

ΣΗΚΩ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΣ: ΠΩΣ Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ ΕΠΙΔΡΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- **ΕΙΣΑΓΩΓΗ**
 - Πόσο σημαντική είναι η σωματική άσκηση
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1**
 - Τι είναι δύναμη;
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2**
 - Τα βασικά της προπόνησης δύναμης
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3**
 - Το “ΣΗΚΩ ΙΣΧΥΡΟΤΕΡΟΣ”
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4**
 - Διατροφή
 - Το μαγικό
- **ΕΠΙΛΟΓΟΣ**

- Επίλογος

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πόσο σημαντική είναι η σωματική άσκηση

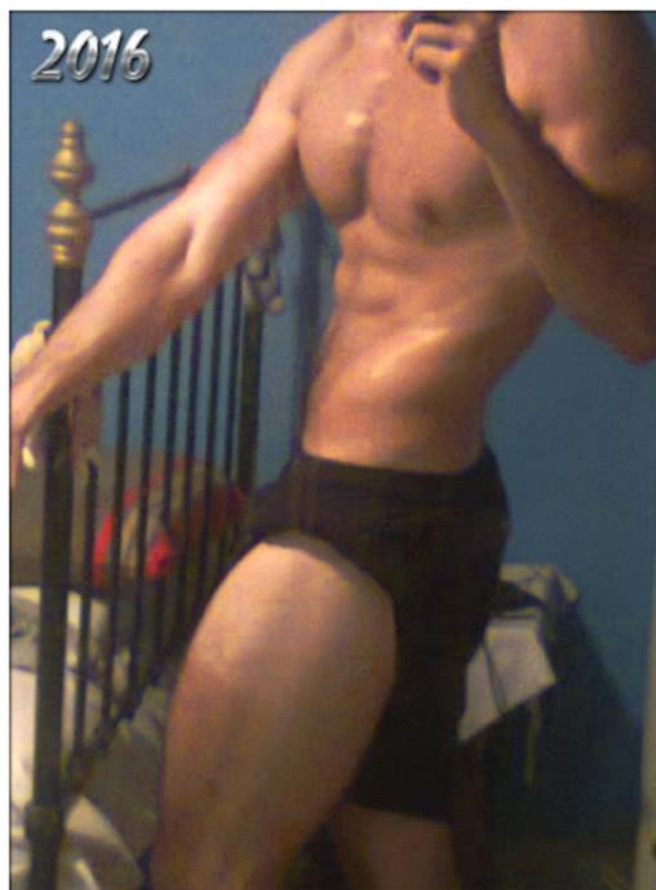
Τόνοι πληροφοριών που πυρπολούν τον κόσμο μέσω σελίδων σωματοδόμησης, συμπληρωμάτων και διαφημίσεων έχουν αρνητική επίδραση επειδή κύριος στόχος είναι το κέρδος και όχι η σωστή ενημέρωση. Δεν υπάρχουν μαγικά χάπια ούτε κάποιο ξεχωριστό πρόγραμμα, σειρές(σετ) ή επαναλήψεις, που θα μεταμορφώσει την σωματική εικόνα ή θα αυξήσει την μυϊκή δύναμη στα επιθυμητά επίπεδα χωρίς σκληρή δουλειά. Πρέπει να το αποδεχθείς!

Έχω αποτύχει πολλές φορές κάνοντας δίαιτες με πολύ χαμηλές θερμίδες, εξαντλώντας τον εαυτό μου καθώς έκανα προπόνηση ακόμη και δέκα φορές τη βδομάδα πιστεύοντας πως όσο παραπάνω γυμνάζομαι τόσο καλύτερα αποτελέσματα θα έχω. Έχω τραυματιστεί πολλές φορές από υπερπροπόνηση προκαλώντας θλάσεις σε μυς και τένοντες. Ήμουν σε κατάθλιψη επειδή δεν είχα πρόοδο ούτε στο ποσοστό λίπους στο σώμα μου, ούτε στη μυϊκή μάζα και ούτε στην δύναμη... Εάν βρίσκεσαι στην ίδια θέση που ήμουν και εγώ μην ανησυχείς, δεν είσαι μόνος. Μετά από πολλά χρόνια(9+) διαβάσματος στο Τμήμα Επιστήμης, Φυσικής αγωγής και Αθλητισμού καθώς και πειραματισμού στην διατροφή και στην προπόνηση με αντιστάσεις (σωματοδόμηση, δυναμικό τρίαθλο, και άλλα αθλήματα) πήρα τις απαντήσεις:

- Προπόνηση δύναμης
- Μεσογειακή διατροφή
- Μέτρημα θερμίδων
- Ελεύθερα γεύματα
- Διαλειμματική νηστεία
- Όχι συμπληρώματα

Η προπόνηση δύναμης μου άλλαξε τη ζωή. Με έκανε να θέλω να δουλέψω πιο σκληρά κάθε φορά για να πετύχω τους στόχους που έθεσα. Σαν παιδί νόμιζα πως για έναν άνθρωπο ήταν αδύνατο να ανυψώσει 200 κιλά έναντι της δύναμης της βαρύτητας από το πάτωμα, και πλέον έχει γίνει το ζέσταμα μου μέχρι να φτάσω στα κιλά της προπόνησης μου.

Ένα δυνατό και υγιές σώμα θα βελτιώσει την ποιότητα της ζωής κάθε ανθρώπου. Μειώνει οποιεσδήποτε αδυναμίες και πόνους στους μυς του σώματος. Χτίζει μυϊκή μάζα. Επιταχύνει το ρυθμό του μεταβολισμού και βοηθάει στη μείωση του ποσοστού λίπους σε όλο το σώμα. Προλαμβάνει από τραυματισμούς, επειδή το σώμα γίνεται πιο σφιχτό, οι τένοντες και οι σύνδεσμοι είναι δυσκολότερο να πάθουν θλάσεις ή μικροτραυματισμούς από τις καθημερινές δραστηριότητες. Σηκώνοντας βάρη βελτιώνεται και η ελαστικότητα των μυών, αυτό συμβαίνει επειδή σχεδόν όλες οι βασικές ασκήσεις δύναμης εκτελούνται από θέση διάτασης (Παράδειγμα: βαθύ κάθισμα με φορτωμένα κιλά στην φάση που σηκωνόμαστε ο τετρακέφαλος βρίσκεται σε πλήρη διάταση). Επίσης, η προπόνηση δύναμης βοηθάει στην δόμηση ισχυρότερων οστών. Ακόμη, βοηθάει στο να τρέχουμε γρηγορότερα ή απλά να τρέχουμε και να περπατάμε χωρίς πόνους. Τα αποτελέσματα με την προπόνηση αντιστάσεων εμφανίζονται πολύ σύντομα διότι το σώμα προσαρμόζεται γρήγορα, είναι βασική ιδιότητα του για να επιβιώνει. Αυξάνει δείκτη νοημοσύνης και μείωση άγχους. Φτιάχνει τη διάθεση και ενισχύει την αυτοπεποίθηση. Μειώνει τις πιθανότητες για εμφάνιση καρκίνου. Βελτιώνει την αερόβια ικανότητα, επειδή τα διαλείμματα ανάμεσα στις σειρές των επαναλήψεων, όπου οι καρδιακοί παλμοί είναι αυξημένοι, είναι αερόβια άσκηση.



Η μεταμόρφωση του σώματος μου μέσα σε 6 χρόνια. Για περισσότερα βίντεο και φωτογραφίες

<https://www.youtube.com/user/hliasvaritimiadis>

https://www.instagram.com/rise_stronger/

<https://www.facebook.com/RiseStrOnger/>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Τι είναι δύναμη;

- Η σωματική ισχύς, η ρώμη.
- Η ικανότητα να κάνει κάποιος κάτι, να πετύχει κάτι.

Κάθε άνθρωπος κοιτά τον κόσμο από την δική του οπτική γωνία. Εγώ μπορεί να λέω πως η ζωή είναι δύσκολη και για να τα καταφέρεις πρέπει να μάθεις να παλεύεις για τα όνειρα σου για να τα κάνεις πραγματικότητα! Αλλά κάποιος άλλος μπορεί να έχει κουραστεί και να τα παράτησε για προσωρινές απολαύσεις που θα τον κάνουν να ξεχαστεί. Τι είναι ψυχαγωγία και τι διασκέδαση;

Ψυχαγωγία είναι κάποιος να δουλέψει σκληρά για να κάνει τα όνειρα του πραγματικότητα, να γίνει ένας προσωπικός γυμναστής, ένας επαγγελματίας παίκτης ηλεκτρονικών παιχνιδιών, ένας αθλητής, αστροναύτης, γιατρός, επαγγελματίας οργανοπαίχτης ή ζωγράφος. Αλλά κάποιος άλλος που έχει περάσει δύσκολα στη ζωή και τον περικλείουν σκέψεις αρνητικές που θέλει να ξεχάσει, επιλέγει να διασκεδάσει. Διασκέδαση σημαίνει κομματιάζω και πετώ μακριά τα θρύμματα του άγχους, της στεναχώριας. Είναι επιλογή του κάθε ανθρώπου να παλέψει σκληρά τις σκέψεις ή να καταβληθεί από αυτές.

Η διαφορά ανάμεσα σε αυτά τα δύο άτομα είναι η δύναμη. Ο πρώτος ο "ονειροπόλος" έχει μία φωτιά μέσα του που τον καίει, ένα πάθος για κάτι που αγαπά να κάνει ατελείωτες ώρες, κάτι που τον κάνει να νιώθει ζωντανός, που δίνει σκοπό στη ζωή του. Ίσως του αρέσει απλά να βοηθά άλλους ανθρώπους, ίσως θέλει να είναι ο καλύτερος στο αντικείμενό του ή θέλει να σπάσει κάποιο παγκόσμιο ρεκόρ. Οι καταιγίδες είναι για αυτούς που ξέρουν να χορεύουν στη βροχή, ενώ άλλοι απλά βρέχονται. Αυτός ο "ονειροπόλος" έχει χτίσει μία ατελείωτη πηγή δύναμης με τα χρόνια, αποτυγχάνοντας ξανά και ξανά, πιστεύοντας στον εαυτό του όταν οι άλλοι αμφισβητούν τις ιδέες του, μα συνεχίζει να δουλεύει σκληρά, όταν όλοι οι άλλοι τον κοροϊδεύουν, τους αγνοεί και συνεχίζει να δουλεύει για αυτό που αγαπά. Αυτό συμβαίνει επειδή δεν τα παρατάει ποτέ, είναι δυνατός! Ο δεύτερος όμως έχει παρατήσει τα πάντα για προσωρινές απολαύσεις. Το λυπηρό όμως της ιστορίας είναι πως μεγαλώνουμε μέρα με τη μέρα και αργά ή γρήγορα θα το μετανιώσει. Το να απογοητεύεσαι στη ζωή, να νιώθεις άσχημα ή να κλάψεις, είναι φυσικό έχει συμβεί σε όλους. Αλλά είναι απαράδεκτο να μείνεις εκεί, το μόνο άτομο που μπορεί να μας αλλάξει είναι ο εαυτός μας. Κανένας άλλος. Μπορώ μόνο να σε κάνω να σκεφτείς, όχι να σου αλλάξω την γνώμη. Και αυτό ακριβώς θα κάνω!

Είσαι ο μόνος που μπορεί να ελέγξει το σώμα και το μυαλό σου! Ξύπνα! Και βρες αυτό που αγαπάς να κάνεις, το ξέρω είναι δύσκολο μα ρώτα τον εαυτό σου "Τι μπορώ να κάνω συνεχόμενα για 24 ώρες χωρίς να σταματήσω και να με κάνει να ξεχνάω να κοιμηθώ, να φάω και ταυτόχρονα χαρούμενο;". Την απάντηση θα την βρεις μέσα σου. Μην τα παρατάς. Είσαι δυνατός και είμαι εδώ για να σε βοηθήσω. Ποτέ δε ξέρεις πόσο δυνατός είσαι μέχρι η μόνη επιλογή σου να είναι να είσαι δυνατός. Αυτό είναι. Ξύπνα και κάνε ένα βήμα πίσω, πάρε μια βαθιά ανάσα και να είσαι ευγνώμων για αυτά που ήδη έχεις και να μη παίρνεις τη ζωή στα σοβαρά. Δεν είναι διασκεδαστικό να ζεις χωρίς να ονειρεύεσαι. Βρες το πάθος σου, και άστο να σε πνίξει.

Η ζωή είναι δύσκολη. Στο τέλος, κανείς δε θα τη βγάλει ζωντανός. Μια μέρα η ζωή θα περάσει μπροστά από τα μάτια σου, να κάνεις τα πάντα έτσι ώστε να αξίζει να την παρακολουθήσεις. Μάθε από τα λάθη των άλλων και χτίσε το δικό σου μονοπάτι. Γράψε τη δική σου ιστορία γιατί ζεις μόνο μια φορά. Μα αν το δουλέψεις σωστά, η μια φορά είναι αρκετή φίλε μου. Βρήκα το πάθος μου και μέσω αυτού απολαμβάνω τη ζωή και βοηθώ τους άλλους να κάνουν το ίδιο. Το πάθος μου είναι να προπονούμαι για να αυξάνω τη μυϊκή δύναμή μου, να τρώω υγιεινά και να διατηρήσω ένα υγιές και ωραίο σώμα σε όλη μου τη ζωή, παρακινώντας άλλους να κάνουν το ίδιο. Είμαι εδώ για να σου αλλάξω τον τρόπο που σκέφτεσαι και να σε κάνω να σκεφτείς έξω από το "κουτί". Να ξεκολλήσεις. Αυτή είναι η δύναμη στη ζωή.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Τα βασικά της προπόνησης δύναμης

Πρώτον, η συχνότητα είναι ένα από τα πιο σημαντικά στην προπόνηση δύναμης. Χτυπάς τους μυς δυνατά με την μεγάλη ένταση της προπόνησης, αλλά επίσης χρειάζεται να ξεκουράζεται επαρκώς το ΚΝΣ (Κεντρικό Νευρικό Σύστημα), τους μυς και τους τένοντες.

Δεύτερον, σημαντικό είναι να μένουμε στα απλά με τις ασκήσεις τις σειρές και τις επαναλήψεις. Θα μιλήσουμε σχετικά με τις πέντε βασικές ασκήσεις με ελεύθερα βάρη.

Τρίτον, θα χρειαστεί κάποιον να σε διδάξει τις τεχνικές σε κάθε μια από αυτές τις βασικές ασκήσεις. Ή να δουλέψεις ακόμη πιο σκληρά και αργά για να μάθεις μόνος τις τεχνικές μέσω ίντερνετ. Είναι πολύ σημαντικό να μάθεις τις τεχνικές διότι πρέπει να αποφευχθεί κάθε τραυματισμός.

Τέλος, οι πέντε βασικές ασκήσεις:

- Κάθισμα

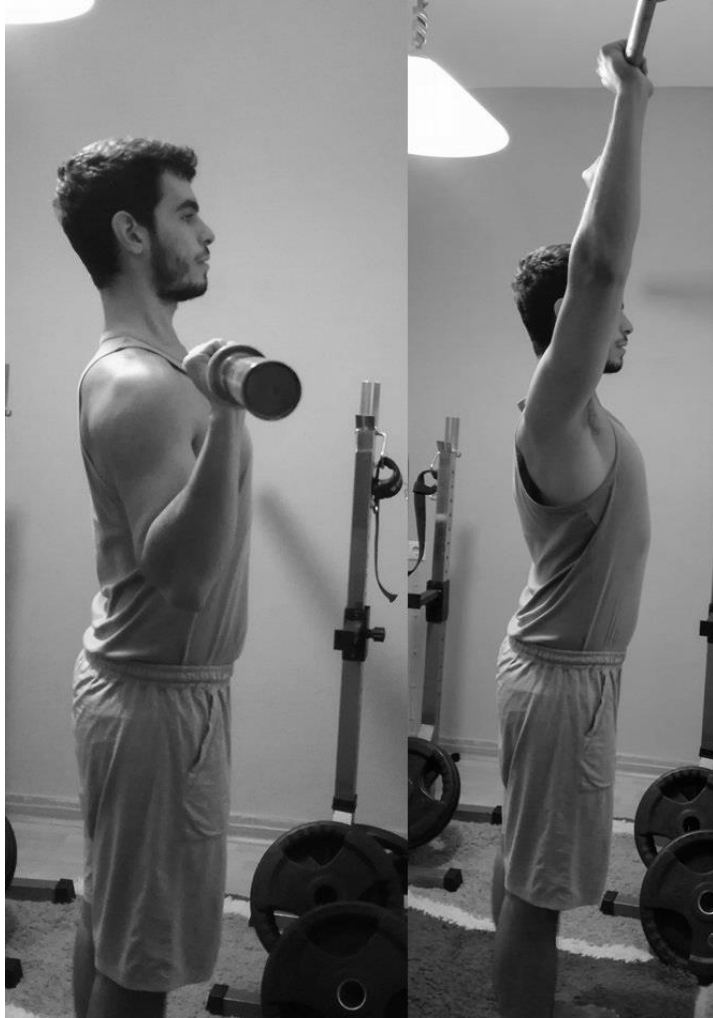
- Άρσεις θανάτου
- Πιέσεις ώμων
- Πιέσεις στήθους
- Κωπηλατική μπάρα με ύπτια λαβή (Γιατί ύπτια; Επειδή χρειάζεται να ενδυναμώσουμε τον δικέφαλο βραχιόνιο έτσι ώστε στην μεικτή λαβή στις άρσεις θανάτου στα πολλά κιλά να μειώνεται η πιθανότητα τραυματισμού.)



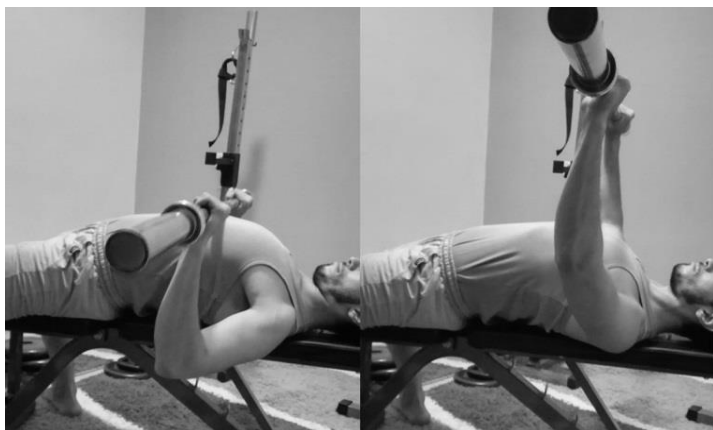
- **Κάθισμα:** Η πιο πρωτόγονη και φυσική κίνηση του ανθρώπινου σώματος που γυμνάζει όλο το σώμα και κυρίως τα πόδια. Η θέση που βρίσκεται το σώμα όταν κάνουμε βαθύ κάθισμα είναι ορθή και φυσική στάση του σώματος. Καθώς βρίσκεσαι σε κάθισμα μπορείς να κάνεις διάφορες δουλειές σε χαμηλότερο επίπεδο από το ύψος σου. Για παράδειγμα να φτιάξεις κάποιο πρόβλημα σε ένα αμάξι, να καθαρίσεις κάτι στο έδαφος χωρίς να τραυματίσεις τη μέση σου. Μεταφέροντας την επιβάρυνση στα πόδια και όχι μόνο χαμηλά στην μέση.



- **Άρσεις θανάτου:** Με τις άρσεις θανάτου λειτουργούν οι μυς όλου του σώματος, και κυρίως τα πόδια και η ράχη. Είναι η ορθή στάση του σώματος για να σηκώνουμε βαριά αντικείμενα από το έδαφος. Αυτός είναι ο τρόπος που οι αρχαίοι Έλληνες σήκωναν τεράστιες πέτρες για να χτίζουν τα φρούριά τους. Επίσης, είναι πολύ σημαντικό να είσαι σε θέση να μπορείς να σηκώσεις ένα πολύ βαρύ αντικείμενο που θα μπορούσε να σώζει ζωές από ατύχημα, π.χ. ένα δέντρο, ή οτιδήποτε άλλο. Ή να μεταφέρεις κάποιο αντικείμενο από ένα μέρος σε ένα άλλο χωρίς τραυματισμό.



- **Πιέσεις ώμων:** Κύριοι μύς που λειτουργούν στην κίνηση αυτή είναι ο δελτοειδής μύς (ώμος) το πάνω μέρος του στήθους, τρικέφαλος καθώς και επίσης προπονεί την ισορροπία ολόκληρου του σώματος για να μην την χάνει και πέφτει. Πως μπορείς να τοποθετήσεις κάτι πάνω στο ράφι; Πως μπορείς να μετακινήσεις βαριά αντικείμενα σε ψηλά επίπεδα; Ή πως μπορείς να σπρώξεις προς τα πάνω ένα εμπόδιο για να σώσεις μια ζωή αν χρειαστεί;



- **Πιέσεις στήθους:** Αυτή ή κίνηση/άσκηση λειτουργεί τους μυς που σπρώχνουν κυρίως το στήθος ολόκληρο, δελτοειδής (ώμο) και τρικέφαλο, δηλαδή σχεδόν όλο το πάνω μέρος του σώματος. Μάθε πως να σπρώχνεις, θα το χρειαστείς είτε για να σπρώξεις την βιβλιοθήκη, το γραφείο στο δωμάτιο σου, είτε να σπρώξεις ένα βαρύ αντικείμενο για να χτίσεις οτιδήποτε ή να σώσεις μια ζωή.



- **Κωπηλατική:** Λειτουργούν οι μυς που τραβάνε, η ράχη, ο δικέφαλος βραχιόνιος, ο δελτοειδής, ο τραπεζοειδής, κυρίως, αλλά και πάλι όλο το σώμα! Τράβηγμα, άλλη μια σημαντική κίνηση που σου βελτιώνει την ποιότητα της ζωής. Να σηκώνεις εσύ βαριά αντικείμενα χρησιμοποιώντας σχοινί αντί να χρησιμοποιείς "γερανό" για τη δουλειά αυτή. Να μετακινείς βαριά αντικείμενα. Και να βγάζεις τα εμπόδια από τον δρόμο σου.

Αυτές είναι οι πέντε βασικές κινήσεις/ασκήσεις που περιλαμβάνουν όλες τις φυσικές κινήσεις του σώματος καθώς και διατάσεις αυτού κατά την εκτέλεσή τους, όπου χρησιμοποιούνται στην καθημερινότητα. Αυτό τις κάνει να είναι και οι πιο σημαντικές από άλλες. Δεν υπάρχουν "καλύτερες" ή "χειρότερες" ασκήσεις, αλλά όλες θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως εργαλεία από έναν καλλιτέχνη για να δημιουργήσει ένα αριστούργημα.

Οποιοσδήποτε έχει την ικανότητα να γίνει ένας καλλιτέχνης. Πάρε τον καμβά(σώμα) σου, το πινέλο(τα βάρη) και το χρώμα(διατροφή) και φτιάξε το αριστούργημά σου! Ο κύριος σκοπός μου είναι να διατηρήσω ένα υγιές και δυνατό σώμα για όλη μου τη ζωή και όχι για ένα σύντομο χρονικό διάστημα. Βρήκα τα όπλα μου και τα χρησιμοποιώ, σε προκαλώ να κάνεις το ίδιο και να παλέψεις να κάνεις τα όνειρά σου πραγματικότητα!

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Το "Σήκω πιο δυνατός"

Αυτό είναι το απλό πρόγραμμα που με βοήθησε να κάνω τα καλύτερά μου ρεκόρ, σε κιλά που σήκωσα, σε κάθε άσκηση από τις "πέντε" βασικές. Δύο φορές τη βδομάδα. Κάνε τεράστια πρόοδο σε ελάχιστο χρόνο.

ΣΗΚΩ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΣ: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

Όπως προανέφερα δεν υπάρχουν μαγικές σειρές(σετ), επαναλήψεις ή προγράμματα γυμναστικής. Μπορείς να ακολουθήσεις το πρόγραμμα αυτό μέχρι να μην μπορείς να αυξήσεις τα κιλά που σηκώνεις άλλο. Θα έχεις αποτελέσματα γρήγορα αποτελέσματα εάν είσαι ένας αρχάριος ή ελαφρώς προπονημένος στο χώρο των ελεύθερων βαρών για 2-3 χρόνια, δεν είναι για ήδη προπονημένους αθλητές υψηλού επιπέδου δυναμικού τριάθλου ή άρσης βαρών.

Μέσα στους πρώτους 1-6 μήνες του προγράμματος αυτού θα έχεις συνεχώς πρόοδο. Κάθε βδομάδα θα προσθέτεις +5 κιλά σε κάθε άσκηση. Εάν κολλήσεις σε οποιαδήποτε άσκηση και δεν μπορείς να αυξήσεις το βάρος για 5κιλα πήγαινε για 2.5 κιλά δηλαδή 1.25 κιλά σε κάθε πλευρά της μπάρας. Εάν δεν μπορείς να αυξήσεις τα κιλά τότε μείνε στα ίδια μέχρι να γίνει ευκολότερο να σηκώνεις τα ίδια κιλά και να σου φαίνονται άνετα, μπορεί να χρειαστεί να μείνεις στα ίδια ακόμη και για δύο ή τέσσερις βδομάδες μέχρι να προσαρμοστεί το σώμα. Εάν αποτύχεις στις επαναλήψεις που χρειάζεται, κάνε όσες βγουν, και μείνε στα ίδια κιλά και την επόμενη βδομάδα και αν δεν μπορέσεις να ανεβάσεις ξανά συνέχισε μέχρι να κάνεις τις επαναλήψεις που λέει το πρόγραμμα .

Ζέσταμα

Προοδευτικά αυξανόμενες σειρές(σετ)

Επαν.	Σειρές	Φόρτωμα
7.	2.	Μπάρα
7.	1.	30%
7.	1.	50%
7.	1.	60%
7.	1.	75%

Πρώτη μέρα

Κάθισμα	1x7
Πιέσεις στήθους	1x7
Κωπηλατική με ύπτια λαβή	1x7

Δύο μέρες ξεκούραση

Δεύτερη μέρα

Κάθισμα	1x7
Πιέσεις ώμων	1x7
Άρσεις θανάτου	1x7

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Διατροφή

Είσαι αυτό που τρως. Το φαγητό είναι το δεύτερο πιο ισχυρό όπλο για να ολοκληρώσεις το αριστούργημα. Μιλάω σχετικά με το να τρως σωστά για να είσαι υγιής και επίσης έξυπνα για να

επιτύχεις τους στόχους σου είτε είναι να χτίσεις μυϊκή μάζα, να μειώσεις το ποσοστό λίπους, ή να διατηρήσεις το σώμα σου.

Το πιο σημαντικό κομμάτι στη διατροφή είναι οι θερμίδες. Στις μέρες μας το διαδίκτυο έχει τα πάντα, μπορείς να ψάξεις και να βρεις τις θερμίδες κάθε είδους φαγητού. Είναι απλά μαθηματικά

Όλα έχουν να κάνουν με το πόσες θερμίδες καίμε και πόσες θερμίδες καταναλώνουμε. Τι σημαίνει αυτό; Εάν χρειάζομαι 3000 θερμίδες για να διατηρήσω το βάρος μου και στη προπόνηση καίω 500, θα χρειαστεί να καταναλώσω 3500 θερμίδες για να πετύχω το στόχο μου.

Εάν χρειάζομαι 3000 θερμίδες και ο κύριος στόχος μου είναι να μειώσω το ποσοστό του λίπους, θα μειώσω περίπου 300-500 θερμίδες την ημέρα, αυτό σημαίνει πως θα τρώω $3500-500=3000$ θερμίδες και θα πειραματιστώ να δω πως θα πάει για 7 μέρες. Στην αρχή το βάρος χάνεται γρήγορα γιατί αφαιρείται μεγάλη ποσότητα νερού οπότε μη το παρακάνεις.

- Εάν χάσω περισσότερο από 2 κιλά την πρώτη βδομάδα σημαίνει πως καίω πάρα πολλές θερμίδες οπότε θα χρειαστεί να αυξήσω τις θερμίδες που τρώω αλλά και πάλι να βρίσκομαι σε αρνητικό θερμιδικό ισοζύγιο, που σημαίνει πως θα δοκιμάσω 3200 θερμίδες για την επόμενη βδομάδα.
- Εάν πάρω βάρος σημαίνει πως δεν καίω αρκετές θερμίδες και θα χρειαστεί να μειώσω τις θερμίδες για 200-300 και να δοκιμάσω πως θα πάει μία βδομάδα.
- Εάν μείνω στα ίδια σημαίνει πως καίω αρκετές θερμίδες για να διατηρείται το βάρος μου οπότε θα μειώσω τις θερμίδες για 300-500 και θα το δοκιμάσω για μία βδομάδα.

Εάν θέλω να αυξήσω τη μυϊκή μάζα;

- Τότε φάε σε θετικό θερμιδικό ισοζύγιο από 200-300 θερμίδες για να μειώσεις το λίπος που θα πάρεις κατά το χτίσιμο των μυών.
- Εάν πάρεις πολύ βάρος περίπου 0,5-1 κιλό(σημαίνει πως αποθηκεύεις λίπος και νερό στο σώμα σου) μείωσε τις θερμίδες που τρως κατά 100-200 καθώς βρίσκεσαι σε θετικό θερμιδικό ισοζύγιο.
- Εάν διατηρείται το βάρος σου θα χρειαστεί να αυξήσεις ακόμη παραπάνω θερμίδες. Δοκίμασε περίπου 200-300 και αν ακόμη δεν παίρνεις βάρος συνέχισε για 500 παραπάνω θερμίδες και αν δεν λειτουργεί πήγαινε για ακόμη παραπάνω.

Αυτά είναι τα εργαλεία που μπορείς να χρησιμοποιήσεις για να κάνεις πρόοδο. Τώρα μπορείς να τα χρησιμοποιήσεις για να πετύχεις τους στόχους σου. Και να θυμάσαι η αργή πρόοδος είναι καλύτερη απο μηδενική πρόοδος. Αποδέξου πως οι μεγάλες αλλαγές περνούν χρόνο.

Το μαγικό

Για τους αρχάριους: Εάν τρως σε ελαφρώς αρνητικό θερμιδικό ισοζύγιο είναι δυνατό να αυξηθεί η δύναμη, η μυϊκή μάζα και να μειωθεί το ποσοστό λίπους ταυτόχρονα. Το σώμα έχει την ικανότητα του

να προσαρμόζεται γρήγορα όσον αφορά την προπόνηση με βάρη. Και ακόμη περισσότερο στην προπόνηση δύναμης, που σημαίνει πως χρειάζεται να σηκώνεις πολλά κιλά για να διατηρείς και να αυξάνεις την μυϊκή δύναμη και το μέγεθος καθώς καις λίπος επειδή βρίσκεσαι σε αρνητικό θερμιδικό ισοζύγιο.

Γιατί συμβαίνει αυτό; Τρώγε αρκετή πρωτεΐνη (30% από τις συνολικές σου θερμίδες. 1γ πρωτεΐνη= 4 θερμίδες) για να επισκευάσεις την μυϊκή ζημιά από την προπόνηση με τα βάρη και το σώμα σου θα χρησιμοποιήσει την ήδη αποθηκευμένη ενέργεια από το λίπος για να δημιουργήσει θετικό θερμιδικό ισοζύγιο από μόνο του, καθώς εσύ τρως σε αρνητικό θερμιδικό ισοζύγιο. Είναι αλήθεια.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η φύση μας έδωσε μυς για κάποιο λόγο Το ανθρώπινο σώμα δεν σχεδιάστηκε για μία καθιστική ζωή, αλλά δημιουργήθηκε για να κυνηγάει και να περπατάει τεράστιες αποστάσεις κάθε μέρα. Οπότε ξύπνα, πρόσθεσε την προπόνηση δύναμης στη ζωή σου καθώς την ζεις και μην επιβιώνεις απλά Χτίσε ένα δυνατό χαρακτήρα, ένα δυνατό και υγιές σώμα ενώ προπονείσαι δύο φορές τη βδομάδα. Αυτό θα σου προσφέρει μέγιστα αποτελέσματα με ελάχιστη προπόνηση. Αυτό είναι το εργαλείο που σου παραδίδω. Χρησιμοποίησέ το. Εσύ έχεις τη δύναμη να δημιουργήσεις τη χαρά! Εσύ έχεις τη δύναμη να κάνεις αυτή τη ζωή ελεύθερη και όμορφη, να κάνεις αυτή τη ζωή μια όμορφη περιπέτεια. Μην φοβάσαι. Έχεις όλα τα όπλα που χρειάζεσαι. Τώρα πολέμα!

© 2017 ILIAS VARITIMIADIS ALL RIGHTS RESERVED

