

Suplementy dla początkujących - pierwsze kroki na siłowni

Mnogość produktów które są dostępne na rynku i mają pomóc nam w rozwoju sylwetki przyprawia o zawrót głowy. Jak prawidłowo wybrać te, które rzeczywiście działają i kiedy powinniśmy po nie sięgnąć, a kiedy działa na nas wyłącznie marketing?

Suplementy dla początkujących – czy warto?

Suplement, jak sama nazwa wskazuje, jest jedynie uzupełnieniem diety. Możemy sięgnąć po niego w przypadku, gdy nasz tryb życia chwilowo nie pozwala dostarczać nam prawidłowej porcji, czy to witamin lub minerałów, czy też składników odżywczych. Jednak osiągnięcie efektów w walce o sylwetkę nie jest zależne od ilości suplementów jakie spożywamy. Co więcej, jeżeli nie jesteśmy przyzwyczajeni do komponowania racjonalnej diety, mogą wyrządzić nam więcej krzywdy niż korzyści! Wynika to z faktu, iż nasz sposób żywienia jest w dalszym ciągu błędny, a my wierząc w wielkie możliwości kapsulek i proszków nie staramy się zniwelować podstawowych błędów. W wyniku takiego postępowania nasze efekty nie będą współmierne do wysiłku, jaki wkładamy w trening, a nasza frustracja będzie narastać. W złości będziemy bić się z myślami, przecież kupiliśmy odżywkę za kilkaset złotych, producenci obiecywali nam piękną sylwetkę w kilka tygodni, a efekty są mizerne! Co robię nie tak?! Odpowiedzią jest dieta.

Tak, mam nadzieję że dla nikogo nie będzie zaskoczeniem, iż prawidłowe odżywianie jest dla nas najważniejszym czynnikiem, wpływającym na sylwetkę. Nawet mordercze, wielogodzinne treningi nie działają cudów, jeżeli nasze posiłki będą bogatym źródłem energii, pozyskiwanym z cukrów prostych czy tłuszczów rafinowanych. Pomijam oczywiście aspekt zdrowotny takiego sposobu odżywiania.

Po tym wstępie odpowiedzmy sobie na pytanie: czy warto brać suplementy zaczynając przygodę z siłownią? Moim zdaniem – nie. **W pierwszych tygodniach i miesiącach powinniśmy skupić się raczej na poznawaniu naszego ciała, przyzwyczajaniu go do aktywnego trybu życia i zmienianiu swoich nawyków żywieniowych, w wyniku których chcemy teraz zmienić swoje ciało.** Gdy unormujemy naszą dietę, a podział składników odżywczych w posiłkach będzie nam dobrze znany, zaczerpnijemy nieco wiedzy na temat podstawowych hormonów kierujących naszym ciałem a trening będzie sprawiał przyjemność będąc bodźcem dla mięśni – możemy skierować swoje kroki do sklepu z odżywkami.

Oczywiście zaznaczam iż możemy, jednak nie jest to obowiązkiem. Równie dobrze te pieniądze możemy przeznaczyć na ulepszenie swojej diety lub konsultację z dietetykiem. Jeżeli jednak jesteśmy zdeterminowani, zastanówmy się czego potrzebujemy.

Suplementy dla początkujący – od czego zacząć?

Suplementy możemy podzielić na kilka grup: te „na masę”, „na redukcję” oraz zdrowotne, jak witaminy, minerały czy tłuszcze z grupy Omega 3, 6. Chcąc być bardziej szczegółowym dochodzimy do kategorii takich jak: kreatyny, przedtreningówki, białka, aminokwasy, antykataboliki, carbo, ZMA, ZMB, boostery testosteronu, boostery azotu i tak dalej...

Gdy już dobrze zakręci nam się w głowie, zastanówmy się, które z nich są najbardziej przydatne dla osoby bez doświadczenia z suplementami.

Dwie najskuteczniejsze możliwości, które w zupełności wystarczą na początek to kreatyna oraz białko – tylko tyle i aż tyle.

Kreatyna jest substancją wytwarzaną w naszym organizmie, bierze udział w skomplikowanym procesie wytwarzania energii przez komórki. Zwiększenie jej obecności w obiegu pozwala mięśniom pracować ciężiej oraz zwiększa wytrzymałość. Skutkiem stosowania kreatyny jest większa ilość dostarczanej przez nas wody, która wpływa na szybki przyrost wagi ciała. Jednak efekt ten jest tymczasowy, związany ze zwiększoną retencją wody w organizmie. Po odstawieniu kreatyny masa ciała nieco spada, jednak kilogramy związane z dodatkowym zbudowaniem masy mięśniowej pozostają. **Jednocześnie kreatyna przez zwiększanie możliwości do cięższych treningów pozwala w większym stopniu spalać tkankę tłuszczową, co jest możliwe u osób zaczynających przygodę z siłownią, a z czasem staje się coraz trudniejsze.** Jak widać jest to produkt wszechstronny, przy czym bezpieczny i tani, jeżeli skusimy się na dwie podstawowe formy: monohydrat oraz jabłczan, w zupełności spełniające swoje działanie.

Koleją grupą wartą uwagi są białka. Ich zwiększone zapotrzebowanie wynika z faktu, iż podczas treningu włókna mięśniowe ulegają uszkodzeniom i potrzebują materiału do odbudowy. **Jednak nadmiar białek nie zostaje wykorzystany na cele budulcowe, a staje się za to dodatkowym źródłem energii.** Dlatego też bez odpowiednio ciężkiego treningu spożywanie samego białka nie wpłynie pozytywnie na zmianę kompozycji naszego ciała. Najczęściej występujące białka to białko sojowe, kazeinowe oraz uzyskane z jaj czy mięsa wołowego. Istnieje również grupa białek roślinnych: sojowe oraz pszeniczne, które jednak nie posiadają zazwyczaj w swoim składzie pełnego aminogramu, nie są więc w pełni wykorzystywane przez nasz organizm. Jednocześnie pogarszają jakość produktu przez większe pienienie i kiepski smak, są za to tańsze.

Białko możemy zakupić, jeżeli dostarczenie około 2 gramów na każdy kilogram masy naszego ciała sprawia nam trudność. Przekroczenie tej wartości nie skutkuje wymierną poprawą efektywności spożywania białka, jednocześnie warto zaznaczyć, iż w takim przypadku zostają bardziej obciążone nerki oraz wątroba. Dodatkowo białko jest najdroższą grupą odżywczą, co dla wielu osób może okazać się istotne. Jeżeli nasz dzień nie pozwala spożyć nam prawidłowego posiłku przedtreningowego możemy ratować się na przykład serwatkowym preparatem białkowym. Pozostałe wymienione przeze mnie rodzaje białek różnią się czasem wchłaniania oraz substancjami dodatkowymi, jak na przykład enzymy pomagające wchłonać białko lub chronić nas przed katabolizmem.

Taka suplementacja powinna nam w zupełności wystarczać przez pierwsze miesiące treningów. Możemy również wspomagać się witaminami oraz minerałami, jednak bogactwa składników odżywczych znajdujących się w warzywach i owocach nie odtworzymy w laboratorium. Takie rozwiązanie powinno więc być tylko tymczasowe, a jego przyczyn należy szukać w zbyt ubogiej i monotonnej diecie.

Jeśli chodzi o kwestię co, jak i kiedy stosować – wszystko zależy od tego jak ułożysz sobie dietę. Należy samemu poznać własne ciało i obserwować efekty diety i ćwiczeń. Jeśli w twoim menu jest mało produktów białkowych – kup odżywkę białkową, jeśli brakuje węglowodanów – sięgnij np. po carbo. Gdy poznasz już siebie, dobór odżywki będzie znacznie prostszy.

Rola odżywek jest często przeceniana przez dobry marketing producentów. Suplementacja ma jedynie sens, jeśli spełnimy wszystkie czynniki, o których wspomniałem – prawidłowy trening, zapewnienie odpowiedniej ilości wody w organizmie i zbilansowana, odpowiednia dieta połączona z wystarczającą dawką witamin. Pamiętaj jednak, że najlepszym suplementem jest zdrowa żywność. Warto pomyśleć, iż nasi przodkowie i bez tego byli sprawni i umięśnieni – nie potrzebowali odżywek a jedynie zdrowego jedzenia i ruchu.

Author: Damian Adamiak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/suplementy-dla-poczatkujacych-pierwsze-kroki-na-silowni>

