



FITNESS 21. 02. 2016

Jak nabrat svalovou hmotu

Než se odhodláte k samotné akci, je určitě dobré se dostatečně informovat o výživě a o tom jak na svaly a vůbec lidský organismu fungují bílkoviny,...

Pokud chceme nabrat svalovou hmotu, musíme sval dostatečně zatížit při tréninku, kvalitně ho pravidelně vyživovat a poskytnout mu dostatek času k jeho regeneraci. Svalovou hmotu může nabrat každý, záleží pouze na odhodlání a výdrži dodržovat základní pravidla, která si nyní představíme. Nabrat svalovou hmotu je pro každého jinak obtížné, protože záleží nejen na intenzitě zátěže, ale také na fyziognomických predispozicích.

Dostatek informací je základ i pro nabírání svalové hmoty

Než se odhodláte k samotné akci, je určitě dobré se **dostatečně informovat o výživě** a o tom jak na **svaly** a vůbec lidský organismu fungují **bílkoviny, sacharidy a tuky**. Jak se stravovat, kolik jakých živin přijímat a co naopak omezit. Zásadní je také poučit se o funkčním tréninku, zjednodušeně řečeno vědět jak cvičit, aby svalová hmota přibývala na místech na těle, kde potřebujeme a v dostatečné míře. Často je také dobré absolvovat alespoň první **cvičení s trenérem**. Zásadní je také kvalitně **regenerovat**, odpočívat a na náběr svalové hmoty nespěchat.

Výživa při nabírání svalové hmoty

Správné **stravování** je zásadním pilířem efektivního tréninku. Když tělo nemá z čeho brát energii, nemůže **nabírat svalovou hmotu** a regenerovat. Velká dřina, kterou pak vynakládáte v posilovně, přichází vniveč. Mnoho lidí, kteří chtějí nabrat svalovou hmotu a buďto shodit **přebytečný tuk**, nebo

naopak obalit šlachovitou postavu, bude sázet vše na proteinovou kartu. **Bílkoviny** jsou samozřejmě důležité, ale z nadbytečných proteinů se svalová tkáň nikdy nevytvoří. Klíčem k úspěchu při nabírání svalové hmoty je energie získaná především ze **sacharidů**. Právě ty jsou zásadním zdrojem energie pro činnost svalů a jen díky nim jsme schopni absolvovat kvalitní a náročný **posilovací trénink**, který způsobí kýžený nárůst svalové hmoty. **Bílkoviny** ale pochopitelně potřebujete také, a to k samotné stavbě svalové hmoty a k nutné regeneraci. Svaly donutíte růst tehdy, pokud je zatížíte fyzickým tréninkem. Vyčerpaná **svalová vlákna** jsou nucena zvětšit svůj objem, aby byla připravena na další tréninkovou zátěž.

Anabolické okno

Anabolické okno je výraz, který musí znát každý, kdo chce kvalitně a efektivně **nabírat svalovou hmotu**. Toto **anabolické okno** nastává asi **1-2 hodiny po tréninku**, kdy dochází k vyčerpání zásob **glykogenu**, rychlého cukru, a tělo je připraveno přijmout velké množství živin pro doplnění energie. Toto anabolické okno je tedy ideální dobou pro příjem **kvalitních živin**. V tomto období se totiž nejlépe dostávají přímo do svalů a kromě energie jim dodají také objem. Ihned po skončení tréninku je tedy jedna z mála vhodných chvil, kdy je možné dopřát si i jednoduché sacharidy. Ideálně nějaké ovoce nebo sacharidové nápoje. O hodinku, dvě později by mělo následovat jídlo bohaté na **polysacharidy**, jako je rýže, nebo brambory a pochopitelně i **bílkoviny**. Anabolické okno rozhodně není chvíle, kdy můžete beztestně jíst sladké, smažené a tučné potraviny v domnění, že tělo je rychle spálí a uloží do svalů!

Nabírání svalové hmoty a sacharidy

Dostatečný příjem **sacharidů** je při **nabírání svalové hmoty** velmi důležitý, protože je zdrojem rychlé energie, která je schopná tělo pohánět při fyzicky náročných trénincích. Sacharidy, které tělo potřebuje, aby nabíralo svalovou hmotu, nejsou cukry, které najdeme ve sladkostech, ale polysacharidy, jejichž hlavním zdrojem jsou obiloviny, ale také například rýže, brambory či těstoviny. Při cíleném nabírání svalové hmoty by v jídelníčku měly převažovat **sacharidy**, asi 60%, **bílkoviny** by měly tvořit cca 30%.

Nabírání svalové hmoty a bílkoviny

Pokud chcete intenzivně nabírat svalovou hmotu, je nutné přidat do jídelníčku **kvalitní bílkoviny**, aby se měly svaly z čeho stavět. Na kilogram hmotnosti alespoň **gram bílkovin denně**. Ve 100g kuřecích prsou je 20 až 25g bílkovin. Potřeba bílkovin u 80kilogramového muže, který chce posilovat a výrazně nabírat svalovou hmotu je však minimálně 100-120g bílkovin na den. Mezi další zdroje bílkovin řadíme také **vejce**, nízkotučný **tvaroh**, olomoucké **tvarůžky**, sýry **Cottage** a jiné nízkotučné sýry, ryby, hovězí **maso**, zvěřina, telecí, jehněčí apod.

Pokud dáváte přednost **bílkovinám z rostlinných zdrojů**, pamatujte, že mají menší obsah **aminokyselin**, které hospodáří v těle s proteiny. Do jídelníčku zařadte hrách, sóju nebo čočku či ořechy. Bílkoviny se v menším množství nacházejí i v obilovinách a také v některých druzích zeleniny.

NÁŠ TIP:

Chcete začít posilovat a nevíte, kde začít? Zorientujte se ve vybavení na posilování doma i v posilovně!

Růst svalů

Svaly se nezvětšují a nerostou ve chvíli, kdy zmordovaní **zvedáte v posilovně činky**, ale až po samotném tréninku, v průběhu regenerace. Růst svalové hmoty probíhá, když se obnovují mikroskopická narušení svalových vláken. A právě proto je **dostatečná regenerace** pro nabírání svalové hmoty naprosto zásadní. Pokud bude **trénink příliš intenzivní** bez kvalitní a dostatečné výživy a bez dostatečného odpočinku, bude fyzická námaha v tělocvičně zbytečná.

Tuky při nabírání svalové hmoty

Příjem tuků je při nabírání svalové hmoty nutné snížit, ale **ne vypustit**. V denním příjmu mluvíme asi o 10-20%. Důležité je také zvolit kvalitní zdroje tuků – jako jsou **mořské ryby**, ořechy, oleje lisované za studena apod.

Kreatin - ano či ne?

Kreatin není žádný hormon, nejde o žádná zakázaná steroidní anabolika. Jde o **výživu pro svalovou tkáň**, kterou do určité míry produkuje lidské tělo přirozeně. Jeho účinky na růst svalové tkáně jsou ale **velmi výrazné**, a tak je v současnosti užívání této povolené látky velmi populární.

Kreatin je poměrně jednoduchá chemická sloučenina. Vyskytuje se v našem těle přirozeně jako rychlý a efektivní zdroj energie pro svalovou tkáň. Většinu potřebného množství **kreatinu** si dokážeme vytvořit ve svém těle sami. Postačí nám k tomu pár běžných aminokyselin. Denní potřeba kreatinu se u dospělého člověka pohybuje kolem 2 gramů, pokud nám ale jde o růst svalové hmoty, je potřeba jeho množství zvýšit. Před tím, než se rozhodnete tento doplněk do své stravy zařadit, pečlivě se informujte o dávkování a účincích.

Trénink aneb jak nabrat svalovou hmotu cvičením

Pokud už víte jak správně jíst, jaké živiny potřebujete a jaké je nutné naopak odbourat, dopřáváte si odpočinek, regenerujete, teprve tehdy jste připraveni začít s **posilovacím tréninkem**. Aby došlo k nárůstu svalové hmoty, je nutné postupovat podle tréninkového plánu, radit se s odborníky, eventuálně posilovat pod dohledem trenéra. Mluvíme zde o tzv. **objemovém tréninku**, který slouží výhradně k **nárůstu svalové hmoty**. Při samotném tréninku svaly nerostou, ale dostávají stimul ke zvětšování svého objemu. Objemový trénink může mít mnoho podob, pokud s ním tedy začínáte, je nutné se **cviky naučit technicky správně** provádět, abyste si neublížili a aby efektivita cvičení byla co největší. Držte se trenérských pokynů, nic nespěchejte, vytrvejte!