čim hitrejša izguba maščobe, popolno izločanje hidratov iz prehrane po navadi naredi pozitiven rezultat, pa vendar sem pri FR zagovornik, da imamo na dolgi rok raje OH v svoji prehrani. Slednji po navadi ne zavirajo izgube maščobe, če so pravega izvora, pravih količinah in v časovnem okvirju za naš telesni tip.

ILUSTRACIJA GENETSKIH TIPOV



6.

Ali moram teči, če želim shujšati?

Veliko ljudi dojema "tekaške" treninge kot zelo pomembne v borbi s kilogrami. Mogoče je zaradi tega, ker so najbolj suhi ljudje po navadi tekači. Mogoče zaradi tega, ker pri nekaterih pokaže tehtnica po končanem tekaškem treningu kar kilogram manj. A bilo bi naivno pričakovati, da smo ta manjkajoči kilogram izgubili s porabo energije iz maščobnih zalog. Navadno sta razloga povečano potenje in poraba glikogenskih rezerv.

Za učinkovito izgubljanje maščobe moramo skoraj vedno postaviti v ospredje prehrano, trening za moč in intervalni (metabolični) trening. Ta zadnji "kardio" del je lahko tek ali pa kakšna druga oblika tekaških vaj. Pravzaprav sta tukaj v ospredju napor in srčni utrip. Najprej dvignemo srčni utrip do anaerobnega praga (prag, kjer ne moremo izvajati vaje in zraven še razmišljati, koliko je 12 x 8 x 4), sledi počitek za kratek čas, nato to večkrat ponovimo.

Osebi, ki ima prekomerno telesno težo in ki je trenutno fizično neaktivna, sicer pa rada teče, za cilj pa ima izgubo teže ter 45 minut za vadbo, bi sestavil trening tako, da bi 30–35 minut delala ogrevalne in vaje za moč, preostalih 10–15 minut bi tekla in delala tekaške vaje. To se mogoče zdi kontra obrnjeno, ampak tukaj je moj razlog.

Ljudje, ki si želijo občutno zmanjšati težo, so navadno brez kondicije in z malo izkušnjami telesne vadbe. Odvečni kilogrami bremenijo sklepe, zato je tudi mišična aktivacija pri takšnih posameznikih vprašljiva. Zaradi čezmernega sedenja so mišice zadnjice zaspane, mišice okrog gležnjev pa ne dovolj močne za naporno vadbo. Zaradi tega se veliko napora prenese na kolena, npr. tek v nizkem položaju, premalo odrivanja s stopali ipd. Drugi del telesa, ki močno trpi, je spodnji hrbet – križ.

Ne teci, da bi shujšal. Shujšaj zato, da boš tekel.

Poglej več:
Popolno ogrevanje: https://www.youtube.com/watch?v=d660sGeisXo

7.

Čutim utrujenost v križu. Ali naj se izogibam mrtvih dvigov?

Bolečina v križu je resnična stvar. Vsaj eden od 5 ljudi, ki so trenirali pri meni, je prišel zaradi takšne bolečine. Nekateri so bolečino začeli čutiti zaradi povečane teže, preveč sedenja ali celo zaradi prekomernega stresa (ko smo pod stresom, bodo nekateri čutili zategnjen križ ali vratne mišice). Drugi potencialni razlogi za zategnjen in občutljiv križ so lahko slabo spanje, sem spadajo nepravilni spalni položaji, premalo globokega spanca, ki je reset za naše telo in zmanjševanje vnetij, slaba prehrana (nekatera hrana povečuje vnetja v telesu in posledično bolečino na občutljivih delih).

Zavestno in pogosto gibanje omogoča izboljšanje počutja in lahko naredi še mnogo več pozitivnega.

Žalostna novica je, da je veliko bolečine prisotne med ljudmi, ki so že aktivni, ali še huje, med tistimi, ki že trenirajo v fitnesu. Če upoštevamo, da je fitnes nekontakten šport, ki zagovarja počasne in kontrolirane gibe, je to pravzaprav prostor za odpravljanje bolečin, zato je zgodba še bolj zastrašujoča.

Kje jaz vidim ključne napake in kako jih lahko popravimo? Preden grem dalje, močno priporočam, da v takem primeru pride do kakšne ure z izkušenim trenerjem, ki se spozna na bolečino v križu.

Gremo na napake.

Premalo treniranje na tleh
Osebe, ki imajo bolečine v križu, bi morale porabiti 5–10 minut za masažo mehkih tkiv in sproščanje prožilnih točk (mišic, ki delujejo prekomerno). Poleg tega bi morale porabiti nekaj časa za aktivacijo kritičnih mišic (trebuh, zadnjica). Kar 99 % oseb, ki pride k meni zaradi hrbta, ima nepravilno dihanje. Ker ne uporabljajo trebušnega dihanja, se vse trebušne mišice ne aktivirajo. V praksi: na tleh porabimo prvih 30 minut treninga.

Dvigovanje s tal

Zdi se normalno, da če je nekaj na tleh, to dvignemo in pospravimo. To se dejansko dogaja tudi v fitnesu. Osebe, ki pravijo, da ne smejo delati mrtvih dvigov, odlagajo in dvigujejo uteži s tal. To so pravzaprav mrtvi dvig.

Večina poškodb, ki nastanejo pri mrtvih dvigih, se zgodi pravzaprav zaradi spodnjega dviga s tal. Moj predlog je uporaba uteži (ročk) namesto palice in odlaganje na stojala. Če uporabljaš palico, naj bo dvignjena v višini kolen. Naj dodam, večina poškodb rame, ki nastanejo v fitnesu, se zgodi prav tako zaradi tega spodnjega dela (kjer postane rama najbolj ranljiva). To je pravzaprav kombinacija manj močnih mišic in nezavednega ravnanja. Večina ljudi, se tega ne zaveda, šele ko jih opomnim, to opazijo.

Močni sonožni gibi in šibki enonožni

Po navadi so osebe, ki imajo težave z bolečinami, zelo šibke na eni strani telesa. To je tudi slučaj, ko govorimo o bolečini kolena ali rame. Namesto sonožnih mrtvih dvigov, poskusimo enonožne. Počepe nadomestimo z izpadnimi koraki. Tak trening bo izenačil moč nog in rok ter bo veliko bolj aktiviral stabilizacijske mišice.

Krajši odgovor je takšen: če mrtvi dvigi povzročajo bolečino, potem predlagam izogibanje. Če se kaj ne izplača, je to treniranje v bolečini. Takšno treniranje povzroča dodatna vnetja, bolečino in stres na naše telo. Pa vendar je v realnem življenju veliko »mrtvih dvigov« in je dobro biti pripravljen nanje.
V večini primerov bolečina nastane, ker pride do nepravilnega dviga.

8.

Ali moram imeti med izvajanjem počepa stopala v širini ramen?

To vprašanje sem si zapisal, ko je pred dvema letoma prišel do mene najbolj nabit možakar v fitnesu. Njegova težava je bila, da so ga med počepi bolela kolena. Bil je prepričan, da jih dela pravilno, saj je njegov nekdanji trener rekel, da mora med izvajanjem stati s stopali v širini ramen. Prosil sem ga, naj naredi nekaj takšnih počepov, da bi ugotovil morebitno težavo. Njegova ramena so bila tako široka, da je s stopali v njihovi širini bilo videti, da dela počepe skorajda v položaju gimnastične špage. Zaradi tako široke postavitve mu je grobo obračalo kolena navznoter in krivilo hrbtenico.

Stopala v širini ramen je dober nasvet, če so ramena približno v širini bokov. Ko določam položaj stopal pri počepu, navadno vadečega prosim, naj nekajkrat skoči v višino. Njegovo "pristajališče" stopal je navadno začetni položaj za počepe in to je tudi širina njegovih bokov.

Izvedba vaje počep s poskokom:

https://www.youtube.com/watch?v=nuYYgBKrgvo

9.

Ali so trebušnjaki najboljša vaja, če želim zmanjšati obseg pasu?

Ko govorimo o izgubi maščobe na trebuhu, večina ljudi pomisli na trebušnjake. Razlog je lahko, da tisto pekočo bolečino med izvajanjem vaje enačimo z izgubljanjem maščobe, ali pa smo enostavno pod vplivom večernih oglasov, ki prodajajo čudeže. Resnica je, da je veliko drugih vaj in stopenj treninga, ki lahko učinkoviteje vplivajo na izgubo maščobe. Stopnja, najučinkovitejša za izgubljanje maščobe, vključuje olimpijske dvige, krožne vaje, vaje za celotno telo in ponovitve v območju pridobivanja mišične mase. Na tak način dvignemo energijo v mirovanju, ki je izjemno pomembna. Povprečen človek na primer trenira štiri ure na teden, kar pomeni, da ostalih 164 ne trenira. Razmerje je precejšnje in prav zaradi tega ni najpomembneje, koliko kalorij pokuriš na enem treningu, ampak kakšen učinek dosežeš s treningom.

Boljša izbira so torej vaje, ki bodo porabile veliko kalorij, hkrati pa poskrbele, da se naše mišice aktivirajo in celo gradijo. Ne smemo prezreti dejstva, da so trebušne mišice le en del našega mišičnega sistema. Krepiti samo te, brez mišic, ki opravljajo podobno in nasprotno vlogo, lahko povzroči nesorazmerja, disfunkcije, bolečine in poškodbe.

Glavno delo naših trebušnih mišic je stabilizacija trupa (držati trup v nevtralnem položaju).
Poleg klasičnih različic »plank« vaj v Fitnes rezultatu dam velik poudarek na rotacijske in antirotacijske vaje.

Optimalno krepitev trupa dobimo prek izvajanja vseh funkcij trebušnih mišic, tako zasuka, stranskega upogiba in upogiba hrbtenice.

Primeri vaj, ki jih delamo na treningih:
https://www.youtube.com/watch?v=BXe7bYyMjB8&feature=youtu.be

10.

Želim si hitrega izgubljanja maščobe. Ali lahko preskočim obrok po treningu?

Ko delamo kondicijske ali vaje za moč, porabljamo energijo in povzročamo mikropoškodbe mišic. Ko je takšnega treninga konec, sta naša najpomembnejša cilja poskrbeti za primerno regeneracijo in pripraviti se na naslednji trening.

Beljakovine po treningu bodo poskrbele, da se poškodovane celice obnovijo, hidrati pa, da pridejo beljakovine do poškodovanih celic. Ogljikovi hidrati namreč vplivajo na hormon inzulin, ki je sicer znan tudi kot "hormon sitosti", a ima še eno pomembno vlogo, deluje kot hitri prenašalec.

Poleg primerne hrane je zaželeno, da poskrbimo tudi za ustrezno hidracijo. Med treningom (sploh poleti) lahko namreč izgubimo večje količine tekočine, poleg tega pa voda pomaga "odstraniti" zakisanost, ki se naredi v mišicah.

11.

Pri počepih s palico me boli križ. Kaj naj naredim?

Ta težava je v fitnesih pogosta. Resnica je, da počepi s palico zadaj niso najboljša vaja, ko pride do bolečin v križu. Večina ljudi stabilizira hrbtenico z mišicami hrbta in premalo z uporabo trebušnih mišic. Ker vedno znova dodajamo težja bremena (ker so naše noge tega tudi zmožne), je rezultat, da hrbtne mišice garajo še bolj. Namesto takih počepov raje priporočamo počep z bremenom spredaj, npr. z utežjo, kettlebellom ali palico.

Še boljši so počepi na eno nogo, torej izpadni koraki, kjer je aktivacija trebušnih mišic veliko večja. S strankami, ki imajo težave s križem, vedno začnem z enonožnimi vajami.

izpadni korak → počep z utežjo spredaj → počep s palico zadaj

12.

Za mano je že več diet – a vse neuspešne. Moja motivacija ni dovolj močna. Kaj naj naredim?

Najprej malce za šalo: beseda dieta izhaja iz angleške besede die, kar pomeni umreti!

Trije glavni razlogi, zakaj so ljudje na dietah neuspešni:
1. Naše telo se bori proti temu (upočasnitev metabolizma).
2. Naši možgani se borijo proti temu (vse, kar delamo, je, da razmišljamo o hrani).
3. Naša vsakodnevna okolica se bori proti temu (v TV-oglasih, na plakatih in v trgovinah ne oglašujejo solat, ampak kalorično nezdravo hrano).

Milijoni let evolucije so pustili posledice. Naše telo ne mara izgubljati teže; to je zanj alarm in na vsak način se hoče temu izogniti. Ljudje, ki poskusijo jesti samo solato, uspešno izgubijo nekaj kilogramov na začetku, a kmalu ugotovijo, da se hujšanje nato ustavi. Ko jemo premalo, začne naše telo varčevati, začne "ugašati" življenjsko nepomembne procese (da prihrani energijo) in porabljati mišice (za pridobitev hitrega vira dobre energije za procese, ki so življenjskega pomena za preživetje).

Druga težava se pojavi, ko začnemo znova jesti "normalno". Kilograme pridobimo nazaj še hitreje, kot smo jih izgubili. Ko jemo premalo, začnejo naši možgani še bolj zavzeto razmišljati o hrani. Lahko se seveda vsemu temu upiramo, a je proces podoben potiskanju skale v neskončen hrib. Mali padec motivacije sproži popuščanje.

A za tak neuspešen poskus ne smemo kriviti svoje motivacije. Namesto klasične diete (vse ven) svoje stranke učim, da shujšajo tako, kot so se zredili, nevede. Na vprašanje Kako si se zredil? namreč navadno dobim odgovor: Ne vem, se je kar zgodilo. Z majhnimi triki lahko pretentamo svoje telo (metabolizem), možgane in spremenimo svoje okolje, da dela v našo korist in ne v škodo.

Aja, še to, beseda dieta v resnici izhaja iz latinske besede *diaeta* in pomeni način življenja.

13.

Nekaj časa se mi je teža manjšala, zdaj pa se je ustavilo. Kaj naj naredim?

Naša telesa so pravzaprav narejena za prilagajanje in izguba teže je eden izmed takšnih procesov. Nasprotno, če bi hujšali v nedogled, bi dejansko lahko stradali do smrti. Zaradi tega se ob dolgoročnem primanjkljaju v prehrani telo odzove tako, da zniža porabo dnevnih kalorij.

Vendar odgovor po navadi ni univerzalen za vse, zato je to vprašanje, ki zahteva daljšo analizo, predvsem za ugotavljanje razlogov, ki jih je zares veliko.

Možni vzroki za mirovanje teže so:
- Preveč kalorij za trenutne potrebe je pogost razlog, če smo nekaj časa drastično hujšali in je telo znižalo porabo kalorij. Ključno je, da ne še dodatno znižujemo kalorij, kar lahko privede do utrujenosti, pomanjkanja motivacije. Naredimo nasprotno, kalorije zvišamo za nekaj časa. Priporočam, da to naredite ob dnevih, ko trenirate.
- Premalo konstantni in intenzivni treningi tudi vplivajo, saj ko se telo prilagodi hrani, se prav tako prilagodi na trening. Kar je bilo prejšnji mesec izziv, danes mogoče ni. Pri premalo intenzivnih treningih telo seveda ne dobi dovolj impulza za spremembe, to je za izgradnjo novih mišic in porabo energije iz maščob.
- Preveč ogljikovih hidratov za naše potrebe

Preberi več v: Nekdo mi je rekel, da sem telesni tip, ki slabo prenaša ogljikove hidrate. Ali se jih moram izogibati, če želim shujšati? (stran 9)

-Premalo beljakovin v prehrani prav tako vpliva. Če na tvojem jedilniku primanjkuje beljakovin, so procesi za izgradnjo mišic in njihovo regeneracijo manj uspešni ali celo ustavljeni. Ker so mišice velik porabnik energije, je to lahko problem, v praksi sicer pogostejši pri ženskah kot pri moških.

- Preveč treningov ni dobro za nas, saj naše telo nima dovolj časa za regeneracijo. Pri najbolj popularnem programu za hujšanje "Izgubi 2 konfekcijski številki" treniramo 4-krat tedensko v fitnesu, kjer sta 2 treninga težka in 2 srednje zahtevna. Poleg tega 1-krat tedensko vadeči naredijo lažji kardio trening v naravi ali doma krožni trening. To je pri meni pokazalo najboljše rezultate v praksi.

- Preveč stresa

Preberi več v: Zakaj je sproščanje misli pomembno, če je moj cilj samo hujšanje? (stran 67)

- Slab spanec oziroma nekakovosten spanec je lahko začetek vsega slabega, bolj občutimo posledice stresa, delamo slabše treninge in težje sledimo zdravi prehrani. Ker je spanje ključni del napredka, o njem pišem že nekaj let.

Na kaj vse spanje vpliva, kako ga izboljšamo, preberi tukaj: https://hariskajtezovic.si/spanje-ga-jemljes-dovolj/

14.

Imam sodelavca, ki jé zares katastrofalno, a se mu nikjer ne pozna. Kako je to mogoče?

Pogosto se zgodi, da ima stranka s prekomerno telesno težo sodelavca ali prijatelja, ki zjutraj poleg kave poje sirovo štručko, pozneje pa še eno kavo s smetano in rogljičkom, a ob tem nima težav z odvečnimi kilogrami. "Trener, če jaz začnem tako jesti, se takoj zredim". Kako je mogoče, da ima lahko sirova štručka tako različne vplive? Da bi izvedel odgovor iz prve roke, sem naredil majhno raziskavo. Povprašal sem nekaj teh "suhih fenomenov", kako sicer živijo in kaj jedo. Ugotovil sem, da ti ljudje doma jedo drugače. Mogoče je njihova prehrana na prvi pogled res katastrofalna, a mnogi izmed njih si doma po službi pripravijo zdrav, topel obrok in tudi zvečer ne obsedijo pred TV-jem s čipsom. Nobenih prenajedanj. Jedo, ko so lačni, in nehajo takrat, ko so siti.

Druga stvar, ki so mi jo povedali skoraj vsi, je bilo opiranje na nekakšna močna osebna pravila. Ta so:
1. Če v službi pojem več kot navadno, potem za večerjo pojem manj.
2. Če zjutraj ugotovim, da so mi hlače malce tesne, jem naslednje dni med službeno malico bolj zdravo in morda malce manj.

Na prvi pogled se sliši naivno in brez veze, a upoštevajmo še eno drobno dejstvo: suhi ljudje navadno nosijo bolj oprijete hlače in majice kot debelejši, ki imajo običajno raje bolj ohlapna oblačila. Suhi tako hitreje opazijo dodaten kilogram oziroma centimeter okrog pasu. Zaradi tega se njihov alarm vklopi prej. Ko pretežka oseba opazi, da se je zredila, ima navadno na tehtnici vsaj nekaj kilogramov več kot nazadnje. Temu prepogosto sledi hitro hujšanje. A treba je upoštevati, da takšna oseba lažje izgubi isto število kilogramov kot suha oseba, a to seveda ni realno glede na izhodiščno težo obeh oseb; treba je pogledati odstotek izgubljene teže.

V svoji raziskavi sem ljudi z normalno postavo vprašal še nekaj, kakšno hrano kupujejo oz. kakšne velikosti embalaže običajno izberejo. Odgovor je bil: Ker doma ne jem vsakodnevno oz. pogosto, si navadno kupim manjše količine (konzerve, steklenice, vrečke), da je hrana vedno sveža in je ne mečem stran. Navadno je v njihovih hladilnikih vse manjše: konzerve s fižolom ali tunino, škatle z jajci in testeninami ipd. Večje embalaže nas pogosto zavajajo in za obrok odmerimo več, kot bi, če bi imeli doma manjša pakiranja. Če upoštevamo vsakodnevno takšne navidezno majhne ukrepe, se dodatne kalorije začnejo nabirati.

15.

Med tednom jem super, a potem pride vikend, ki me čisto vrže iz tira. Kaj naj naredim?

To je pogost problem večine ljudi. Med tednom velja hud "nemški" sistem. Vse je preračunano, služba, obroki, treningi in druženje s prijatelji. Potem pa pride vikend in takrat ni nobenih pravil. Jemo, ker smo lačni, ker nam je dolgčas, ker se dobro počutimo, ker se slabo počutimo. Vse je razlog za to, da damo nekaj v usta.

Prvi nasvet bi bil, da pogledamo na prehranjevanje ob vikendih iz zunanje perspektive in prepoznamo trenutke, ki vodijo do prekomernega prehranjevanja. Včasih je to le naše sproščeno razmišljanje, da je vikend in da ni pravil. Kako to spremeniti? Najlažji način je, da postaviš nekakšna pravila. Zamisli si jih že med tednom in ne v soboto zjutraj. Načrtuj, kaj bo za zajtrk, kosilo, malice in večerjo. Kdaj bo čas za te obroke ter ali je v hladilniku vse, kar potrebujem?

Sprožilni trenutek je lahko ta, da je hrana vedno na voljo. Pogosto se lakota začne z očmi. Kdaj prej postanemo lačni? Če se v kuhinji ves čas sprehajamo mimo hrane (naj bo to škatla s kruhom ali posoda s sadjem) ali če je pult prazen? In to ni samo psihološki razlog. Je biološki. Nekaj, kar je ukoreninjeno v nas.

Ko gledamo hrano, se slina začne nabirati v naših ustih. Naše oči sporočijo možganom in želodcu, da je čas za hranjenje in naj se pripravijo nanj. Zaradi tega lahko začutiš občutek lakote veliko prej, kot bi ga sicer.
Poleg tega smo za vikend bolj socialni in jemo v družbi. Ko gremo k staršem na kosilo, je pomembno, da se ne pretvorimo v otroka, ki je pojedel vsako čokolado na mizi. To so bili drugi časi, prijatelj.

Ko jemo v družbi, je naše prehranjevanje prilagojeno skupini (količinsko in časovno jemo povprečno kot ostali člani). Če hočemo pojesti manj, poskusimo naslednje: jesti začnemo takrat, ko začne zadnja oseba jesti, prenehamo takrat, ko preneha prva oseba, hitrost prehranjevanja je enaka osebi, ki je najpočasneje.

16.

Ko grem na nedeljsko družinsko kosilo, sta povsod samo pregrešna hrana in pijača. Na tak način je nemogoče shujšati. Kaj lahko naredim glede tega?

Skoraj vsi mi imamo tak problem, suhi in debeli ljudje, celo trenerji. Sploh pa je težavno, če izhajaš iz takšne družine, ki dá veliko na srečanja, skupno obedovanje in gore hrane. Ne moremo spremeniti svoje kulture in staršev. Tega niti ne poskušajmo. Veliko lažje in učinkoviteje je spremeniti sebe ter svoje okolje kot druge in okolico.

Prva težava družinskih kosil je količina. Rešitev v izogib prenajedanja je lahko naslednja. Po raziskavah nas ne nasiti le sama hrana, ampak tudi drugi dejavniki, kot sta na primer prazen krožnik in prenehanje s prehranjevanjem ostalih za mizo ter drugi podobni dejavniki. Zato priporočam, da pri omizju izbereš osebo, ki jé najpočasneje, in spremljaš njen tempo. Začni jesti takrat kot zadnja oseba in prenehaj takrat, ko končajo drugi. To ti lahko prihrani nekaj sto kalorij.

Druga težava pa je slaba izbira hrane. Seveda bo najpreprosteje, da si pametno oblikuješ svoj krožnik: namesto več krompirja, riža ali testenin dodaj več zelenjave. To spremenjeno razmerje nam lahko prihrani 200–300 kalorij.

Tretji nasvet je, da prilagodimo večerjo družinskemu kosilu. Če je bilo za kosilo veliko kalorične hrane, naj bo za večerjo le lahka solata. Če upoštevamo vse namige, družinsko kosilo ne bo več tako problematično.

17.

Mislim, da ne morem živeti brez kruha. Kako naj se rešim tega občutka?

Kruh je zares nekakšno posebno živilo, bil je že v sami zgodovini naših prednikov. Preprečil je marsikatero lakoto in nekaterim predstavljal edini obrok v dnevu. Dandanes se za nekatere ni veliko spremenilo. Kruh je še vedno ostal osnovno živilo, primerno za vsak obrok. Jedo ga večkrat na dan z različnimi namazi. Nekateri jedo kruh pred večerjo, za večerjo in še pozneje pred TV-jem. Tudi sam sem velik ljubitelj kruha in ta odgovor je napisan tudi zame.

No, kako pojesti manj kruha?
Poglejmo si tipično situacijo, ko jemo več kruha.
a) Iz službe pridemo domov z občutkom lakote. Medtem ko si pripravljamo kosilo/večerjo, pojemo nekaj kosov kruha. Rešitev: Umakni kruh izpred oči. Kar 90 % odločitev, ki jih naredimo dnevno, so rezultat starih navad in našega nezavednega ravnanja. Če meniš, da vseeno potrebuješ kos kruha, si reci naglas: Pojedel bom kos kruha, čeprav si pripravljam večerjo. To bo zbudilo tistih 10 % možganov.

Mogoče se zjutraj uspešno upiramo kruhu, a zvečer, ko je naša volja že "utrujena" od dolgega dne, oči vidijo le še tisti velik sendvič. V takšnih trenutkih navadno mislimo, kako kruh dobro diši in je hrustljav ter kako ga bomo pojedli le košček, da omilimo lakoto, preden bo večerja skuhana. Zabavna stvar je, da so te misli lahko naši stari spomini in ne dejanska situacija. Ali si se kdaj spomnil trenutka, ko si si lomil zobe z žvečenjem starega kruha? Jaz sem se. In jaz sem celo profesionalec.

Če si želiš pojesti manj kruha, potem je zadnje mesto zanj kuhinjski pult. Saj veš, pravilo "stran od oči". Bolje ga je hraniti v predalu ali ga sploh ne kupiti. Tako bi celo v tistih trenutkih, ko bi nam kruh najbolj prijal, dvakrat premislili, ali se nam ljubi usesti v avto in se zapeljati do najbližje trgovine.

Gremo nazaj k bistvu in odgovoru.

Ti: Kako pojesti manj kruha?
Jaz: Ali se lahko zmeniva, da kruha ne hraniš doma? Ko dobiš potrebo po njem, se zapelji ali sprehodi do trgovine/pekarne. Pozor, kruh ni prepovedan. Pravilo je le, da kupiš manjši kos. Če ga poješ in si ga zaželiš še več, se lahko še enkrat obrneš proti trgovini in znova kupiš dodatni kruh.
Ti: Ali me podcenjuješ? To ne bo nič drugače.
Jaz: Mogoče zdaj misliš tako, ampak moja zgodovina pravi drugače. Ker smo lena bitja, tudi v času največjega napada "tehtamo", ali se nam res splača iti po kos kruha. Mogoče bomo celo enkrat to naredili, nikoli pa ne 2-krat v istem dnevu. Predstavljaj si, kaj bi si prodajalec mislil, ko bi te srečal drugič v eni uri.

Seveda, lahko poskusimo z nadomestilom. Namesto belega, hrustljavega kruha se zdi kakovosten polnozrnati ali beljakovinski kruh boljša izbira.

Poleg tega še, če si ljubitelj sendvičev, predlagam, da kruh ne dominira v sendviču. Namesto veliko kruha in malo solate ter beljakovin poskusi v drugačnem razmerju.

18.

Jaz res nič ne jem, pa se vseeno redim. Kako je to mogoče?

Ljudje, ki imajo prekomerno telesno težo, velikokrat povedo, da ne jedo zajtrka in/ali kosila, pa vseeno ne morejo uspešno shujšati. Ko te ljudi vprašam, kaj se najde na njihovih pisalnih mizah, pa na domačem kuhinjskem pultu in tudi v predalčkih v avtu, so to navadno mali piškotki, oreški ter čokoladice, a hitro dodajo, da tega v bistvu skoraj nikoli ne jedo. Zatem jih prosim, naj konec dneva preštejejo te piškote in čokoladice. Mislim, da takrat postanemo enakih misli, ko preštejejo, da nekaj kosov manjka.

Večinoma ugotovim, da enostavno pozabijo na hrano, ki so jo pojedli. Jedo nezavedno, medtem ko se ukvarjajo z drugimi stvarmi (pisanje poročila v službi, pospravljanje po kuhinji, vožnja …).

Raziskave profesorja Briana Wansinka so pokazale, da debeli ljudje pozabijo okrog 40 % vseh kalorij, ki jih zaužijejo čez dan. Suhi ljudje ob tem pozabijo le 10–20 % kalorij. Poleg tega je treba upoštevati še večerjo, ki je navadno pri ljudeh, ki preskakujejo zajtrke in kosila, obilnejša.

Si želiš prebrati več? Tukaj je resnična zgodba:
Dodatno gradivo: Moja mami in čokolada.

19.

Med delom se ne morem upreti slabi hrani. V službi je napeto, delamo veliko in ko je čas za malico, si zaželim nekaj sladkega; navadno pojem kakšno čokoladico, rogljiček ali piškotke. Kaj lahko naredim glede tega?

Dejansko je nekaj razlogov, zakaj čutimo potrebo po taki hrani.
Prvi je povsem fiziološki. Če imamo težke, miselne naloge, so naši možgani obremenjeni in porabljajo energijo. Po navadi takšno, ki se najhitreje absorbira, to so ogljikovi hidrati.

Drugi razlog je časovna logika. Za hrano, kot so rogljički, ne potrebujemo veliko časa in energije, da bi jo prežvečili, ker se skoraj stopi v ustih. S tem je naše prehranjevanje olajšano.

Tretji razlog je ta, da je taka hrana predelana in ima direkten vpliv na naše možgane ter počutje. Ko je delo težko in stresno, naši možgani hočejo to kompenzirati v oblike hrane, po navadi take, kot sem jo sedaj opisal.

Več o tem na:
https://hariskajtezovic.si/sladkor-mascoba-in-sol-nas-pripravijo-do-vec-sladkorja-mascob-in-soli/

Prvi nasvet: Takšne slabe izbire naredi težje dostopne, zdrave izbire pa naj bodo vedno na voljo. Vsi se ujamemo v delo in po nekaj urah ugotovimo, da že od jutra nismo nič pojedli in da smo že precej lačni. Navadno si želimo pojesti nekaj zelo na hitro, saj ne želimo izgubiti koncentracije in časa za delo. In če smo toliko v delu, tudi nismo tako pozorni na to, kaj pojemo.
Rad uporabljam izrek: Preoblikuj zdravo hrano v "fast food" in nezdravo hrano v "slow food".

Prelisiči svoje telo in poskrbi za zdravo zadovoljitev, ki pa mora biti že vnaprej pripravljena. Če si torej zaželimo nekaj sladkega in imamo dve izbiri: (a) zdrava malica, ki smo si jo pripravili doma že zjutraj in b) najljubša čokoladica iz trgovine (imej močno osebno pravilo, da je npr. čokoladica je prepovedana ali ješ le čokoladico iz trgovine). Statistično bomo prej posegli po malici s pisalne mize. Včasih nas bo premamila čokoladica, a gotovo ne vsak dan.

Še malo znanosti iz ozadja:
https://hariskajtezovic.si/blog/sladkor-mascoba-in-sol-nas-pripravijo-do-vec--sladkorja-mascob-in-soli/

20.

Spremljam oddajo The Biggest Loser in nekateri tekmovalci so izgubili res veliko kilogramov. Misliš, da jim bo uspelo obdržati takšno postavo, ko se oddaja konča?

Če bodo spremenili svoje razmišljanje, potem bodo uspešni. Če pa bodo razmišljali enako, kot so pred samo oddajo, se bodo verjetno zredili nazaj. A zakaj? Zelo težko je biti suhec z razmišljanjem debele osebe.

Saj poznaš zgodbo o običajnih ljudeh, ki zaradi zadetka na loteriji čez noč postanejo milijonarji. Čez nekaj let bankrotirajo in končajo v dolgovih. Mislim, da se enaka stvar zgodi tukaj. Tisti novopečeni milijonar je res imel na računu milijone, a še vedno je razmišljal kot povprečen smrtnik. Lahko izgubimo veliko kilogramov, a če potem še vedno razmišljamo kot debeli ljudje, se bomo zredili nazaj.

Zaradi tega je pomembno, da med svojim hujšanjem spreminjamo tudi svoje razmišljanje, pogled na življenje in vsakodnevne vzorce obnašanja. Iskreno upam, da tem ljudem uspe.

21.

Pogosto imam napete mišice v ramah in vratu, kar mi povzroča glavobol. Kaj lahko naredim glede tega?

Bolečina v vratnem delu je enakovredna bolečini v križu. Je nekaj razlogov, zakaj pride do tega.
Vprašaj druge ljudi zakaj, rekli bodo, da je vzrok v sedenju. Ampak sedenje je naša sedanjost in prihodnost. Osebno tudi sam preživim skoraj vsak dan več kot 6 ur na pisarniškem stolu.

Seveda je pri tem ključna nastavitev višine sedeža in ekrana. Najbolj udobni stoli ali velike žoge ne naredijo veliko. Po navadi vedno zlezemo nazaj v udoben položaj. Znanstveno dokazano je, da spreminjanje položajev pomaga.
Če imaš priložnost nekaj časa delati sede, zatem stoje, kleče, bo to odlično za celo telo in ne samo za ramenski del.

Poleg tega ustvarjanje počitka in delanje vaj med delom pomaga. Poskusi si vsakih 60–90 minut vzeti 3–5 minut premora in narediti nekaj razteznih vaj. Daj svoje roke za glavo in medtem ko sediš, zavrti svoj pogled in prsni del hrbtenice v eno in drugo smer.

Druga učinkovita vaja je dvigovanje rok v črko Y. Ta vaja bo aktivirala mišice spodnjega trapeza, ki po navadi delajo premalo.

Kje se ta zategnjenost začne?
Pri dihanju. Ljudje, ki dihajo plitvo (s prsnim delom), imajo velikokrat zategnjene mišice zgornjega trapeza. Vsake toliko preusmeri svoje dihanje v trebušni del in zavedno spuščaj lopatice.

22.

Danes sem jedel slabo hrano. Moram na treningu narediti več vaj?

Nikoli ne priporočam kompenziranja slabe prehrane s težjim treningom, ker je to vojno stanje.
Bitka, ki se nikoli ne konča. Vsakič je mogoče pojesti še malo več in se še bolj izmučiti na treningu.

Če si pojedel nezdrav obrok, nič hudega, saj so čisto življenjski del procesa in del igre preobrazbe. Ni potrebe po občutku krivde. Pomembno je, da si priznaš, da se je to vendarle zgodilo, da ne moreš nič spremeniti in da bodo tvoji naslednji obroki takšni, da te pripeljejo do zastavljenega cilja.

Je en izraz, ki se uporablja pri psihologiji prehrane.
Jem, ker sem nesrečen in nesrečen sem, ker jem.

Vitalno za tvoje zdravje je, da tega ne povežemo s treningom.

Zapomni si: Cilj ni popolnost, ampak biti 1 % boljši. Ne boljši od svojega idola, ampak od samega sebe.

23.

Jem brezglutensko hrano, a teže ne izgubljam. Kako je to mogoče?

Ljudje, ki se držijo kakšnega prehranskega režima – npr. brezglutenske prehrane, takšne z malo ogljikovimi hidrati ali vegetarijanske hrane – včasih pozabijo, da je zelo pomembna stvar pri izgubljanju teže pravzaprav količina hrane in njena kalorijska vrednost.

Če je zdravo, lahko pojem več, si mislijo, in pogosto pojedo toliko preveč, da ustvarjajo kalorični presežek in posledično ne izgubljajo na teži. Pogosto se zgodi tudi, da ljudje, ki se izogibajo glutenu, večino kalorij pridobijo iz enostavnih ogljikovih hidratov, sladkorjev, ki lahko zavirajo proces izgube telesne teže in/ali maščobe.

24.

Je "muskelfiber" pogoj dobrega treninga?

Zapoznelo mišično bolečino ali po domače "muskelfiber" povzročajo mikropoškodbe mišičnih vlaken in lahko posredno vplivajo na razvoj mišic.

Razlog je ta, da se telo odzove na poškodbo mišic podobno kot na okužbo. Ko telo enkrat zazna poškodbo, se imunske celice preselijo na poškodovano tkivo, kjer pomagajo ohraniti strukturo tkiva. Muskelfiber nekako spodbudi mišico h krepitvi na prilagoditev k prihodnjemu stresu.

Po drugi strani pa muskelfiber ni predpogoj za gradnjo mišic. Mišice, vezivno tkivo in imunski sistem tudi brez njega postanejo učinkovitejši pri odpravi poškodb tkiva, ki nastanejo med napornim treningom.

Poleg tega je preveč muskelfibra škodljivo za mišični napredek. Če te mišice tako bolijo, da ne moreš sedeti ali se počesati, to pomeni, da telo ni bilo zmožno odpraviti poškodb na mišicah.

Ponavadi ga imamo, ko začnemo na novo trenirati ali ko imamo čisto nove vaje.

Preberi več: Po treningu nisem dovolj utrujen/-a. Ali lahko dodam kakšno dodatno vajo? (stran 7)

25.

Treniram zgodaj zjutraj. Ali naj jem pred treningom?

Če ljudje jedo nekaj minut pred treningom, lahko čutijo slabost in manj energije ter koncentracije med treniranjem, zato takšnim takega obroka ne priporočam.

Kar opažam v praksi je, da ljudje brez obroka naredijo slabši trening. Po navadi jim zadnjih 15–20 minut treninga gre slabše. Ker tudi ne želim, da trenirajo popolnoma brez goriva, močno svetujem, da poskusi vadeči vstati dovolj zgodaj pred treningom, da poje kakovosten zajtrk, ki mu ne povzroča slabosti, ali vsaj spije polovico beljakovinskega napitka, ki je sicer namenjen času po treningu.

Imam tudi dobre izkušnje, če posameznik pije beljakovinski napitek med treningom. Dejansko tukaj iščem sladko točko v obroku, ki nam ne povzroča slabosti in nam daje energijo.

26.

Me bo trening z utežmi naredil široko kot moškega?

Ta strah pred mišicami je odvrnil marsikatero žensko od fitnesa. Lahko bi pisal o raziskavah, ki pravijo, da to ni mogoče, po drugi strani pa je čedalje več žensk, ki imajo večji biceps od mojega.

Kar je dokaz, da je to mogoče doseči. In kako se to zgodi?
Trening z utežmi takoj po koncu treniranja res ustvari več mišičnega tonusa, kot na primer tek na tekalni stezi, a učinek je le kratkoročen in ni povezan z dejanskim pridobivanjem večjih mišic. Ženske težje pridobivajo na mišični masi kot moški, poleg tega je večanje mišic v veliki meri odvisno od prehrane (in prehranskih dopolnil) in drugih dejavnikov treninga (število ponovitev, serij, teže, premora med vajami itn.) ter od same izbire vaje.

Do trenutka, ko sem to pisal, sem treniral več kot 200 žensk. Vse so trenirale z utežmi in nobena ni imela večjega bicepsa kot jaz. Največja razlika med mojimi programi in programi, ki ustvarjajo bodibilderja, je volumen treninga. Na primer, oni bodo naredili 10 vaj v petih serijah in z 12 ponovitvami, jaz se bom skoncentriral na 5 vaj v 2–3 serijah z 12–15 ponovitvami. Manj volumna bo sprožilo manj signalov za ustvarjanje novih mišic.

Včasih se pohecam, da bomo vsak trening primerjali obseg roke. Ko bo prišlo do enake številke, kot jo imam jaz, bo to znak za alarm in spremembo.

Preberi več: Ali moram vsakič delati druge vaje in dvigovati več teže, da "presenetim" mišico? (stran 3)

27.

Treniram pozno zvečer. Ali naj jem po treningu?

Brez oklevanja je moj odgovor pritrdilen. Po treningu moraš vedno poskrbeti za obrok za regeneracijo, ne glede na to, kdaj treniraš. Pravzaprav so moja prehranska priporočila, da svojo prehrano prilagodiš tako, da je odvisna od treninga in ne od dejanskega časa. Imej obroke pred treningom in obroke po njem ter ne klasičnih zajtrkov, malic, kosil in večerij.

Po treningu je raven kortizola, stresnega hormona, po navadi visoka in ga želimo znižati. Kortizol je "sovražnik" spanja in tudi eden od razlogov, zakaj se zbudimo sredi noči.

Pa vendar, če je to res pozna ura, ki bi lahko vplivala na spanje, predlagam lažje prebavljiv obrok v manjši količini.

28.

Katere vaje so najboljše za oblikovanje prsnih mišic?

Moj prvi odgovor bi bil potiski naprej, torej potiski s prsi s palico ali z ročkami, metuljček s kabli ipd.

Res pa je, da sta pomembni tudi sama tehnika izvajanja in moč nasprotnih mišic. Če delamo z napačno tehniko, bomo pri enaki vaji uporabljali druge mišice.

Navadno se zgodi čezmerna uporaba mišic sprednjega dela ramen in rok. Če nasprotne mišice niso dovolj okrepljene, bo telo preventivno zaviralo napredek zaradi možnosti poškodb.

Več kot vaja je ključno, da znamo povezati mišico z možgani. Če delamo vajo za prsne mišice, je pogoj, da čutimo prsne mišice.

Najboljša knjiga, ki prikazuje pravilno izvedbo in aktivacijo določenih mišic, je:

The Strength Training Anatomy Workout, Frederic Delavier, Michael Gundill

https://www.bookdepository.com/Strength-Training-Anatomy-Workout-Frederic-Delavier/9781450400954?ref=pd_gw_1_pd_gateway_1_1

29.

Ne želim se "nabildati", zato uporabljam le enokilogramske uteži. Je to premalo?

Mišična rast ali "bildanje" je odvisna od več dejavnikov, in sicer prehrane (večji vnos kalorij, predvsem beljakovin) ter treh mehanizmov, ki so povezani s telesno vadbo: napetost v mišicah, obremenitev mišice in presnovni stres.

Napetost v mišicah se dogaja predvsem pri obremenitvenih treningih in je na splošno najpomembnejši dejavnik pri gradnji mišic. Okvirno velja, večja, kot je napetost, dovzetnejši smo za pridobivanje mišične mase. To je razlog, zakaj bodibilderji lažje dobivajo maso, čeprav dvigujejo manjša bremena kot t. i. powerlifterji.

Smiselno je, da ne dvigujemo takšne velike teže, če ne želimo mišic. Vendar če smo zmožni narediti eno ponovitev počepa s 30 kg, je potem čisto smiselno dvigovati 15–20 kg, če si želimo imeti nekaj od treninga. En kilogram je definitivno premalo.

30.

Nimam časa za kuhanje. Lahko vseeno izgledam dobro?

Definitivno. Če je tvoja težava pomanjkanje časa, predlagam, da si večino obrokov pripraviš takrat, ko ga imaš (npr. v nedeljo ali sredi tedna). Pomisli na primer, da se šest jajc skuha v enakem času kot tri. Želim povedati, da si lahko pripraviš več podobnih obrokov naenkrat.

Če želiš zjutraj jesti jajčno omleto, lahko večino dela opraviš večer pred tem. Nasekljaj želeno zelenjavo, ubij jajca in vse skupaj shrani v hladilnik. Nekateri ljudje bodo rekli, da taka hrana nima enakega okusa kot čisto sveže pripravljena. A po mojih izkušnjah takšna mešanica v plastični posodici čez noč ohrani prvotne lastnosti in zares ne vpliva na sam rezultat – torej na pečeno omleto.

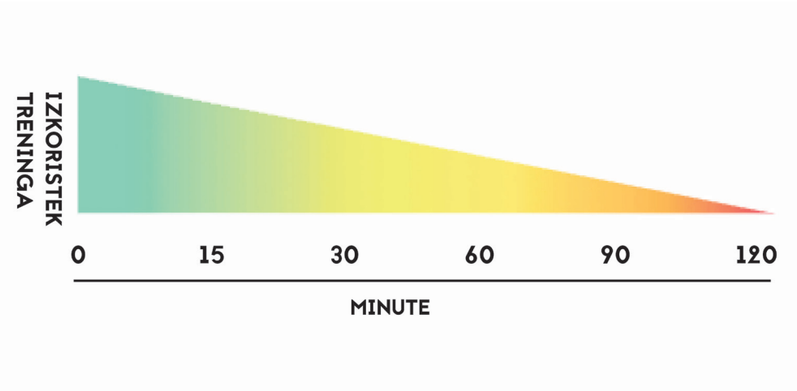
Še ena rešitev ob pomanjkanju časa je, da se pozanimaš in poiščeš restavracije ter menze, ki imajo hrano, ki ti ustreza. Mnogim omenjena priprava obrokov vzame največ časa in se zato z odporom odločajo za spremembo. A vredno se je navaditi, saj je ta priprava zelo pomembna točka preobrazbe in zdravega načina življenja.

31.

Ali lahko shujšam brez beljakovinskih napitkov?

Po treningu so naše mišice utrujene in poškodovane (mikropoškodbe), zato potrebujejo hranila za regeneracijo, še posebej beljakovine. Najhitrejši in najenostavnejši način je beljakovinski napitek, ki se v telesu hitro absorbira.
Pa vendar to ni pogoj. Ključno je, da imamo beljakovinski obrok tik pred ali po treningu.

To velja še posebej za ljudi, ki želijo pridobiti na mišični masi, profesionalne športnike, ki imajo naslednji trening že čez nekaj ur.
Okno za napredek je malenkost daljše za ljudi, ki želijo izgubiti težo. V vsakem primeru si želimo imeti obrok v okviru 2 ur po treningu.



32.

Kako pogosto moram trenirati?

Tukaj ni specifičnega recepta. Odvisno je od tvojega cilja in časovnih zmožnosti. Vsak trening šteje.

Če želiš izgubljati maščobno maso, priporočam vsaj 3 ure treninga na teden. Največje uspehe sem sicer dosegal z ljudmi, ki so trenirali 5-krat ali 6-krat tedensko. Tukaj sicer ni bil pogoj trening v fitnesu, ampak fizična aktivnost, ki je ljudem porabljala kalorije in jih zavedno spominjala, da so v procesu hujšanja. Posledično so se lažje držali zdravega prehranjevanja.

Za pridobivanje mišic je odlično trenirati 3-krat tedensko. V napredni fazi je po navadi treba povečati treninge na 4-krat tedensko.

Če so tvoji cilji ohranjanje teže in postave, lažje obvladovanje stresa ter boljše počutje, priporočam 2 uri tedensko. Če je omejitev čas, lahko te treninge poljubno razdeliš, npr. na 3-krat po 1 uro, 4-krat po 45 minut ali 6-krat po pol ure.

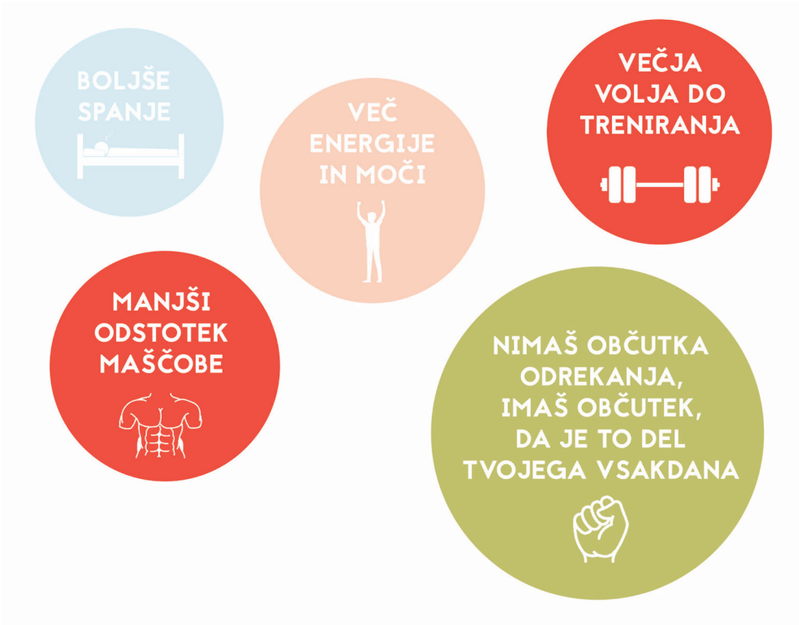
Za odpravljanje bolečin treniramo 2-krat ali 3-krat tedensko, ljudi pa spodbujam, da korekcijske vaje (kar je njihovo ogrevanje v fitnesu) naredijo vsakodnevno.

33.

Rad treniram vsak dan, ampak vsi mi govorijo, da moram počivati. Ali je to res, čeprav se počutim dobro in energično?

Trening v najglobljem pomenu označuje stres za naše telo. Ne glede na to, kako nam to prija.

Pa vendar, počivanje ni le ležanje na kavču. Lahke aktivnosti, kot so sprehodi, kolesarjenje, plavanje, lahko dejansko pospešijo proces okrevanja in priprave na nov trening. Prehrana, spanje, hidracija so ključni elementi okrevanja.
Če imaš tukaj 5 kljukic, so to znaki, da program deluje.



34.

Želim si izgubiti maščobo. Ali to pomeni, da moram čutiti lakoto?

Naš splošni nasvet je: jej, ko si lačen, in ne jej, ko si sit. A to je lahko slab nasvet za nekatere, ki so lačni takoj po obroku, in tiste, ki lahko preživijo cel dan brez hrane. Predlagam, da se naučiš "poslušati" svojo lakoto in sitost ter se držiš tega časovnega razmerja:

0 ur po obroku ali takoj, ko nehaš jesti: Verjetno je še vedno prisoten manjši občutek lakote, a počakaj. Miniti mora še 15–20 minut, da pride občutek zadovoljstva od obroka. Če si hitri prehranjevalec, malo počakaj, preden greš iskat še dodatno hrano.

1 uro po obroku: Počutiš se sitega, brez potrebe po naslednjem obroku.

2 uri po obroku: Začenjaš čutiti rahlo lakoto, ampak občutek ni preveč močan.

3 ure po obroku: Čutiš, da je čas za naslednji obrok. Tvoja lakota je na lestvici 1–10 (10 = zelo velika lakota) med 7 in 8, ampak je lahko odvisna tudi od tega, kdaj si treniral in kolikšna je tvoja dnevna fizična aktivnost. Še vedno nisi lačen? Verjetno si pri svojem prejšnjem obroku pojedel preveč.

Več kot 4 ure po koncu obroka: Si precej lačen in vse misli so pri hladilniku. Oznaka lakote je med 8 in 9. To je trenutek, ko se pojavi občutek "zdaj bi pojedel karkoli".

Če pustiš lakoti vztrajati toliko časa, so možnosti za slabe prehranske odločitve večje.

35.

Ali je CrossFit najboljši način treninga?

Velike teže, mnogo ponovitev in serij ter malo počitka – dobrodošel v svet mučenja. To je lahko kratek opis CrossFita. Tako bi radi trenirali vsi, a žal vsakodnevno ne gre. Takšni treningi so izjemno naporni in pekoče mišice naslednjih nekaj dni so neizogibne (ob nepravilni vadbi pa mogoče tudi poškodbe), kar pa seveda zahteva več časa za regeneracijo.

Sam delim treninge v štiri kategorije, ki se med sabo razlikujejo po intenzivnosti in volumnu. Pojem intenzivnosti najbrž že poznaš; gotovo si že slišal, da nekdo na primer izvaja visokointenzivni trening. Poudarek je na različnih obremenitvah in naporu. Volumen pa je izraz, ki je dobro znan v svetu bodibuildinga. O volumnu govorimo, če pomnožimo serije, ponovitve in težo vaje. Če na primer izvajamo potisk s prsi v štirih serijah z 10 ponovitvami s 50 kilogrami, je volumen 4 x 10 x 50 = 2000.

Razlike med treningi so torej kombinacija teh dveh komponent. Obe sta lahko nizki ali visoki. CrossFit spada v kategorijo visokega volumna in visoke intenzivnosti. Naše mnenje je, da bi moral vsak posameznik izvajati treninge vseh štirih mogočih kombinacij:

nizka intenzivnost + nizek volumen (hoja, pospravljanje stanovanja, pranje avtomobila, joga),
nizka intenzivnost + visok volumen (bodibuilding),
visoka intenzivnost + nizek volumen (Insanity, BodyAttack, HIIT),
visoka intenzivnost + visok volumen (CrossFit).

Preberi več: Ali moram vsakič delati druge vaje in dvigovati več teže, da "presenetim" mišico? (stran 3)

36.

Star/-a sem 40 let in opažam, da ne morem več trenirati tako kot pred leti. Če pretiravam, me naslednji dan boli križ, rama ali koleno. Ali naj neham trenirati?

Ko stopijo ljudje v srednja leta, se začnejo dogajati določene spremembe. Izgubljajo se mišične celice, poveča se maščobna masa, izgublja se vzdržljivost in poslabša gibljivost. To so prvi fizični dejavniki staranja. Vendar takrat zares priporočam trening.

Pri neaktivnih ljudeh je namreč izgubljanje mišic še pogostejša težava. Raziskave potrjujejo, da taki posamezniki vsako desetletje življenja izgubijo približno 15 % mišične mase. Izguba funkcionalnih mišic povzroča zmanjšanje telesne pripravljenosti, kar posledično poslabša tudi gibljivost sklepov.

Poleg tega izguba mišic zmanjša eksplozivno moč, zato postanejo športi, kot so nogomet, košarka in tenis, nevarni zaradi poškodb.

Tretja posledica izgube mišične mase je upad metabolizma. Mišice so glavni porabnik goriva v našem telesu. Ker večina ljudi ob izgubljanju mišične mase ne spremeni svojih prehranskih navad, to v praksi običajno pomeni dodatne 2–3 % odstotke maščobe na desetletje in kilogram ali dva letno več na tehtnici.

Napisal sem obširno objavo o treningu in prehranjevanju za odrasle ljudi, ki jo lahko prebereš tukaj:
https://hariskajtezovic.si/nova-pravila-prehranjevanja-in-treniranja-za-odrasle/

37.

Zakaj je spanje tako zelo pomembno?

Ob slabi hrani lahko dočakamo 70 ali 80 let, če pa se ta trenutek popolnoma odpovemo spanju, bomo končali bivanje na tem planetu prej kot v enem tednu. V Guinnessovi knjigi rekordov je najdaljši zabeležen čas človeka brez spanja 11 dni. Večina nas tega rekorda seveda ne bo niti poskusila podreti, a današnji študentje, novopečeni starši in prezaposleni poslovneži kar tekmujejo v prekratkem ter nekakovostnem spancu – včasih je tak zaradi življenjske situacije seveda upravičen, marsikdaj pa je le rezultat slabih navad. Verjamem, da lahko kakovost spanca vpliva na telesno postavo.

Obstaja veliko razlogov, zakaj lahko pomanjkanje spanca vpliva na telesno maščobo, a pomembnejši so naslednji: zmanjšana količina rastnega hormona, pomanjkanje hormona, ki vpliva na delovanje ščitnice, povišana raven hormona kortizola, predvsem v večernih urah. Poleg tega pa kronično pomanjkanje spanja povzroča povišano delovanje živcev, ki vplivajo na čustveno stanje človeka in počasnejši odziv inzulina. Razloženo preprosto: ker spimo manj, imamo več časa za hrano, kar posledično pomeni več telesne maščobe.

Kaj pa hormoni, ki vplivajo na apetit? Študija, opravljena na vzorcu 12 mladih, zdravih moških z normalno telesno težo, je pokazala, da se je moškim po samo dveh dneh z manj kot štirimi urami spanja na noč drastično povečal apetit. Zaradi razlik v dveh hormonih, ki vplivata na apetit (leptin in grelin), so si moški želeli hrane z večjo energijsko vrednostjo, na primer sladkarije, kruh in razna peciva. Zato znanstveniki ugotavljajo, da so spremenjene vrednosti hormonov, ki vplivajo na apetit, lahko dodaten razlog za to, da pomanjkanje spanja vpliva na povečanje telesne maščobe.

Zaradi pomanjkanja spanca se lahko začne slabšati tudi naše vsakodnevno delovanje; začnejo se na primer nihanja v razpoloženju, zmanjšajo se kognitivne sposobnosti in slabši je tudi spomin.

Če ne spimo 24 ur, delujemo enako, kot bi imeli v krvi 0,1 promila alkohola. Vožnja v takšnem stanju neprespanosti je torej prav tako nevarna.

Ker je spanje zelo pomembno, sem napisal obširno objavo, ki jo lahko preberes tukaj: https://hariskajtezovic.si/spanje-ga-jemljes-dovolj

38.

Prejšnji mesec sem vsak dan hodil na Šmarno goro in teža se mi je zmanjšala za 5 kilogramov. Zdaj se je vse skupaj ustavilo. Kaj naj naredim?

Ko začetnik začne z vsakodnevno hojo na hrib, je to za njegovo telo lahko velik izziv, ki zahteva večjo porabo energije in se lahko posledično pokaže tudi na tehtnici kot izguba kilogramov.

V začetnem obdobju je tako pogost trening težak, sčasoma pa postane prelahek. Ker se navadimo na tak napor, porabimo manj energije kot v začetnem obdobju. Če upoštevamo dejstvo, da po izgubljenih kilogramih s sabo nosimo še nekaj manj "bremena", je trening še toliko lažji kot na začetku.

Kar potrebujemo zdaj, je višji hrib ali dvojni dnevni vzpon glede na sedanjega. Moj predlog pa je, naj hoja v hribe ne bo edini način treniranja, ampak vključimo še vaje za moč.

Pozorni pa moramo biti tudi na količino hrane. Ljudje navadno ob večji fizični aktivnosti čutimo povečano lakoto in posledično pojemo več hrane kot v obdobju neaktivnosti.

Kako se učinkovito lotiti izgubljanja maščobe in kakšen je vrstni red, ki ga zagovarjam, si lahko preberes tukaj:
https://www.fitnesrezultat.si/vrstni-red-izgubljanja-mascobe/

39.

V eni izmed vaših objav piše, da je dnevnik prehranjevanja eden izmed najpomembnejših dejavnikov hujšanja. Zakaj?

Predstavljaj si dnevnik prehranjevanja kot vodenje svojega osebnega bančnega računa. So ljudje, ki pravijo, da jim ni nič mar za denar in nimajo pojma, koliko porabijo čez mesec. Nekaj časa to morda gre, a pride obdobje, ko zastokajo: Oh, tega si ne morem privoščiti, počakati moram na plačo.

Na drugi strani pa poznamo perfekcioniste, ki ves prosti čas porabijo za preračunavanje stroškov. Že res, da je njihova številka na računu zelena, a hkrati so marsikdaj pod stresom in premalo spontani. Lahko bi rekli, da zamujajo zabavo, ki se ji reče življenje. Seveda, želimo si biti nekje v sredini. Enako je pri prehrani.

Želiš vedeti, kaj in koliko ješ, ni ti pa treba seveda prešteti vsakega lista solate. Cilj je dobiti bolj točen vpogled v lastno prehrano. Mnogokrat se med pisanjem dnevnika ujamemo, da občasno jemo, ne da bi se tega zavedali (na primer med stresnim delom v službi). Vodenje prehranskega dnevnika seveda ni življenjsko obvezno opravilo. Če ješ po skoraj vedno enakem, zdravem, osebnem jedilniku, ni potrebe po pisanju.

Se še spomnite filma Yess man, v katerem igra glavno vlogo Jim Carrey. Carl je bil sprva človek, ki je zamujal vse zabavno v življenju. Rekel je ne vsemu novemu. Po tem se je kar naenkrat odločil reči vsemu ja. Sprva se je to zdel zadetek v polno. Začel je živeti polno, zabavno življenje. Ampak naenkrat so se vsi ti pozitivni odgovori začeli zapletati. Zatem je izvedel, da mora uporabljati svojo zdravo pamet in bo vse v redu.

Enako velja tukaj. Če meniš, da prehrana ni na mestu, vodi prehranski dnevnik. Ko je pod kontrolo, ni potrebe po pisanju in ponavljanju: vsak dan jajca za zajtrk in solato za kosilo.

https://www.youtube.com/watch?v=3la7QyMBvu8

40.

Nimam časa za trening. Po službi se raje srečam s prijatelji na pijači, kot da grem v fitnes. Kaj lahko naredim?

Ko govorim na splošno o spremembi, je pogosto razmišljanje, da se moramo odločiti za eno ali drugo. Osebno zagovarjam nekaj tretjega. V vsaki situaciji se raje vprašajmo, kako lahko to dvoje združim.

Dovoli mi, da ti povem primer svojega prijatelja Anela. Anel je diplomirani ekonomist, pravzaprav zaključuje magisterij (verjetno bo že zaključil v času tvojega branja) in trenutno dela v lokalu kot natakar. Enkrat me je vprašal, kaj si mislim o njegovi želji, da bi dal odpoved v lokalu in bi začel delati v logističnem podjetju. Njegova skrb je bila plača (v lokalu že dela kot vodja, ki ima visoko urno postavko), hkrati pa mu samo delo ne predstavlja več izziva. Želi si delati na področju, za katerega se je dolga leta izobraževal. Problem je, da bi bil v novi službi novinec z osnovno plačo, s katero si ne more pokrivati svojega življenjskega stila.

Ko mi je vse povedal, sem ga vprašal, če bi mogoče lahko obdržal obe službi. Predlog je bil, če je mogoče ostati v lokalu, ohraniti delo naročanja živil in pregleda prometa, hkrati pa se je mogoče zmeniti s šefom za uvajanje novega delavca (on pa bi, če bi bilo mogoče, delo opravljal ob vikendih, ko ne bi delal v novi službi). Če bi bil jaz njegov šef, bi bil vesel takšnega predloga, da mi ne bi bilo treba na hitro iskati novega delavca.

Bil je vesel predloga in je to naredil. Uživa na novem delovnem mestu, hkrati pa ne skrbi za svojo finančno situacijo.

Pogosto imamo precej ozkogleden pogled. Velikokrat v življenju se odločamo med a ali b. Kaj pa možnost c? Mešanica druženja s prijatelji in treningov? Namesto večnega pregovarjanja, kateri lokal ima najboljše parkirišče, in lenobnega posedanja ob tretji kavi prijatelja raje povabi v fitnes. Izkoristita za klepet tistih 15 minut pred treningom, preden dobita dozo kofeina, in 10 minut po koncu treninga v garderobi, dokler noge ne dobijo znova občutka za sklopko in zavoro v avtu. Lahko pa namesto fitnesa skočita na hrib v bližini – to je super priložnost za aktivno druženje, združitev prijetnega s koristnim. Ker ima vadba pozitivne učinke tudi na možgane, bodo teme pogovora tudi bolj zanimive in pozitivne.

41.

Koliko dolgo traja, da se opazijo prvi rezultati?

Odlične novice. Prvi pozitivni učinki treningi se pravzaprav začnejo poznati takoj, ko začnemo trenirati. Takoj lahko čutimo manj zategnjenosti v mišicah, boljši krvni pretok in povečan srčni utrip.

Če govorimo o pridobivanju moči in kondicije, je pravzaprav začetna faza treningov vedno tista, ki prinese največ pozitivnih učinkov. Po navadi lahko pri vsakem naslednjem treningu naredimo več, kot smo pri prejšnjem. To je ključno, da trening vzljubimo in postanemo "odvisni" od njega. Vedno me naredi srečnega to, ko vidim, da ljudje, ki sprva trdijo, da ne marajo treninga, postanejo nekdo, ki komaj čaka, da trenira. To me dejansko ne preseneča. Ker vse te male zmage sproščajo toliko pozitivnih kemikalij v našem telesu, da si vedno želimo več.

Če pa je vprašanje, koliko časa traja, da se začne izgubljati maščoba, je odgovor različen. Znova, nekateri ljudje začnejo izgubljati maščobo takoj, ko spremenijo prehrano in dodajo trening. Za druge je ta proces malenkost počasnejši. Mnogokrat je pravzaprav odvisno, v kakšni začetni situaciji začnemo trenirati. Če smo pred tem bili že pod strogo dieto in je naše telo utrujeno od hujšanja, je ta proces počasnejši. Kar jaz tukaj učim je to, da na rezultate na tehtnici ne moremo vplivati. Lahko pa vplivamo na svoje obnašanje in trud. Kot trener pravzaprav cenim bolj slednje.

Predstavljaj si kokošje jajce. Jajce je videt 21 dni popolnoma enako in potem pride ven piščanec. Čeprav od zunaj ni videti spremembe, se vse dogaja znotraj in v ta proces moramo zaupati.

Treniral sem ljudi, ki so dajali vse od sebe, pa se jim ni veliko poznalo in hkrati sem treniral nekoga, ki je izgubljal po 5 kilogramov na mesec, čeprav je naredil le nekakšno spremembo (preskakoval obroke recimo). Na dolgi rok je prva oseba dosegla boljše rezultate kot druga. Konstantnost bo večinoma premagala drastične ukrepe.

42.

Ali naj se valjčkam pred ali po treningu?

So nekatere raziskave, ki pravijo, da valjčkanje in samomasaža nimata dolgoročno velikega vpliva na mišice. Te raziskave imajo morda celo prav, meni pa je za to popolnoma vseeno. Vsakič, ko postavim človeka na valjček, je njegovo počutje takoj boljše. Čisto vsi pravijo, da se počutijo manj zategnjeni in z več energije. To meni šteje največ.

Jaz kot trener pri Fitnes rezultatu uporabljam masiranje z valjčkom, z žogicami ali s pištolo na začetku treninga, da se mišice sprostijo, predvsem tiste, ki prekomerno delajo (navadno so to sprednje stegenske, mišice trapeza, majhna zadnjična mišica – piriformis, hrbtna mišica). Prosim, imej v mislih, da so to le najbolj pogoste mišice. Vsak posameznik ima nekako svoje mišice.

Namen takšnega valjčkanja je pravzaprav zmanjšati delo teh mišic skozi trening in avtomatsko povečati delo drugih mišic. Pa še en plus, valjčkanje na začetku vedno izkoristim za krajše pogovore z osebo. Vprašam jih, kako se počutijo, če imajo muskelfiber od prejšnjega treninga in njihove misli pravzaprav preusmerim iz pisarne v fitnes.

Poleg tega priporočam valjčkanje tudi po koncu treninga. S tem sproščamo mišice, ki smo jih pred nekaj minutami povečano krepili. Valjčkanje in umirjeno dihanje izkoriščamo za vzpostavitev delovanja živčnega sistema. Želimo si zmanjšati delovanje simpatičnega in povečati delovanje parasimpatičnega živčnega sistema. Moj cilj je pripraviti posameznika na proces regeneracije in na naslednji trening.

Jaz in moje stranke uporabljamo valjček doma, ko se sproščamo ali gledamo televizijo. Nimam nobenih raziskav, ki bi potrjevale mojo tezo, ampak valjček nam lahko pomaga imeti gibanje bolj v mislih in podobno je z zdravim prehranjevanjem.

43.

Ali je nujno spati 8 ur vsak dan?

Medtem ko je ogromno raziskav, ki potrjujejo pozitivne učinke 8-urnega spanja, je v praksi ogromno ljudi, ki spijo manj in se dobro počutijo. Če se zjutraj zbujaš svež, poln energije in imaš energijo čez dan, namiguje, da je spanca zadosti, tudi če spiš 6–7 ur. Dejstvo je, da je spanje eno izmed najbolj močnih navad, ki jih imamo. Pravzaprav je posledica dnevnega življenjskega stila in ne moremo veliko vplivati nanj. Če je služba zgodaj zjutraj, potem sta možnosti 2: vstati ali zamenjati službo.

Želel bi preusmeriti pozornost … Dolžina spanca je en dejavnik, sama kakovost pa drugi. Kot vedno, več energije porabimo za tisto, na kar lahko vplivamo in to je po navadi to, kar se dogaja okrog spanca.

Močno priporočam rutino spanca. Iti spat in zbujati se ob vedno enakih urah ima velike pozitivne učinke na spalni cikel in našo spočitost. Pod in nad vratom. Določen spalni cikel, kot je globok spanec, je reset za naše telo. Aktivni spanec ali sanjarjenje pa je reset za naše možgane.

Higiena spanca je tukaj ključna. Spati v zatemnjeni (z nič svetlobe, vse rdeče in zelene lučke morajo biti ugasnjene), tihi sobi (če je le možno izničiti zunanje zvoke avtomobilov, hladilnikov, itn.), hladni sobi (naše telo se bo bolj spočilo prostoru, kjer je okrog 20 stopinj, saj ima temperatura velik vpliv na kakovost spanca). Tukaj spet nagovarjam k individualni oceni. Eni imajo radi še hladnejše, drugi toplejše prostore za spanje. Poleg tega je pomembno še, kaj delamo pred spanjem. Televizija in računalniki niso idealni. Če je to nujno, potem priporočam, da si namestiš program, ki izničuje modro svetlobo.

Najdeš ga tukaj: https://justgetflux.com

Poleg tega imata alkohol in tobak negativne učinke na spanec. Čeprav nekateri zagovarjajo, da jim pivo ali en cigaret prija, so raziskave enotne, da pravzaprav krajšajo čas globokega spanca.

Kofein ima negativen vpliv. Zadnja kava naj bo vsaj 5–6 ur pred spanjem. Uporaba blazin pravilne višine in oblike ima pozitivne učinke. Če imaš zjutraj bolečine v križu, rami, predlagam uporabo dodatnih blazin (pod koleno).

44.

Ali priporočate kratek dnevni spanec t. i. "power nap"?

Ogromno je pozitivnih rezultatov popoldanskega spanca in če je možen ob normalni uri, ga predlagam. Pomembno je, da ni prepozen. V nasprotnem primeru lahko vpliva na kakovost nočnega spanca. Po izkušnjah bi se mogel zgoditi pred 17. uro. Jaz imam spanec med 13. in 14. uro v dolžini 15–20 minut. Ampak to je možno le za nas, ki delamo dvoizmensko ali popoldne.

Dobra alternativa spancu je kratek počitek v temi s skoncentriranim dihanjem. Ob povečanem delu zaprem oči v tišini za 2–5 minut. Če ni možno ugasniti svetlobe, si oči pokrijem z brisačo ali majico.

Če se počutim stresno in anksiozno, imam poudarek na dolgem izdihu in krajšem vdihu. Tempo je 3 x 3 x 10. Nasprotno, če nimam energije, je poudarek na daljšem vdihu in krajšem izdihu.

45.

Ali je boljše trenirati zjutraj ali zvečer?

Splošne telesne sposobnosti so najboljše v popoldanskih urah, zato je smiselno vprašanje, kdaj trening najbolje ustreza našemu dnevu. Nekateri imajo takšne službe, da popoldne vedno drugače končajo z delom in v tem primeru je bolje trenirati zjutraj.

Nekateri morajo zgodaj v službo in jim bolj ustreza popoldne.

Jaz treninge dajem v ospredje in kar je v ospredju, naredim zjutraj, čeprav sem primarno popoldanska/večerna oseba. Pri svojem treningu najbolj iščem konstantnost, saj nanjo lahko vplivam v začetku dneva.

Preberi več: Ali naj jem pred treningom? (stran 33)

46.

Vem, da mi stres zavira napredek. Kako naj se ga znebim?

Preveč ali premalo stresa lahko negativno vpliva na naš napredek v fitnesu in življenju. Medtem ko premalo stresa pomeni zdolgočasenost in pomankanje ambicij, preveč stresa lahko resno ogrozi naše zdravje in počutje.

Kar mi iščemo, je nekakšna sladka točka stresa. Točka, ki bo od nas zahtevala, da naredimo več, kot bi sicer, hkrati pa bi bila dosegljiva.

Ne vidim težave v tem, da imamo visoke cilje, ampak visok cilj je smiselno razdeliti v manjše cilje. V nasprotnem primeru tvegamo, da bomo anksiozni in da bomo prenehali, še preden bomo ta cilj tudi dosegli.

Kaj narediti, ko je stresa preveč?

80 / 20 metoda

Kar 80 % stvari v dnevu nam vzame čas, ampak prinese le 20 % dobrega – v smislu produktivnosti, dobrega počutja, zaslužka. Tudi nasprotno se lahko zgodi, 20% opravil nam lahko prinese 80 % rezultatov. Zakoplji se, poišči tistih 20 % in ostalih 80 % odstrani s svojega urnika. Resnica je, da večino časa porabimo za nekaj, kar sploh ni pomembno za nas.

Sam si vsak vikend zapišem tedenska opravila, ki so pomembna in si jih želim opraviti. Zatem označim tista najbolj pomembna. Takšna, ki bodo trenutno spremenila moj vsakdan. Po navadi izberem 3 stvari v dnevu, ki se mi zdijo pomembne. Zatem izberem tisto najbolj pomembno in jo naredim čimprej, to je zjutraj. Zame so jutra najboljša, so brez elektronske pošte, telefonskih klicev, sporočil in drugih motenj.

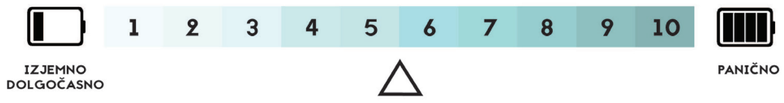
Ko to naredim, se dan lahko začne. Četudi tisti dan ne naredim nič več produktivnega, sem naredil tisto najbolj pomembno. Nekaj, kar bo moje življenje naredilo boljše. To me naredi srečnega in ponosnega. Če kaj od zadanega ne bom naredil, si bom prestavil na naslednji dan.

Ključni element je, da ne porabimo časa za stvar, ki bi jo najraje delali, ampak za tisto, ki nam bo prinesla največjo korist.

Katera je tista ena stvar, ki bo spremenila tvoje življenje?

Očitno je preveč stresa škodljivega za naše zdravje, kaj pa premalo stresa? To nas lahko spravi v stanje zdolgočasenosti, v stanje brez cilja, koncentracije in nam daje občutek, da je naše življenje brez pomena. Znova, poglobi se v svoje misli in razmisli, kakšen cilj bi te osrečil. O čem že dolgo sanjariš?

NIVO STRESA



47.

Zakaj je treba ustvariti navade treninga in prehranjevanja?

Najprej, kaj je navada?

Celo najbolj neorganizirane osebe se naslanjajo na nešteto dnevnih navad. Mogoče se jih niti ne zavedaš, ampak navade oblikujejo tvoj dan.

Način, kako se oblečeš zjutraj, je navada.

Imaš rad določen lokal, kjer si naročiš enako pijačo? No, to je navada.

Kar naredimo, ko pridemo domov iz službe, kaj počnemo čez vikend, način, kako gledamo televizijo, to so vse navade.

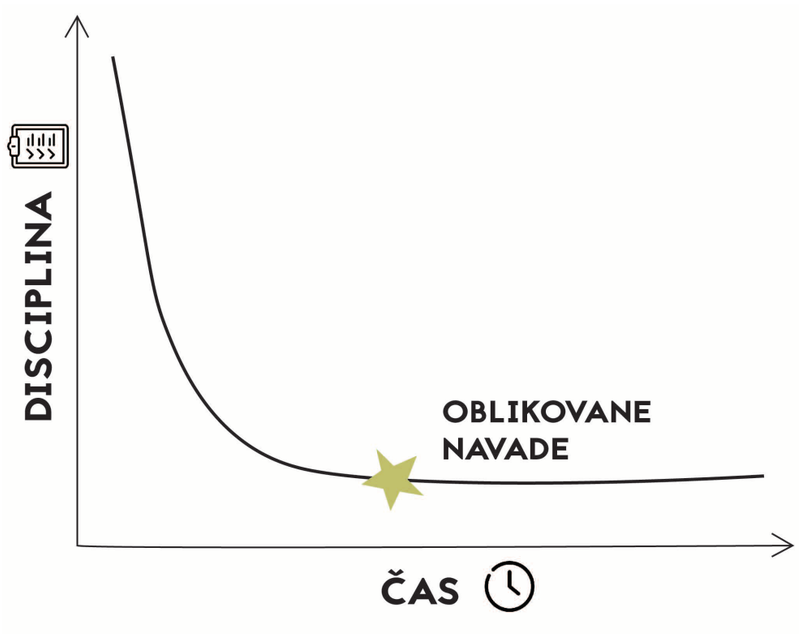
90 % naših akcij je kontroliranih s strani naših navad. Na 10 % opravil imamo vpliv.

Dobra lastnost navad je, če so pozitivne, lahko so razlog našega uspeha. Nasprotno nam slabe navade preprečujejo, da bi dosegli zastavljene cilje.

Predvidevam, da si želiš biti bolj fit, kot si trenutno. Kje je največja nevarnost, da ti ne uspe?

Osredotoči se na moč motivacije. Mnogo ljudi porabi svojo energijo za motivacijo in samodisciplino. Tvoja energija mora biti vložena v ustvarjanje navad, to ti bo pomagalo do tvojega cilja. Zaupati moči samodiscipline pomeni vsak dan znova imeti podobne borbe.

Enkrat, ko začnemo delati stvari iz navade, brez razmišljanja, se lahko koncentriramo na naslednji korak, ki je potreben za cilj. Bolj močna kot je navada, manj truda in discipline potrebujemo.



Kako dolgo potrebujemo, da oblikujemo navado?
Odvisno, koliko je zahtevna, koliko smo pripravljeni na spremembo in kakšna je naša trenutna dnevna zasedenost. Meja, ko navada ostane, je po nekaterih študijah določena na 66 dni.
V praksi ljudje pri prehrani ali treningu potrebujejo okrog 3–4 tedne.

Navade so ukoreninjene v našem telesu, ampak to je tudi dobra stran. Enkrat, ko jih usvojimo, bodo tam tudi ostale.
Ključno je, da se ne lotimo vseh navad naenkrat. Izberi eno, tisto, ki bo prinesla največje rezultate. Delaj na njej. Okrog nje potem zgradi še druge močne navade.

48.

Tek zunaj ali na tekalni stezi?

Brez razmišljanja kot velik ljubitelj narave in svežega zraka bi v večini primerov izbral zunanji tek. Trening ni le porabljanje kalorij, je čas za nas, naše razmišljanje. Narava nam lahko zbistri notranjo meglo v glavi in nam da energijo.
Zdaj pa z malo znanosti v ozadju. Plusi in minusi.

Najprej plusi.
Tekalna steza ima prednost, ko imamo čas za trening v nočnih ali zgodnjih jutranjih urah, ko je manj svetlobe in pozimi, ko je zunaj premrzlo. Poleg tega, če je tek del našega treninga v fitnesu, ga je smiselno tam opraviti.

Tekalna steza je lahko malenkost boljša za tek kot beton.

Minusi.
Sama dinamika teka je bolj naravna zunaj kot na tekalni stezi. Dejansko nam na stezi ni treba teči (odrivati se naprej). Če bomo samo dvigovali noge, se bo steza premikala. Če bomo imeli nepravilnosti v teku ali poškodbo, jih bo tekalna steza prej prikrila kot tek zunaj. Je več možnosti kompenzacije. Če bomo v fitnesu le tekli, bomo potrebovali več časa, da se do tja sploh zapeljemo, kot pa da enostavno stopimo iz stanovanja.

Spodnja linija je, da sta oba načina odlična za pridobivanje tekalne kondicije. Izberi takšno možnost, ki se bolje prilagaja tvojemu trening programu in časovnemu okviru treninga.

49.

Kakšno in koliko dolgo mora biti ogrevanje pred treningom?

Ogrevanje je ključni del treninga. Je prvi in pomemben sestavni del, ki vodi do našega cilja.

Pa vendar, preden karkoli začnem. Zame ni popolno ogrevanje 10 minut na tekalni stezi ali kroženje z rokami v japonkah.

Pomembna vprašanja, ki jih imam pred ogrevalnim delom, so:
Kakšno službo oseba opravlja (ali večino dneva sedi v pisarni, potuje z avtom, je njeno delo razgibano, z veliko spreminjanja položajev). Druga pomembna stvar je, ali ima oseba pomanjkljivosti v gibanju, morebitne bolečine. Naloga ogrevanja je te telesne asimetrije postopoma odpraviti in pripraviti telo na trening brez bolečin.

Zadnje in ne najmanj pomembno je, koliko časa imamo na voljo. Če imamo čas za trening le 30 minut, potem si ne želim porabiti 25 minut le za ogrevanje. Nasprotno, če je časa za trening 60 minut, potem si je vredno vzeti 20 minut časa za dobro ogrevanje.

Za ogrevanje navadno porabimo 10–20 minut. Bolj smo natrenirani, manj ogrevanja potrebujemo. Tukaj ne mislim le na čas treninga, ampak na naše telesne sposobnosti.

Kot sem že omenil na začetku, tradicionalnega teka na tekalni stezi ne obravnavam kot primerno ogrevanje za nobenega. Zakaj?

Če smo sedeli cel dan v službi, je velika verjetnost, da so naše mišice skrajšane, zategnjene, neaktivne. Naša drža ni v idealnem položaju. Tek dejansko vpliva le na tri od petih stebrov ogrevanja, zvišuje telesno temperaturo, ampak dejansko ne zmanjša možnosti poškodb.

Naš cilj je zbuditi vseh pet.

Fitnes industrija je v današnjih dneh preveč skoncentrirana na mišice. Mišična ovojnica ali fascija igra kritično vlogo pri samem treningu. Kar naredimo okrog mišic, je enako pomembno kot tisto, kar naredimo za mišice.

Najprej začnemo z masažo mehkih tkiv. Ta samomasaža bo sprostila vozle. Razumeti moramo, da brez zdrave fascije ne bomo dosegli mišičnega maksimuma. Ta del ogrevanja takoj izboljša počutje. Kar 99 % ljudi takrat reče, da se počutijo bolje in so pripravljeni na trening, čeprav 5 minut pred tem mogoče niso bili.

Drugi del je ogrevanja stebrov telesa, tukaj mislim boke, trebuh, ramena. Da bi dosegli maksimum treninga, morajo ti deli delati povezano.

Tretji del je aktivno raztezanje. Največja razlika med statičnim ogrevanjem je ta, da tukaj dejansko delamo vaje. Aktiviramo nasprotne mišice, ki jih raztegujemo in posledično dvigujemo srčni utrip.

Zadnji del ogrevanja je povezovanje glave z možgani. Nekateri ljudje tega ne potrebujejo, drugi imajo velike koristi. Medtem ko za prejšnje dele ni bila potrebna 100-odstotna koncentracija in smo se lahko zraven še pogovarjali, je tukaj nasprotno. Cilj je, da trening za trenutek postane edina pomembna stvar. Navadno delamo vaje za odzivnost, eksplozivnost.

Ker je lažje pokazati kot napisati, je tukaj 10-minutno ogrevanje, ki ga v Fitnes rezultatu uporabljam za srednje aktivne, izkušene člane, ki nimajo posebnih težav z gibanjem in bolečinami.

https://www.youtube.com/watch?v=d660sGeisXo

50.

Ali je res, da mi ni treba delati vaj za trebuh, če delam kompleksne vaje, kot so počepi in mrtvi dvigi?

Predstavljaj si počepe in mrtve dvige kot glavno jed in vaje za trebuh kot sladico. Če smo časovno omejeni, bo večja korist, če naredimo vajo iz menija glavnih jedi. Čeprav sladica ni nujno potrebna za življenje, predstavlja dodano vrednost. Vaj za trebuh ni treba nujno delati vsak trening, jih pa definitivno priporočam.

Iskreno, določen čas svoje kariere sem zagovarjal, da trebušnih mišic ni treba delati. Razmišljal sem narobe.

Teorija in praksa potrjujeta, da stabilizacijske mišice delajo manj pri kompleksnih vajah (mrtvi dvig, počep), četudi dvigujemo večja bremena. Vaje, kot je plank, lahko znatno povečajo aktivacijo trebušnih mišic. Čemur bi tukaj posvetil pozornost, so dihalne (če ne bomo dihali s trebuhom, se določene mišice ne bodo aktivirale), rotacijske in antirotacijske vaje. Trebušne mišice niso le dominantne kocke spredaj.

Preberi več: Ali so trebušnjaki najboljša vaja, če želim zmanjšati obseg okrog pasu? (stran 15)

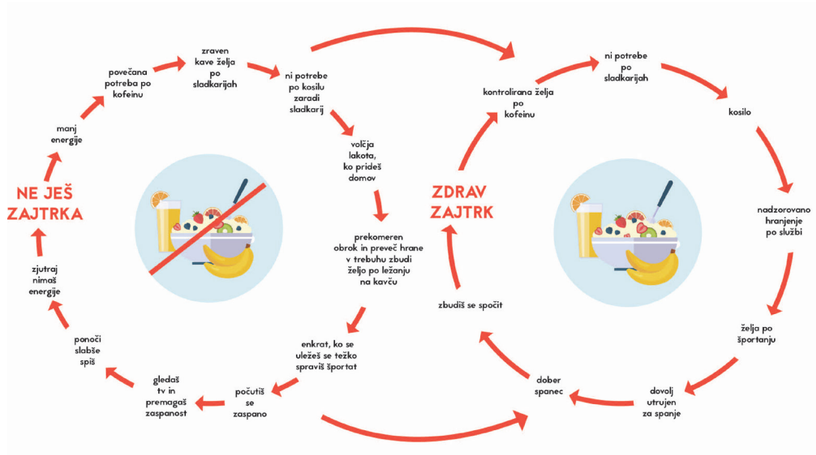
51.

Zakaj je pomembno jesti zajtrk?

Dolgo je veljalo, da je zajtrk najbolj pomemben obrok v dnevu. Nasprotno, nekatere novejše raziskave pravijo, da zajtrk nima pomembnega vpliva na telesno sestavo, energijo čez dan in na kakovost prehranjevanja. Še več, večurno postenje je za nekatere postalo temelj zdrave prehrane in ključen del hujšanja.

Sam poznam obe skupini, zagovornike in nasprotnike zajtrka. Obe skupini sta uspešni in neuspešni hkrati.

Mogoče delujem neodločeno, ampak glede na vse, sem še vedno zagovornik zajtrka. To so moji razlogi. Ko treniram zjutraj, ljudje z obrokom pred treningom naredijo boljši trening. Brez goriva se mišice prej utrudijo in ne zmorejo toliko, celo brez treninga, zato ima zajtrk pozitivne učinke.



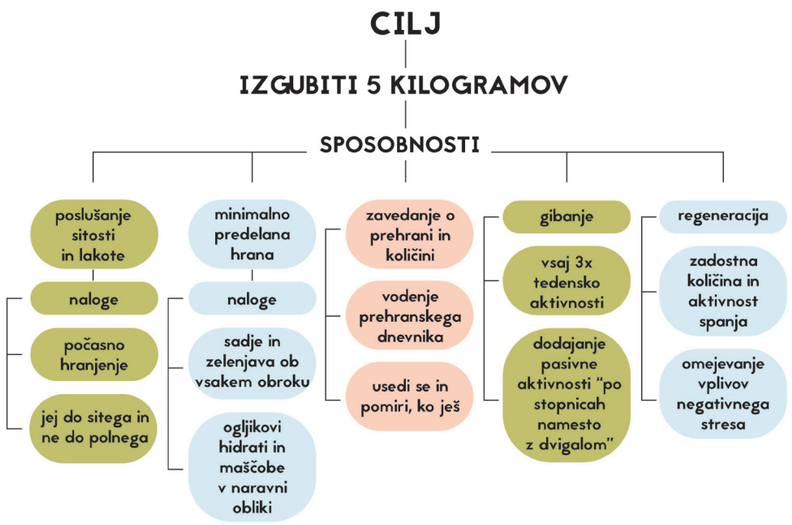
Zajtrk deluje kot ključni trening za prihajajoče situacije v dnevu. Je priložnost, da začnemo svoj dan na pravi način. Poleg tega je eden izmed redkih obrokov, na katerega imamo popoln vpliv. Za mnoge družine je postal "kosilo" – edini obrok, ki ga lahko jedo skupaj med tednom.

52.

Kako se lotiti procesa izgube teže?

Preden začnem specifično pisati o procesu izgube teže, bi rad postavil temelje, ki veljajo za katerikoli cilj. Da bi dosegli cilj, je smiselno, da ga razdelimo v sposobnosti, ki so nujne zanj. So opravila, ki jih opravljamo ritualno in iz navade.

Na primer: izguba teže je proces, ki zahteva določene spremembe pri prehrani, treningu in počivanju. Namesto, da bi stranki rekel samo, jej manj in telovadi več, bom njen cilj razdelil v manjša opravila.

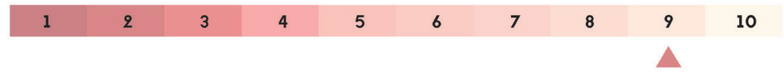


Prosim imej v mislih, da je to le vodič. Za tvoj cilj so mogoče pomembnejše druge sposobnosti.

Ne glede na to, da se imam za strokovnjaka, takšne naloge ne sestavim sam. To naredim z vsako osebo posebej.

Napišem nekaj predlogov in vsakega posebej vprašam:

KAKO SI SAMOZAVESTEN, DA TI BO USPELO?



Na lestvici od 1 do 10, koliko si prepričan, da ti to lahko uspe? Vse, kar ima oceno manj kot 9, ne vpisujem, ali samo opravilo naredim manj zahtevno.

Želim si, da so ljudje uspešni. Da se počutijo dobro. Samozavestno.

Nočem, da iz dneva v dan skrbijo, da enostavno niso dovolj sposobni. Te naloge morajo biti opravljene v 90 %.

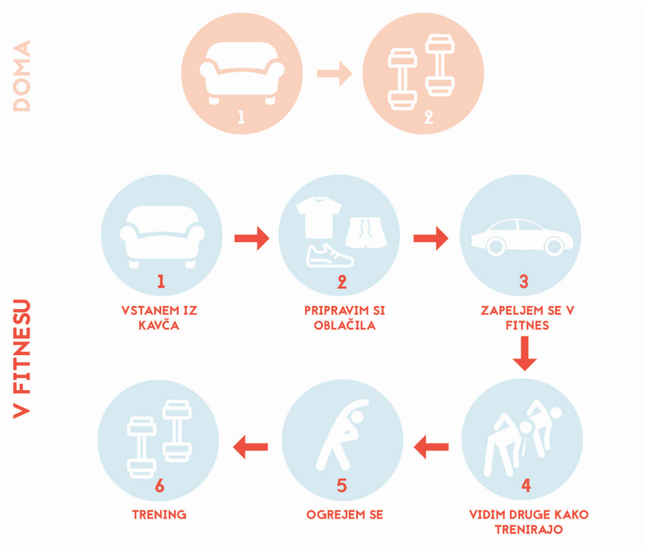
53.

Trening doma ali v fitnesu?

Kot povsod drugje so tudi tukaj plusi in minusi. Plusi treninga doma (ali v sosednjem parku) so, da je zastonj, ni nam treba izgubljati časa za prevoz, oblačenje in tuširanje. Poleg tega nam ni treba deliti prostora z drugimi ljudmi.

Velika pomanjkljivost pa je pomanjkanje opreme za trening. Medtem ko to ni nujno potrebno, če je naš cilj vsesplošna kondicija, postane pomembno, ko je naš cilj pridobivanje mišične mase in ko nam uteži doma postanejo prelahke.
Poleg tega trening z omejenimi pripomočki lahko sčasoma postane dolgočasen.

Prej sem pisal, da trening v fitnesu vzame več časa. To je lahko celo dobra stvar. Celo rutino vidim kot eno dolgo ogrevanje in pripravljanje misli na trening. Socialna podpora in druženje sta pozitiven dodatek treninga v fitnesu.



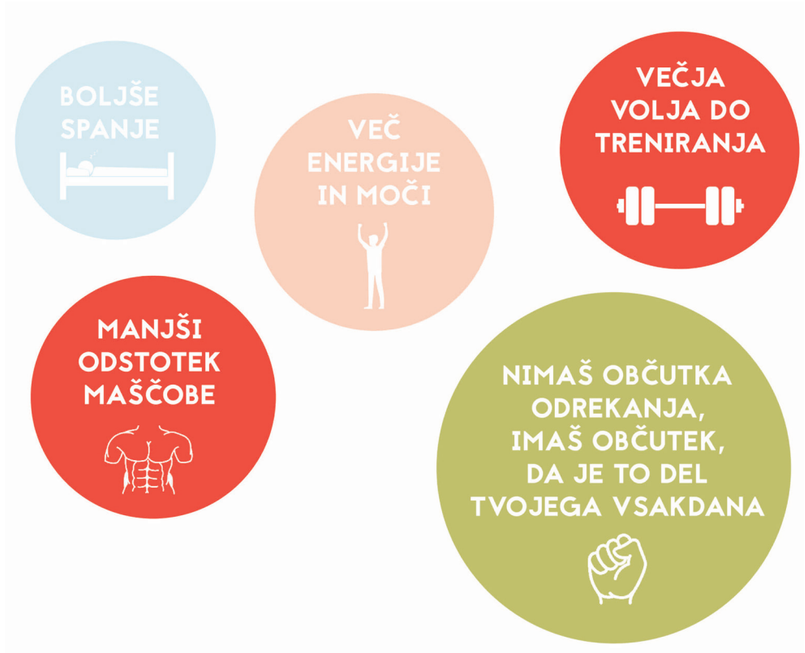
54.

Rad treniram vsak dan, ampak vsi mi govorijo, da moram počivati. Ali je to res, čeprav se počutim dobro in energično?

Trening v najglobljem pomenu označuje stres za naše telo. Ne glede na to, kako nam prija trenirati.

Pa vendar, počivanje ni le ležanje na kavču. Lahke aktivnosti, kot so sprehodi, kolesarjenje, plavanje, lahko dejansko pospešijo proces okrevanja in priprave na nov trening. Prehrana, spanje, hidracija so ključni elementi okrevanja.

Če imaš tukaj 5 kljukic, so to znaki, da program deluje.



55.

Zakaj je sproščanje misli pomembno, če je moj cilj samo hujšanje?

Ko smo pod vsakodnevnim stresom, naše telo preklopi v "sistem za preživetje" (visoka raven hormona kortizola), s katerim teži telo k shranjevanju maščobe in ne k njeni izgubi. Ne le to, preveč stresa povzroča vnetja v našem telesu, ki vplivajo na splošno zdravje in počutje. Poleg tega nam stres onemogoča pravilno okrevanje in adaptacijo na treninge.

Raziskave so enotne, ko smo pod stresom, pozabljamo na obroke, jemo hitro, lažje posegamo po slabi prehrani itn. Jesti počasneje in dejansko uživati v vsakem grižljaju je eden prelomnih trenutkov hujšanja. Debeli in suhi ljudje jedo na drugačen način in z drugim tempom. **Te zanima, kako sem naključnega večera, ko smo šli s prijatelji v Mcdonalds, prišel do takšnega zaključka?**

Preberi celotno zgodbo tukaj:
https://hariskajtezovic.si/blog/problem-naslednjega-grizljaja/

Kaj lahko naredimo?
Vse se začne v naši glavi, bolje rečeno z našim dihanjem. Ali ste vedeli, da dnevno naredimo okrog 23.000 vdihov in izdihov in da je to edina funkcija v našem telesu, ki jo lahko opravljamo zavestno in nezavedno? S pomočjo dihanja lahko uravnavamo ravnovesje med simpatičnim (avtomatskim) in parasimpatičnim (manualnim) živčnim sistemom.

Preveč stresa bo sprožilo večje delovanje simpatičnega živčnega sistema, ki je zadolžen za beg ali boj v našem telesu. To nam na kratki rok lahko pomaga, da naredimo več, kot bi sicer, predolgo zadrževanje v simpatikusu pa lahko kronično poveča vnetja v našem telesu, povečan krvni utrip in pritisk, kar privede do glavobolov in bolezni.

Z dihanjem lahko naredimo ogromno, da to preprečimo. Globok vdih nas vrne nazaj v normalno stanje in nam pomaga pripeljati več kisika v telo, ki pospeši okrevanje.

Večkratno dnevno pomirjanje z dihanjem bo zmanjšalo potrebo po kofeinu in hitri prehrani, ki sta pokazatelja, da smo pod povečanim stresom, čeprav se tega mogoče niti ne zavedamo.

Poskusimo vdihovati 6 sekund, zadržati dih 4 sekunde in izdihovati 10 sekund približno 2–3 minute. Medtem se spomnimo na stvari, na katere smo ponosni, da smo jih tisti dan naredili.

To bo trenutni dvig razpoloženja in motivacija za nas.

Poleg dihanja kratki sprehodi ali kolesarjenje pozitivno vplivajo na psihofizično stanje telesa. Ker sprehodi niso realna možnost za vsakega, predlagam dodajanje "pasivne" rekreacije (uporabljanje bolj oddaljenih stranišč v pisarnah, uporabo stopnic namesto dvigala in parkiranje na bolj oddaljena parkirna mesta).

Penasti valji (foam rollerji) in žogice pozitivno vplivajo na kakovost mišičnega tkiva ter na sam nivo stresa v telesu. Če je možnost, si vzemimo 3–5 minut vsakih nekaj ur za kratko samomasažo, raztezanje in koncentrirano dihanje.

Preberi več: Ali naj se valjčkam pred ali po treningu? (str 50)

KONEC

Upam, da je ta knjiga odgovorila na nekaj vprašanj, na katere nisi imel odgovora, preden si jo začel brati. Še boljše, upam, da ti je dala nekaj novih vprašanj, na katere si boš želel odgovoriti.
Upam, da ti je zapolnila luknjo v znanju in hkrati dala samozavest, da je zdrav življenjski slog lahko del tvojega življenja.

Ta knjiga ni popolna. Če bi čakal na njeno popolnost, je ne bi nikoli izdal. Ena stvar, ki jo lahko skopiraš iz nje, je ta, da sprejmeš, da ne bo popolno. Boš pa ponosen prvič, ko začneš, in drugič, ko končaš.

Hvala za branje. Če je mogoče, te prosim, da mi napišeš povratno informacijo.

Če imaš kakšno vprašanje, mi ga napiši in mogoče bo del druge, razširjene knjige.

Moj elektronski naslov je: trener@hariskajtezovic.si

Lahko napišeš tudi na socialna omrežja, če ti je lažje.

Hvala za tvoj čas.