



JAK SE ZBAVIT TĚLESNÉHO TUKU

Praktický a účinný postup pro tělo,
které jste vždy chtěli

Fitness101.cz

Věnováno všem, kteří se chtějí změnit...

Pro začátek

Děkuji za důvěru a věřím, že se tato krátká příručka může stát výchozím bodem pro boj s tělesným tukem nejen vaším/tvým, ale třeba i pro vaše/tvé okolí.

Dostává se vám k rukám soubor tipů a metod, které fungují v boji s tělesným tukem celkem bez problémů a nezáleží ani tak moc v jaké kondici se právě nacházíte.

Na následujících stránkách je možné, že odhalíte něco, co jste již četl milionkrát, možná objevíte i něco nového. Je jedno na jakém břehu se objevíte, ale mám jednu prosbu na každého čtenáře (i toho, kdo právě čte tyto řádky). Aplikujte danou metodu a pracujte s ní pro svůj trénink, výživový plán či životosprávu obecně. Tento e-book, report či návod dávám v této chvíli zdarma a věřím, že toho využijete stejně jakoby to bylo něco za co se platí penězi. (Je velmi pravděpodobné, že placení trenéři vychází z podobných zkušeností a nové kolo již nevynaleznou ani neobjeví). Vezměte to do svých rukou právě teď. Další návody a teorie budou pouze ztrátou času, dokud nevyzkoušíte něco z tohoto e-booku.

Krátce o tělesném tuku

Tělesný tuk je to, co vadí snad každému člověku na svém těle (nebo alespoň těm, kteří se starají o své zdraví). Právě teď stojíte před velkým problémem či soupeřem. Zbavit se tělesného tuku není nejjednodušší disciplína na světě. Ztratit váhu je jednodušší. Všimli jste si rozdílu mezi tím, co jsem napsal? Váha a tuk? Od teď prosím rozlišujte tento fakt a ztratit 5kg a 5kg může být rozdíl, pokud jedno z toho je převážně ze svalů a druhé téměř ze 100% tuk... Kterou možnost byste si vybrali?

Když se ponoříte do zbavování se tuku, zjistíte jednu nepříjemnou věc. Čím déle se snažíte, tím to jde pomaleji a hůře. Začátek je možná snadnější, ale pak už to je těžké.

Každý člověk nemá stejnou postavu, nemá stejně rozložený tuk v těle. I proto si stanovte své cíle individuálně. Obecně lze, ale říct, že zdravá míra tělesného tuku by měla být 10% u mužů a 15% u žen, zhruba třetina z uvedeného je nutná pro přežití. Kdy přesně dojde k tomu, že uvidíte břišáky nebo vyrýsované jiné části těla? Těžko říct, je to individuální.

Nejúčinnější metody zbavování tuku

Metody popsané v této kapitole, lze užívat všechny dohromady nebo i odděleně, záleží na cílech či etapě vašeho boje s tělesným tukem. Konkrétní kroky budou následovat v další kapitole.

Cvičte a hýbejte se v mírném tempu, zvyšujte jak se budete zbavovat tuku

Pro lidi s nadváhou, je nejlepším řešením začít jejich proces aerobním a silovým programem s nízkou intenzitou. Je nutné nezatížit tělo hned ze startu a hlavně jej nedostat příliš do stresu a vyšokovat jej tolik. Je třeba pracovat v mírném tempu a postupně přecházet do vyšších frekvencí.

Střední zátěž při aerobním tréninku spálí tuku nejvíce při intenzitě, která odpovídá zhruba 70% vaší maximální tepové frekvence a délka je od 30 minut až po hodinu.

Při silovém programu se vyplatí v rané fázi sázet na vysoký počet opakování s nepříliš těžkou zátěží.

Pro maximální úspěch držte obě části na nižší intenzitě.

Příklady pro volbu programu: pro lidi s nadváhou či dokonce obezní je nejvhodnější zvolit chůzi a při cvičení s činkami je dobré začít s cviky, které se zaměřují na velké svalové skupiny.

Zbavte se špatného tuku a snižujte i příjem sacharidů

Ačkoliv tuk ve stravě není úplně tím hlavním viníkem tuku na těle, ten z těch špatných zdrojů jim může být a rozhodně nepomáhá tělu v ničem. Co jsou však ty špatné zdroje či špatné tuky?

Dobré tuky jsou ty, které mají pozitivní účinek na pálení tuku, jako třeba omega 3 či omega 6. Špatné jsou ty z masa či obecně ty, které jsou při pokojové teplotě tvrdé - máslo, klasický tuk.

Snižovat příjem sacharidů by se měl lehce strategicky. Jíst je v určitých časech, kdy pomohou snižování tělesného tuku v těle.

Sacharidy by měli být komplexní typu hnědá rýže, fazole, ovesné vločky či brambory. Ty jednoduché by měly být co nejvíce utlačovány či zakázány ve vaší stravě (cukr, sladkosti,..), protože právě ty jsou největší přítel tělesného tuku.

Společně s jídly s komplexními sacharidy rovněž budete přijímat i vlákninu, která je důležitá pro proces hubnutí a pomáhá udržovat tělo déle bez pocitu hladu.

Komplexní sacharidy se mohou jíst se všemi jídly, které jíte před určitou hodinou, třeba šestá odpoledne. Ty jednoduché sacharidy by měly být součástí vaší stravy hned po tréninku, jindy ne.

Denní příjem vlákniny držte mezi 30-40 gramy.

Střídejte aerobní tréninky

Nuda je věc, kterou byste neměli chtít přenést do svého programu. Je dobré mít širokou paletu aktivit, které děláte v rámci své aerobní/kardio části.

Pomůže to i vašemu cíli, protože i tělo bude jinak reagovat a bude jinak pracovat než při stále stejném pohybu.

Kardio po cvičení nebo hned ráno

Minimálně ta první část je legitimní, ta druhá je místem mnoha dohadů, jestli to tak opravdu je či není. Kardio po cvičení s činkami je určitě rozumné i z jiného důvodu než zvýšená tepová frekvence či “vystřelení” metabolismu do oblak.

Kardio či aerobní trénink (budu tyto pojmy střídat) bere hodně sil a silové cvičení by hodně utrpělo být až po něm. Je rozumné využít naplno svaly pro růst při silovém tréninku a pak jít využít benefitu rozehtání či faktu, že budete pálit spíše tuk než svaly, v rámci nějakého běhu.

HIIT

Tato část je spíše pro pokročilejší cvičence, protože vyžaduje určitou kondici. HIIT (High intensity interval training - vysokointenzitní intervalový trénink) je jeden z nejúčinnějších způsobů, jak ztratit tělesný tuk.

Spočívá v intervalech, které se jedou téměř na maximum střídané nižší intenzitou. Délka intervalu je 10-30 sekund a celý trénink vám vejde do 20 minut (pokud jste již v solidní kondici).

Takto může vypadat váš HIIT trénink pro začátek:

- Dvě minuty chůze, 30 sekund rychlý běh

Kontrolujte příjem kalorií

Možná jste slyšeli pojem sacharidové vlny, tento přístup je tomu podobný, ale není založený na stejném principu. Kontrola příjmu není založená na obecné kontrole potravin, ale na střídání vysoko a nízko kalorických dnů.

Tělo na tyto vlny reaguje následovně: Při nízkém příjmu kalorií si spíše ukládá tuk (což je známé), při těch vysokých dnech se naopak nastartuje metabolismus a spálí právě uložený tuk a ještě něco navíc.

Základem a nutné je udržovat “vysoké” dny na omezeném počtu(2 dny) a následovat je hned těmi “nízkými” (3 dny).

Určitě si nevezměte z toho přístupu to, že můžete v době vyššího příjmu (1000 kalorií plus oproti normálu) jíst cokoliv i to zakázané. Stále platí jíst kvalitní bílkoviny, sacharidy i tuky.

Opět tato strategie není pro každého, je spíše pro lidi těsně před cílem - 3-5 kg tuku, kterého se chtějí zbavit a je v dobré kondici.

Pro lidi s nadváhou může být tato metoda spíše škodlivá, protože u nich je metabolismus ještě pomalý a bude reagovat jinak. U nich je lepší pokračovat v obecných věcech jako nižší kalorický příjem obecně.

Vypijte 3 - 4 litry vody

Tato strategie je v každé knize či článku o hubnutí. Společným znakem mnoha úspěšných proměn je pití vody a to tak, že více než předtím (či nahradili předchozí nápoje). Voda je důležitá pro metabolismus tuku, pomáhá játrům lépe ve funkci změny tuku v energii.

Malý příjem vody může mít za následky zhoršenou funkci ledvin a pak také zmíněný efekt přeměny tuku v energii. Pití vody je důležitý krok ve vaší cestě.

Silové cvičení

Cvičení s činkami či to s vlastní váhou je téměř nutné pro zbavování tuku. Samotné cvičení sice nespálí více tuku než jiné aktivity, ale v následujících hodinách po cvičení

bude tělo pracovat s poničenými svaly, regenerovat atp. Což je vše, co zvyšuje rychlost metabolismu.

Cvičení nám pomáhá v růstu svalů. Čím víc jich máme, tím více budeme pálit a tím větší šance je i že ztratíme tuk.

Modelové případy

Je dobré vědět, kdy přesně co a jak dělat pro nejlepší výsledky. Metody právě popsané nejsou vždy pro všechny. Nastal čas tomu dát řád. Následují části věnované jednotlivým fázím toho, jak vypadáme a jakou startovní váhu máme.

Obezita

Do této kategorie patří všichni, kdo potřebují ztratit 20 a více kg tuku předtím, než vůbec uvidí náznak svalů. Strategii pro tyto osoby je ztratit váhu pomalu a s dlouhodobým a realistickým cílem.

Špatná strava a HIIT pravděpodobně nebudou to nejlepší. Váha, která nyní působí na orgány či klouby, musí být brána v potaz, protože může mít negativní dopady.

Řešením pro stravu není snížit radikálně příjem kalorií, což by znamenalo okamžitý konec takové diety. Pokud se vás týká tato fáze, zkuste toto:

- Cvičit v mírném tempu - kardio(chůze či kolo) a činky s 12-15 opakováním a zvyšovat intenzitu s postupem a změnou
- Vynechat nezdravý tuk a pomalu redukovat sacharidy
- Pít vodu pro pocit plnosti
- Nejíst jídlo fast-food ani mikrovlnkového typu
- Najít si osobního trenéra pro motivaci
- Omezit či vypustit alkohol
- Sestavit si plán
- Být trpělivý a vytrvalý
- Zkusit zapracovat spalovače tuku (až po nastavení režimu tréninku a správné stravě)

Nadváha

Pokud se cítíte být v této fázi, pak máte okolo 18%(muži) a 25%(ženy) tělesného tuku a na pohled máte pár kilo navíc, ale obézní nejste.

Kombinace nízká a vysoko intenzivních tréninků spojena se správným jídlem by mohla být účinná. Zkuste:

- Tréninky - kardio(chůze, kolo, veslování) a cvičení s 8-12 opakováními, občas zkusit HIIT
- Vynechat nezdravý tuk a pomalu redukovat sacharidy
- Pít vodu pro pocit plnosti
- Nejíst jídlo fast-food ani mikrovlnkového typu
- Najít si osobního trenéra pro motivaci
- Omezit či vypustit alkohol
- Sestavit si plán
- Být trpělivý a vytrvalý
- Zkusit zapracovat spalovače tuku (až po nastavení režimu tréninku a správné stravě)

“Téměř hotovo”

Těmto lidem chybí už kousek k cíli. Nemají příliš viditelného tuku a zbývá jim zhruba

5 kg na hubnutí. Procentuálně jsou na 11%(M) a 15%(Ž).

V této fázi jsme téměř na zdravé úrovni, ale chybí ještě vidět ty svaly. Překrývá je totiž tenká vrstva tuku.

Pro tuto fázi zkuste:

- Kardio zaměřte spíše na HIIT - 4:1 týdně ku klasickému
- Cvičení všech svalových partií v 8-12 opakováních
- Držet se zásad o tuku a sacharidech
- Zapracovat vlnu kalorií (3 nízké a 2 vysoké dny)
- Pít vodu
- Nejíst jídlo fast-food ani mikrovlnkového typu
- Najít si osobního trenéra pro motivaci
- Omezit či vypustit alkohol
- Sestavit si plán
- Být trpělivý a vytrvalý
- Zkusit zapracovat spalovače tuku

Krůček od cíle

Chybí pouze pár tréninků a gramů tuku od ukázání perfektní vyrýsovaných svalů.

Nejlepší je opět jít do HIITu.

V této skupině mohou být také lidé mimo kondici, ale stále se drží, pro ty může být HIIT celkem zdrcující, pro ty trénované už však nutnost, jak pokročit zase dále.

HIIT by měl být zařazovaný 5x týdně nezávisle na ostatních trénincích.

Náčrtek vašich kroků:

- Cvičení všech svalových partií v 8-12 opakováních
- Držet se zásad o tuku a sacharidech
- Zapracovat vlnu kalorií (3 nízké a 2 vysoké dny)
- Pít vodu
- Nejíst jídlo fast-food ani mikrovlnkového typu
- Najít si osobního trenéra pro motivaci
- Omezit či vypustit alkohol
- Sestavit si plán
- Být trpělivý a vytrvalý
- Zkusit zapracovat spalovače tuku

Tipy pro větší úspěch

Po zvolení správných kroků je dobré ještě zdůraznit pár věcí, které by vám mohli také pomoci.

Vynechte alkohol

Alkohol se nehodí do žádné diety ani zdravého životního stylu. Alkohol je jeden z největších nepřítelů při hubnutí. Obsahuje nejen kalorie, které tělu nijak nepomohou, ale také oslabí celé tělo a sníží úroveň testosteronu v těle, který také pomáhá v boji s tukem.

Připravte si plán

Plán je něco, co vám ukazuje, kam jít. Zlepší to vaše zaměření i pravděpodobnost, že dojdete do vašeho cíle, protože jej budete mít napsaný.

V rámci plánu si můžete zaznamenávat vaše pokroky, psát si deník a pomůže vám držet nastavený směr.

Nepodceňujte plán a nezapomeňte na své cíle. A buďte vytrvalí.

Najměte si osobního trenéra

Není to tip pro každého. Někdo jej nepotřebuje, protože se dokáže správně motivovat sám a má znalosti na to, aby si sestavil jídelníček či cvičební plán sám.

Osobní trenér může pomoci s uvedeným, pokud nevíte, jak na to. A bude to také motivační prvek - platíte jej, tak je blbé tam nechodit... A také jej/ji nechcete zklamat.

Zkuste využít spalovače tuku

Spalovače jsou možná kontroverzní téma, ale na rozdíl od pilulí na hubnutí mají smysl. Pokud už víte, že chcete uspět a máte plán i cíl, klidně zainvestujte do spalovače.

Spalovače tuku pomohou pálit tělesný tuk rychleji, ale nesmí se zapomínat na správnou stravu.

Závěrem

Dostali jsme se na konec tohoto mini e-booku, jak spálit tělesný tuk. Ted' už jen zbývá vaše akce.

Vezměte si do ruky papír a tužku, zvažte se, změřte si obvody (pas, stehna, prsa, pupek, boky) a запиšte si tyto hodnoty. Na základě nich si sestavte akční plán dle doporučených modelových případů. Nastavte si správný cíl a vrhněte se na to.

Nic vám nebrání, stačí jen chtít.

Tento e-book volně navazuje na článek, který je na blogu (<http://fitness101.cz/?p=1747>).

Doslov

Věřím, že to berete vážně a tento průvodce vám pomohl a pomůže. Opravdu vezměte to na sebe a jděte do toho.

Pokud se trápíte s váhou, není na co čekat. Chybí-li vám motivace či inspirace, podívejte se na můj příběh (<http://fitness101.cz/o-mne>) a zjistíte, že já nebyl třeba jiný než jste právě teď.

Budu rád pokud navštívíte můj blog <http://fitness101.cz>, přihlásíte se k odběru novinek (<http://fitness101.cz/newsletter>) a třeba mi napíšete přes formulář, jak se vám tento e-book líbil.

Přeji hodně štěstí ve vaší cestě a nebojte se napsat, jsem připraven odpovědět.

Michal Kurečka
Fitness101.cz