VEGAN WORKOUT magazyn #2

NAJPOPULARNIEJSZE WPISY Z PORTALU VEGANWORKOUT.ORG.PL **18.03.2015**

wege rekordziści

[weganizm w sportach SIŁOWYCH]

JAK **ZADBAĆ** O STAWY?

czy **OWOCE** tuczą?

CROSSFIT I WEGANIZM

Freerunning i **prawa zwierząt**

5 POWODÓW, DLA KTÓRYCH weganizm (nie) jest radykalny | **MITY** o soi cz.1

ŹRÓDŁO: avocado.info.pl

Weganizm to dieta roślinna, pozbawiona produktów pochodzenia zwierzęcego. Wyklucza więc nie tylko mięso, ale również nabiał. Dlaczego właśnie weganizm? Dla zdrowia, zwierząt i środowiska. Odpowiednio zbilansowana dieta roślinna to najskuteczniejsza profilaktyka. Zapobiega pladze współczesnych chorób cywilizacyjnych – chorobom serca, cukrzycy i otyłości. Pełnoziarnista, bogata w warzywa i owoce dieta roślinna to najlepsza alternatywa wobec współczesnej diety tradycyjnej.

Dieta wegańska opiera się na pięciu podstawowych grupach pokarmowych: pełnych ziarnach zbóż, roślinach strączkowych, warzywach, owocach, orzechach/pestkach. I to jest wszystko. Pełne ziarna zbóż zapewniają m.in. witaminy z grupy B, a w połączeniu z roślinami strączkowymi niezbędny komplet aminokwasów. Warzywa to skarbnica witamin, minerałów i antyoksydantów, owoce to skoncentrowane źródło energii i witamin. Orzechy to nie tylko wysokiej jakości tłuszcze i białko roślinne, ale też źródło m.in. żelaza, miedzi czy cynku. Włączając do swojej codziennej diety składniki ze wszystkich wymienionych powyżej 5 grup pokarmowych, dostarczasz swojemu organizmowi niezbędne ilości witamin i minerałów. Dodatkowo dietę roślinną należy uzupełnić o suplement witaminy B12. To jedyna witamina, która nie występuje naturalnie w produktach roślinnych.

Podsumowując ostatni rok działalności portalu Vegan Workout zebraliśmy dla Was najpopularniejsze i najchętniej czytane wpisy ze strony udostępniając je online w postaci e-magazynu. Od tej pory wszystkie najciekawsze informacje będziecie mieli zawsze pod ręką w jednym miejscu, bez potrzeby przeszukiwania całego serwisu. Znajdziecie u nas sylwetki sportowców od lat korzystających z diety roślinnej. Napisaliśmy o najczęstszych mitach dotyczących weganizmu i sportu, zamieściliśmy szereg artykułów, które pomogą niezdecydowanym spróbować weganizmu. Ostatnie strony po święciliśmy kwestiom stricte treningowym.

Mamy nadzieję, że format magazynu online pozwoli łatwiej i wygodniej dzielić się wiedzą na temat weganizmu i sportu z innymi osobami linkując bezpośrednio do pliku.

Po więcej dodatkowych informacji zapraszamy na naszą stronę i profil na Facebooku.

W numerze:

WEGANIZM I SPORT

4 Crossfit i weganizm

8 ”Być prawdziwym facetem znaczy kochać i szanować życie dookoła siebie”

10 Freerunning, prawa zwierząt i weganizm

12 ”Chcę nieustannie poprawiać swoje osiągi”

14 Weganizm w sportach siłowych

16 Siła i zdrowie na roślinach

18 Wege rekordziści

WEGANIZM W PRAKTYCE

22 Pogromcy mitów - soja cz.1

24 5 powodów, dla których weganizm (nie) jest radykalny

26 Czy owoce tuczą?

28 Czy weganizm jest naturalny?

30 Jak zwiększyć kaloryczność diety roślinnej?

TRENING

32 Czy brzuszki niszczą na kręgosłup?

34 Zadbaj o stawy: trening

MOŻNA UPRAWIAĆ JEDEN Z NAJBARDZIEJ

WYMAGAJĄCYCH SPORTÓW ŚWIATA BĘDĄC weganinem

Przedstawiamy wam dzisiaj wywiad z Tomkiem Sypniewskim – instruktorem crossfit, weganinem i założycielem warszawskiego boxu Crossfit MGW. Zapraszamy na crossfitmgw.pl i Facebooka.

Od jak dawna zajmujesz się sportem?

Sportem zajmuję się niemal od urodzenia. Czasem łapię się na tym, że pierwszymi moimi wspomnieniami w życiu były właśnie te związane ze sportem. A jednym z pierwszych takich wspomnień był z cała pewnością moment, kiedy mój tata- były koszykarz, dał mi do ręki piłkę do kosza. Oczywiście byłem tak mały, że nawet nie mogłem dorzucić nią do obręczy, ale tak to się chyba wszystko zaczęło. Poza tym zawsze spędzałem cały dzień poza domem biegając i grając we wszystko co się da. Najczęściej grałem właśnie w kosza i w piłkę nożną. Rzadko jednak bawiłem się z rówieśnikami, dużo częściej grałem ze starszymi ode mnie kolegami brata. Czyli można powiedzieć, że od początku podchodziłem do sportu dosyć ambitnie :)

Czy wśród dyscyplin, które uprawiałeś są takie, które wspominasz szczególnie?

Chyba nie potrafiłbym wybrać tej jednej, którą wspominam szczególnie. Największą rolę w moim życiu odegrały 3 dyscypliny.

Przygodą życia była z całą pewnością piłka ręczna. Jako junior grałem na pozycji bramkarza i razem z naszym naprawdę rewelacyjnym zespołem jeździliśmy po Polsce i Europie odnosząc niezliczone sukcesy. Piłka ręczna to genialny, męski, szybki i bardzo widowiskowy sport, który do dzisiaj budzi we mnie niesamowite wspomnienia i super emocje. Jeżeli czegoś w moim życiu żałuję to chyba właśnie tego, że odszedłem z klubu. Niestety górę wziął wtedy rozsądek i edukacja.

Miłością życia od zawsze była jednak dla mnie koszykówka. Mówiąc koszykówka myślę Michael Jordan. Tak tak, byłem właśnie jednym z tych fanów MJa, którzy mieli cały pokój wyklejony jego plakatami, któ-

rzy zarywali noce (i poranne lekcje), żeby obejrzeć mecze play-off byków z Seattle Supersonic czy Utah Jazz i którzy z zamkniętymi oczami ogrywali wszystkie akcje Jordana. W kosza grałem po prostu non stop aż do zgaszenia ostatniej latarni na boisku. Zresztą spytajcie się mojej mamy.

Jak do tej pory sukcesem życia była jednak moja kariera armwrestlera. Siłowałem się na rękę przez 6 lat będąc jednym z najlepszych zawodników kraju w mojej kategorii wagowej. Byłem wielokrotnym medalistą Mistrzostw Polski i Pucharu Polski, 2-krotnym reprezentantem kraju na Mistrzostwach Europy, a zwieńczeniem mojej kariery był tytuł mistrza Polski na prawą rękę zdobyty w 2010 r. Cóż mogę powiedzieć. Siłowanie na rękę to bardzo specyficzny, ale niesamowicie wymagający i uzależniający sport. Jestem świadomy, że wielu osobom kojarzy się z siłowaniem w barze po wypiciu kilku piw. Nic bardziej mylnego. Armwrestling to siła, refleks, wytrzymałość, lecz przede wszystkim technika, technika i jeszcze raz technika. Jak w każdym zresztą sporcie na wysokim poziomie. Już nie startuję w zawodach, ale nadal śledzę poczynania moich klubowych kolegów, którzy stanowią jedną z najlepszych ekip w kraju.

Jak i kiedy zetknąłeś się z crossfitem?

Jak każda najfajniejsza przygoda, tak i moja przygoda z CrossFitem zaczęła się przez przypadek. Miałem za sobą kilka lat nudnych i nie przynoszących większych efektów treningów na siłowni, a liczne kontuzje uniemożliwiały mi już siłowanie się na rękę na najwyższym poziomie. Szukałem dla siebie czegoś nowego. Razem ze znajomymi wybraliśmy się na pokazowy trening Crossfit, który odbywał się na pl. Konstytucji w Warszawie. Zapisałem się, spróbowałem, okazało się, że jestem tak beznadziejny, że... TO JEST WŁAŚNIE TO! To była miłość od pierwszego wejrzenia i parę miesięcy później byłem już w USA na szkoleniu na trenera CrossFit.

Dlaczego postanowiłeś zostać instruktorem crossfitu? O ile pamiętam, do niedawna w Polsce w ogóle nie było możliwości zrealizowania podobnych szkoleń.

Zgadza się. Kiedy ponad 2 lata temu podjąłem decyzję o zajęciu się Crossfitem nie było mowy o żadnych szkoleniach w Polsce. Jedyną opcją był wyjazd do mekki tego sportu jaką są Stany Zjednoczone. Jednak

Dopiero po przejściu na dietę roślinną zacząłem studiować korzyści jakie niesie ze sobą dieta bezmięsna. Oprócz aspektu etycznego jest to najzwyczajniej w świecie najlepszy prezent, jaki mogę dać swojemu ciału i umysłowi.

nawet i tam znalezienie wolnego miejsca na kurs nie było takie łatwe. W końcu, ponownie przez całkowity przypadek, trafiłem na seminarium trenerskie do CrossFit Park City, czyli boxa w którym trenuje legenda tego sportu- Chris Spealler. Miałem cholerne szczęście, nie powiem!

Czy Twoim zdaniem crossfit jest rzeczywiście tak kontuzjogenny, jak zwracają na to uwagę jego krytycy?

To jasne, że krytycy zawsze będą zwracać uwagę i podkreślać negatywne cechy tego co chcą skrytykować. Czy CrossFit jest kontuzjogenny? Uprawiany źle, na wariata, „na skróty" (nielegalne wspomagacze) czy przede wszystkim bez opieki wykwalifikowanego, znającego się na rzeczy trenera z całą pewnością tak. Ale to samo można powiedzieć o każdym innym sporcie. Jeżeli jednak podejdziemy do CrossFitu w odpowiedni, poprawny sposób, może on nam przynieść rezultaty i korzyści, o których nigdy wcześniej nie marzyliśmy.

Nie znam drugiego innego systemu przygotowania fizycznego, który w stosunkowo krótkim czasie zmienia „zwykłych" ludzi – nie boję się użyć tego słowa – w sportowców.

Poleciłbyś CrossFit również osobom całkowicie początkującym, którzy nigdy dotąd nie zajmowali się sportem?

Być może to co powiem będzie kontrowersyjne, ale ja poleciłbym CrossFit szczególnie osobom początkującym. Większości osób CrossFit kojarzy się w ciężkimi i niebezpiecznymi ćwiczeniami na ciężarach.

NIE MYLMY CF ZNANEGO Z FILMIKÓW Z YOUTUBA Z TYM CO NAPRAWDĘ SOBĄ REPREZENTUJE.

To właśnie dzięki CrossFitowi ogromna liczba początkujących członków naszego klubu dowiaduje się o swoich brakach w mobilności swojego ciała, o obszarach, którymi w ich konkretnym przypadku trzeba się zająć w pierwszej kolejności, aby uniknąć kontuzji nie tylko podczas zajęć, ale w codziennym życiu. To właśnie dzięki CrossFitowi ludzie po raz pierwszy dowiadują się jak ważne są mięśnie posturalne, jak należy się rozciągać, jak wykonać poprawny technicznie przysiad czy też nauczą się bezpiecznie chodzić na rękach. Więc wracając do Twojego pytania- polecam CrossFit wszystkim, w szczególności osobom początkującym.

Na jakiej zasadzie ustalane są WODy (workout of the day)?

Programowaniem w moim klubie- CrossFit MGW zajmuje się mój wspólnik i najlepszy przyjaciel- Mirek. Przy programowaniu współpracujemy i korzystamy z pomocy innego boxa z UK. Wszystkie WODy programujemy z ok. 2-tygodniowym wyprzedzeniem.

Pozwala nam to w przemyślany sposób zawrzeć w treningach wszystko to, co się składa na nasz ukochany sport, czyli jak wskazuje nazwa naszego klubu- CrossFit MGW, 3 filary CrossFitu.

M- Metabolics/Monoctructural („jednopłaszczyznowe" ćwiczenia kondycyjne: bieganie, skakanka, wiosła itp.), G- Gimnastics (wszelkie ćwiczenia i ruchy z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała- drążek, kółka gimnastyczne, wskoki na skrzynie, wspomniane wcześniej chodzenie na rękach i wiele wiele innych), W- Weightlifting (trening z obciążeniem na sztangach czy też szczególnie przeze mnie uwielbianych- kettlach)

Kiedy wystartowałeś z projektem Crossfit MGW i dlaczego?

CrossFit MGW powstał na początku marca 2014 roku. Z zamiarem otwarcia własnego boxa nosiliśmy się z Mirkiem od dłuższego czasu. Nie ukrywamy, że argumentem, który do nas ostatecznie przemówił (oprócz miłości do sportu) była niepowtarzalna i jedyna w swoim rodzaju lokalizacja klubu, który jako jedyny box w Warszawie znajduje się w ścisłym centrum- 200 metrów od stacji metra centrum. Lokal spadł nam z nieba, więc musieliśmy pójść za ciosem!

Skąd pomysł na dietę roślinną, w środowisku, w którym najbardziej popularnym sposobem odżywiania wydaje się dieta paleo? Nie bałeś się, że weganizm negatywnie wpłynie na Twoje wyniki sportowe?

Jeżeli chodzi o dietę paleo, to powiem szczerze, że od samego początku byłem do niej bardzo sceptycznie nastawiony. Pomimo jej promowania w naszym światku, jej koncepcja po prostu do mnie nie przemawiała i tyle. Jeżeli zaś chodzi o dietę roślinną, to mój wybór na początku nie miał nic wspólnego z CrossFitem. Nie bez znaczenia był z całą pewnością fakt, że moja była dziewczyna nie jadła mięsa, więc parę lat miałem styczność z dietą wegetariańską. Wtedy nie byłem sobie w stanie wyobrazić mojego życia bez kurczaka, ryby z frytkami czy dobrego steka. Jednak pomimo mojej skrajnej ignorancji z tyłu głowy cały czas pojawiały się pytania i wątpliwości, że jeżeli tak jak jakochasz i podziwiasz zwierzęta, to jak możesz się godzić na ich cierpienie i śmierć? W moim przypadku było to jak rzucenie palenia. Z dnia na dzień przestałem jeść mięso, a parę miesięcy później wyeliminowałem ze swojej diety jajka i nabiał. Nie chcę swoimi kulinarnymi wyborami przykładać w jakimkolwiek stopniu ręki to przemysłu zabijania i cierpienia jakichkolwiek żywych organizmów. Kropka.

DOPIERO PO PRZEJŚCIU NA DIETĘ ROŚLINNĄ ZACZĄŁEM STUDIOWAĆ I POZNAWAĆ MOŻLIWOŚCI I KORZYŚCI JAKIE NIESIE ZE SOBĄ DIETA BEZMIĘSNA.

Teraz z czystym sumieniem mogę powiedzieć, że oprócz aspektu etycznego jest to najzwyczajniej w świecie najlepszy prezent, jaki mogę dać swojemu ciału i umysłowi.

Osobiście natomiast chciałbym być po prostu przykładem na to, iż można uprawiać jeden z najbardziej wymagających sportów świata jakim jest CrossFit będąc weganinem. Co więcej głęboko wierzę, że będąc na diecie roślinnej można osiągać sukcesy również jako zawodnik.

Jak wygląda Twój przykładowy jadłospis?

Tu muszę Was zaskoczyć, bo nie jestem idealnym przykładem na profesjonalne podejście do żywienia. Oczywiście mam swoje ulubione potrawy, ale najczęściej jem to co popadnie lub to co ktoś mi przygotuje.

Nie umiem gotować, a nawet jakbym umiał, to nie znalazłbym czasu na przyrządzane swoich ulubionych potraw.

Niestety jem też sporo na mieście. Na szczęście nasz klub jest w samym centrum Warszawy, a tutaj nie brakuje fajnych wegańskich knajp i knajpeczek. Jeżeli tylko ode mnie by to zależało, to przez cały rok jadłbym tylko i wyłącznie świeże owoce.

Nie wyobrażam sobie bez nich życia i powinniśmy być wdzięczni, że żyjemy w kraju wyśmienitych jabłek, gruszek, czereśni i truskawek.

Drugim moim ulubionym daniem są... ziemniaki w każdej postaci ze szczególnym uwzględnieniem frytek (robionych na oleju roślinnym rzecz jasna). Jeżeli chodzi o suplementy to w chwili obecnej uzupełniam swoją dietę o białko konopne, wit B12, wegańskie aminokwasy oraz korzeń Maca.

Jakie są Twoje plany dotyczące rozwoju CrossFit MGW w Warszawie?

Planów związanych z naszym klubem mamy całe mnóstwo. Przede wszystkim naszym marzeniem jest to, aby CrossFit MGW stał się miejscem absolutnie wyjątkowym na mapie Warszawy. Dążymy do tego, aby wyzwolić drzemiący w naszych klubowiczach potencjał, o którym nawet nie śnili.. Z drugiej strony robimy wszystko, aby budować wokół naszego klubu niepowtarzalną społeczność ludzi, którzy, tak jak my, będą zarażać innych swoją pasją i miłością do sportu (nie tylko do CrossFitu). Spośród wielu naszych ostatnich działań wymienić mogę między innymi: wykłady o odżywianiu oraz treningu mięśni posturalnych (tzw. core)- który to każdy z nich zgromadził niemal setkę osób, treningi outdoorowe (na stadionie Skry), naszą wewnętrzną ligę CrossFit, w której można wygrać darmowe miesięczne karnety do klubu, wypady na wake'a czy też ostatnio- wspólne oglądanie finału Gry o Tron.

W planach mamy nasz pierwszy obóz integracyjno-crossfitowy oraz klubowe oddawanie krwi. Natomiast moim osobistym małym planem jest to, aby CrossFit MGW stał się boxem vegan-friendly. Już niedługo mamy zamiar podjąć współpracę z dystrybutorem odżywek wegańskich, które na stałe trafią do oferty naszego barku. Tak więc CrossFit MGW będzie jedynym miejscem, gdzie po treningu będzie można wypić białko konopne na mleku migdałowym. Zapraszam! Magda Gessler :)

BYĆ PRAWDZIWYM FACETEM znaczy kochać i szanować życie dookoła siebie

Giacomo Marchese, współtwórca PlantBuilt i współwłaściciel marki Vegan Proteins opowiada o tym, jak skuteczne promować weganizm poprzez sport.

Jak długo jesteś weganinem i dlaczego podjąłeś taką decyzję?

Jestem weganinem już 10 lat. Początkowo zależało mi na lepszych wynikach w sporcie i lepszym odżywieniu mojego ciała.

Nie miałem zielonego pojęcia o tym, że ludzie przechodzą na weganizm z powodów etycznych.

Pewnego dnia spotkałem osobę, która prowadziła azyl dla zwierząt i która opowiedziała mi o okrucieństwie ferm hodowlanych.

Pokazała związek między cierpieniem zwierząt a produktami odzwierzęcymi.

Wiedziałem , że już nie wrócę do starego stylu życia.

Jaka jest, według ciebie, najlepsza strategia promowania diety wegańskiej?

To interesujące – kiedy prowadzisz etyczny styl życia, pozostali zaczynają zastanawiać się nad tym co robią nawet jeśli nawet ty nie odezwiesz się słowem.

Twój styl życia prowokuje ich do przemyśleń. Generalnie, lubię dawać dobry przykład i być najzdrowszą i najsilniejszą osobą jaką mogę być, mając nadzieję, że to zainspiruje i będzie źródłem informacji dla tych, którzy są zainteresowani weganizmem.

Dlaczego niektórzy faceci mają problem z niejedzeniem mięsa?

Mięso i nabiał to wielkie biznesy, które przeznaczyły ogromne ilości pieniędzy na reklamy i tworzenie iluzji, która podpowiada nam, że jedzenie mięsa jest męskie. Czasem dodaje do tego nawet elementy erotyzmu. Nie potrzebujesz mięsa, żeby zbudować mięśnie, koniec kropka.

Czy jest, w dzisiejszych czasach, jakiekolwiek wytłumaczenie dla zabijania zwierząt w celach konsumpcyjnych?

Nie jesteśmy już w epoce kamienia łupanego i jedzenie mięsa jest rzadko, o ile w ogóle potrzebne do przeżycia w dzisiejszych czasach. Co to mówi o nas, jeśli kontynuujemy tą okrutną praktykę, zwyczajnie po to, żeby pokazać naszą wyższość nad innymi czującymi istotami? To samolubna filozofia – nie ma dla niej miejsca w nowoczesnym społeczeństwie.

Jak szerzysz wiedzę o tym, że dieta roślinna sprawdza się w sporcie?

Weganizm został uznany za odpowiedni sposób odżywiania i generuje bardzo dobre wyniki w sportach wytrzymałościowych.

Jest jeszcze dużo do zrobienia, aby wypromować tą dietę w sportach siłowych, takich jak kulturystyka, CrossFit, ćwiczenia z użyciem kettlebells, trójbój siłowy i inne. Naszym celem jest pokazanie, że można osiągnąć te same wyniki (jeśli nie lepsze!) na diecie roślinnej, nie przykładając się przy tym do cierpienia zwierząt. Planuję spędzić resztę mojego życia jako aktywny sportowiec siłowy oraz dobry ambasador weganizmu.

Czy poza promowaniem diety wegańskiej dla zdrowia, ty i twoje firmy promujecie weganizm jako etyczny styl życia?

Być prawdziwym facetem znaczy kochać i szanować życie dookoła siebie. Poza prowadzeniem sklepu z wegańskimi suplementami VeganProteins.com, stworzyliśmy też PlantBuilt.com – drużynę sportowców siłowych działającą na zasadzie non-profit.

Nie jesteśmy już w epoce kamienia łupanego i jedzenie mięsa jest rzadko, o ile w ogóle potrzebne do przeżycia w dzisiejszych czasach. Co to mówi o nas, jeśli kontynuujemy tą okrutną praktykę, zwyczajnie po to, żeby pokazać naszą wyższość nad innymi czującymi istotami? To samolubna filozofia.

To nasz trzeci rok i mamy ponad 50 członków. Naszą misją jest wspólny udział w zawodach i osiąganie sukcesów w sportach, które uprawiamy. Piękno sportu polega na tym, że kiedy wygrywasz, to wszyscy chcą wiedzieć, co takiego robisz, a czego oni nie – i tu możemy szerzyć wiedzę na temat weganizmu.

Właśnie dlatego sportowcy należący do PlantBuilt poświęcają swój czas, żeby osiągać coraz to lepsze wyniki. Dodatkowo zbieramy fundusze na sanktuaria dla zwierząt i promowanie weganizmu, oraz edukujemy ludzi wewnątrz naszej społeczności.

Tylko w tym roku udało się nam zdobyć ponad 12,000 dolarów dla miejsc, z którymi współpracujemy. Dotychczasowe rezultaty przekroczyły nasze oczekiwania.

PlantBuilt stał się swego rodzaju ruchem, który zaczyna żyć swoim życiem.

Jeśli wyszukasz #plantbuilt na Instagramie, to zobaczysz, jaki jest popularny.

Jakie nazwiska przychodzą Ci do głowy, kiedy jesteś pytany o wymienienie kilku wegańskich sportowców mężczyzn?

Jest bardzo wiele takich osób. Wymienię tylko kilku: Mike Wolf, Christian Garcia, Jason Morris, Torre Washington, Brayden Green i Luke Tan. Informacje na ich temat a także biografie wielu innych znajdziesz na PlantBuilt.com.

Źródło: http://www.peta.org/living/for-men/interview-vegan-bodybuilder-giacomo-marchese/
Tłumaczenie: Justyna Stebel (http://veganised-shop.com/)

Freerunning, prawa zwierząt i weganizm

rozmowa z Timem Shieffem

Powiedz nam trochę o sobie. Kim jesteś i czym się zajmujesz?

Nazywam się Tim Shieff, w internecie znany też jako „Livewire". Jestem profesjonalnym freerunerem i dwukrotnym mistrzem świata.

Jak zacząłeś uprawiać freerunning?

W 2005 oglądałem na ten temat program w telewizji. W tamtym czasie zajmowałem się breakdancem i freerunning wydał mi się kolejnym krokiem naprzód. To coś jak breakdance na powietrzu, kiedy wykorzystuje się otoczenie, pozwala mu się by dyktowało twoje ruchy – naprawdę coś, co do mnie przemawiało..

Opowiedz nam o typowym dniu treningowym. Jak ćwiczy profesjonalny freerunner?

Nie ma typowych dni. Czuję, że najlepszym sposobem „trenowania" jest robienie tego tak, jak dziecko. Kiedy miałem 8 lat, budziłem się każdego dnia i decydowałem, co chciałbym robić opierając się na tym, jak się czułem, a nie na tym, co zaplanowałem tygodnie wcześniej. Zwykłem mawiać, że ja się raczej „bawię" niż trenuję. Mam szeroki wybór hobby i decyduję, na co akurat mam ochotę.

Niektóre z tych zainteresowań to: parkour (freerunning) na powietrzu, parkour na zamkniętej sali, joga, gimnastyka, bouldering (to moja nowa ulubiona pasja), kalistenika, jazda na rowerze, wspinanie się po drzewach.

Niektórzy mogliby powiedzieć, że weganizm i sport do siebie nie pasują, ale ty temu zaprzeczasz. Jakie jest twoje podejście do tematu odżywiania?

Video, które do mnie przemówiło i sprawiło, że przekonałem się do weganizmu to przemówienie Gary'ego Yourofsky'ego.

Moje podejście do odżywiania opiera się na intuicji, logice, nauce i doświadczeniu. Wszystkie te cztery czynniki doprowadziły mnie do prawdy o tym, że nisko tłuszczowa, wysoko węglowodanowa, głównie surowa, dieta roślinna jest optymalna, nie tylko dla mojego zdrowia, ale przede wszystkim dla zdrowia naszej planety. Jeśli chcę przypakować to jem mnóstwo zieleniny tak jak nosorożce czy goryle, a jeśli chcę być szczuplejszy to mnóstwo owoców jak szympansy i gibony.

Każda komórka naszego ciała używa cukrów, które pozyskujemy z węglowodanów. Im bardziej naturalne jedzenie i im bliżej jest ono swojego źródła energii (słońca), tym lepiej i zdrowiej. Ponieważ owoce są optymalnym źródłem energii, jem ich 20-30 porcji dziennie. Czasami

15 bananów, mnóstwo daktyli, gruszek, arbuzów itd.

Za wyjątkowo inspirujący uważam również wywiad ze mistrzem świata armwrestlingu i złotym medalistą olimpijskim, Alexaey'em Voevodą, w którym opowiada on witarianizmie (angielskie napisy).

Liczba zawodów, w których wziąłeś udział jest niesamowita. Co było szczytowym punktem twojej kariery jako freerunnera?

Dla mnie ucieleśnieniem mojej kariery jako sportowca było odkrycie, że mogę być na diecie wegańskiej i być sprawniejszy niż kiedykolwiek przedtem. Zawsze chciałem znaleźć sposób by odwdzięczyć się innym. Promowanie pozytywnego przekazu diety roślinnej jest dla mnie zaszczytem.

Freerun jest darem, który otrzymałem. Nie zdecydowałem się by go lubić, zostałem po prostu zaprogramowany. Teraz, kiedy mam swój dar, muszę się za niego odwdzięczyć i nad tym właśnie pracuję. Chcę pomóc uratować miliardy niewinnych stworzeń, które zabijane są każdego roku w wyniku złej wiedzy, propagandy i szowinizmu gatunkowego.

Powiedz nam, jak podchodzisz do zawodów. Co dzieje się w twoim umyśle przed, w trakcie i po czymś takim jak np. Red Bull Art of Motion?

Staram się być opanowany i patrzę na kogoś z tłumu, kto nie odczuwa presji, staram się osiągnąć to samo.

Jest ważne, by żaden moment nie był ważniejszy od innego, żeby pozostać obecnym i pokornym. Niestety, wychowujemy się w społeczeństwie, w którym nacisk na współzawodnictwo jest zakorzeniany w nas od najmłodszych lat.

Ten podświadomy układ jest ciężki do przeskoczenia, ale zawody zawsze były dla mnie dobrą okazją do przetestowania swojej uważności.

Bierzesz udział zarówno w indywidualnych, jak i grupowych projektach. Czy wolisz pracować samemu czy ze swoją grupą Storm Freerun i dlaczego?

Właściwie więcej ćwiczę ze znajomymi, którzy nie zajmują się freeruningiem. Powodem, dlaczego Storm Freerunning odnosi takie sukcesy jest to, że nasze style są bardzo zróżnicowane. To sprawia, że wspólne trenowanie jest trudne, ponieważ każdy z nas przoduje w innych obszarach/dziedzinach.

Jak upewniasz się, że cały czas robisz progres?

Poprzez nie nakładania na siebie presji by robić progres.

Rozwój umiejętności jest najlepszy gdy przychodzi naturalnie, a nie na siłę. Kiedy napotykam nowe wyzwania, które inspirują mnie to ciężkiej pracy i wstawania rano, tak jak ostatnio bouldering, to progres przychodzi naturalnie. Rozwój umiejętności jest na drugim miejscu po radości, jaką odczuwam z zabawy.

Czy masz może jakieś rady dla osób, które mogłyby być zainteresowane freerunem, jak mogą zacząć?

Każdy ma w sobie wewnętrzne dziecko, które jest freerunnerem. Najtrudniejszą częścią jest pokonanie swoich obaw i przychodzących z wiekiem wątpliwości dotyczących naszych możliwości.

Poleciłbym znalezienie lokalnej grupy freerunerów. Można ją znaleźć w każdym mieście w zachodnich krajach. Jej członkowie to na ogół pomocni i mili ludzie, którzy będą motywować cię do bycia coraz lepszym. Zacznij powoli, naucz się ufać swojej intuicji i przeczuciom bardziej niż głowie, która powie ci „nie, nie możesz tego zrobić bo to i tamto", podczas gdy twoja intuicja mówi „tak, możesz".

Jak wygląda twoja przyszłość? Czy masz jakieś nowe projekty w zanadrzu?

Zamierzam więcej czasu poświęcić idei praw zwierząt, by wykluczyć szowinizm gatunkowy jako formę nienawiści.

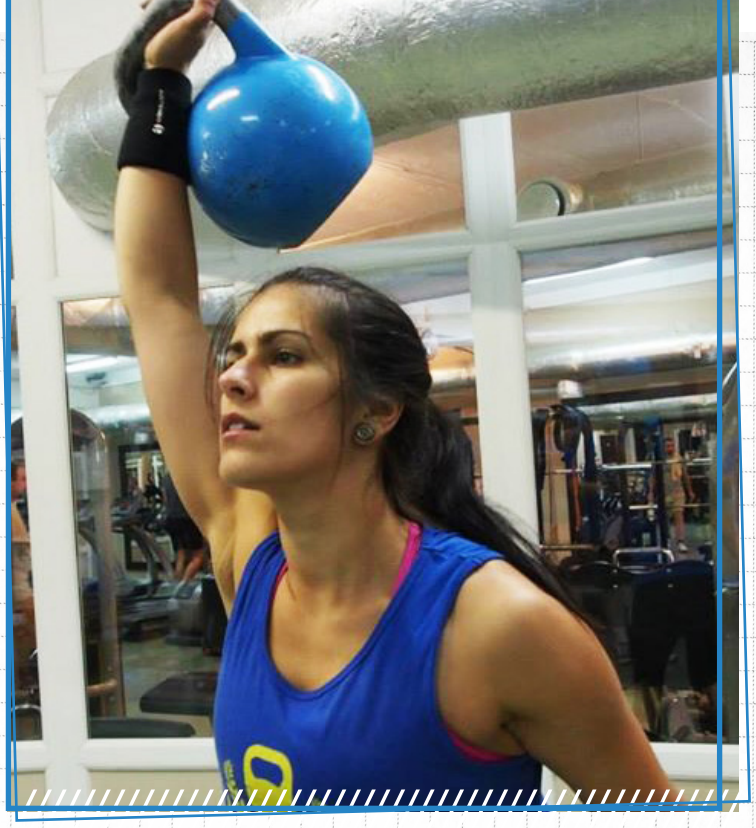
Na razie jest on tak głęboko zakorzeniony w naszej kulturze, że bardzo niewielu rozumie tę kwestię, ale liczba troskliwych osób pełnych współczucia, którzy to rozumieją, stale wzrasta. To tylko kwestia czasu, kiedy ta sprawa zostanie poważnie potraktowana.

Oprócz tego chcę dalej podróżować po świecie, uczyć się poznawania samego siebie poprzez medytację i scenariusze, które napisze dla mnie życie.

Będzie też z pewnością więcej filmowych projektów związanych z freerunem, kiedy poczuję chęć i inspirację!

Tłumaczenie: Marta Mikita
Źródło: http://ashotofadrenaline.net/tim-shieff/

LUDZIE SĄ CZĘSTO W SZOKU. GDY DOWIADUJĄ SIĘ, ŻE NIE JEM ŻADNYCH PRODUKTÓW ODZWIERZĘCYCH, BO CHYBA CAŁY CZAS POKUTUJE MODEL WEGE-ANEMIKA. JA RACZEJ DO TEGO MODELU NIE PASUJĘ.



Rozmawiamy z Katarzyną Dąbek – weganką i mistrzynią polski w Girevoy Sport, tradycyjnej, sportowej odmianie treningu z kettlebells. Zdjęcia wykonano w klubie „Fitness Leon".

CHCĘ NIEUSTANNIE POPRAWIAĆ SWOJE OSIĄGI

Jesteś instruktorem, startujesz w zawodach Girevoy Sport. Jak to się stało, że zainteresowałaś się właśnie kettlebells?

Zacznę od tego, że nigdy nie byłam typem sportowca, a nawet wręcz przeciwnie. Po urodzeniu dwójki dzieci stwierdziłam, że warto by zadbać o siebie, tym bardziej, że zaczęły się problemy z kręgosłupem.

Tak trafiłam do klubu "Fitness Leon". Muszę zaznaczyć, że wtedy był to bodajże jedyny klub w Trójmieście, w którym trenowało się z użyciem kettlebells. Początkowo chodziłam na przeróżne zajęcia: aerobik, step, rowerki itp, byłam też parę razy na zajęciach kettlebells i bardzo mi się spodobały.

Niestety chodziłam tam bardzo nieregularnie, miałam dłuższe i krótsze przerwy, aż w końcu dwa lata temu postanowiłam, że trzeba się za to zabrać porządnie. I tak też zrobiłam. Zaczęły się regularne treningi ,trafiłam na fantastycznych ludzi, charyzmatycznych trenerów i dostałam bzika na punkcie kettli. Ten bzik trwa do dziś i mam nadzieję, że będzie trwał jeszcze długo!

Czy jest jakiś jeden, szczególny element treningu z odważnikami, który sprawił, że postanowiłaś rozwijać się właśnie w tym kierunku?

Bardzo szybko widoczne efekty! Zarówno w wyglądzie ciała , lepszej formie jak i wzroście siły. Działa to bardzo motywująco, szczególnie gdy dopiero zaczyna się przygodę ze sportem.

Przy regularnych treningach z kettlebells postępy można zrobić naprawdę błyskawicznie.

Jak długo już ćwiczysz? Ile razy w tygodniu trenujesz?

Z odważnikami ćwiczę od ponad dwóch lat regularnie,Girevoy Sport od około roku. Trenuję 5-6 razy w tygodniu – 3 razy są to treningi z odważnikami i sztangą, ćwiczenia na drążku, które mają wzmocnić nogi, plecy i uchwyt. Reszta to lekkie treningi biegowe lub inne, które mają na celu poprawę mojej wydolności.

Pamiętasz kiedy zdecydowałaś się na swoje pierwsze zawody?

Tak, to był czerwiec 2013 roku. I Otwarte Mistrzostwa Olsztyna. Zdecydowałam się w ostatniej chwili i było warto! Zajęłam wtedy drugie miejsce i bardzo się cieszyłam, że pierwszy raz w życiu stoję na podium, to było niesamowite uczucie i już wtedy wiedziałam , że chcę więcej!

Które starty uznajesz za swój największy sukces?

Póki co, tych startów nie było za wiele, ja się dopiero rozkręcam. Jeśli chodzi o najbardziej udany start, to zdecydowanie będą to

tegoroczne zawody w Gorzowie Wielkopolskim. Udało mi się zrobić dobry wynik, no i nie brakowało tam emocji, bo miałam bardzo silne konkurentki.

Wielu naszym czytelnikom hasło Girevoy Sport może niewiele mówić. Opowiedz na czym polegają zawody kettlebells?

W Girevoy Sporcie są 2 główne dyscypliny: dla mężczyzn jest to dwubój (podrzut dwóch odważników oraz rwanie jednego odważnika) oraz długi cykl (nadrzut i podrzut dwóch odważników), kobiety, w większości federacji startują tylko w rwaniu. Czas trwania takiej konkurencji to 10 minut, nie ma możliwości odłożenia kuli, w rwaniu dopuszczalna jest jedna zmiana ręki. Jeśli chodzi o wagę odważników, to mężczyźni profesjonaliści startują z odważnikami 32 kilogramowymi, amatorzy z 24 kilowymi.

Kobiety amatorki, do których ja się zaliczam, startują z kulą 16 kg, a w profesjonalnym wydaniu jest to 24 kg.

Do niedawna treningi z odważnikami był dla wielu kompletną egzotyką. Wydaje się, że kettlebells przeżyły swój renesans dzięki boomowi na crossfit. O ile wiem, w Trójmieście macie coraz większą rzeszę zwolenników. Dużo nowych osób zgłasza się do was na treningi?

Tak, mam dokładnie to samo odczucie, że crossfit bardzo rozpropagował kettle. Dość często, gdy mówię że trenuję z odważnikami, ludzie myślą, że trenuję crossfit. Sporo osób zgłasza się na treningi po zawodach. Przychodzą pokibicować, widzą, że to fajna zabawa i także chcą spróbować.

Mam nadzieje, że wkrótce również Girevoy Sport będzie bardziej popularny i rozpoznawalny. Pracujemy nad tym!

Dlaczego postanowiłaś zostać instruktorem?

Kursy robiłam tylko i wyłącznie dla siebie. Chciałam doskonalić technikę by nieustannie poprawiać swoje osiągnięcia. Przy okazji były to też kursy instruktorskie.

Prowadzisz już swoje indywidualne zajęcia?

Od niedawna prowadzę zajęcia „kettlebell dla pań" i sprawia mi to ogromną frajdę. Co jakiś czas pomagam też w szkoleniach „Girevoy Sport dla początkujących", które są organizowane cyklicznie w klubie, w którym trenuję. Sprawia mi radość, że mogę pomóc w popularyzowaniu tego pięknego sportu, no i przy okazji sama się uczę jak uczyć .

Komu poleciłabyś trening z odważnikami?

Każdemu, kto chce poprawić swoją sylwetkę i formę w szybkim czasie. Jeśli chodzi o wiek, to myślę, że nie ma tu ograniczeń. Z 2,5 kilogramowym odważnikiem swingują już moi synowie (5 i 8 lat), jak również moja mama.

Jesteś weganką. Nie bałaś się, że twoja dieta negatywnie wpłynie na wyniki w GS?

Nie boję się o to, staram się tak komponować posiłki, żeby zapewnić sobie wszystkie odpowiednie składniki odżywcze.

Myślę, że póki co mi się to udaje i jestem w stanie sprostać coraz to większym wyzwaniom na treningach.

Jak inne osoby reagują na twoją dietę? Czy nadal spotykasz się z odwiecznymi pytaniami o niedobory białka?

Ludzie są często w szoku. gdy dowiadują się, że nie jem żadnych produktów odzwierzęcych, bo chyba cały czas pokutuje model wege-anemika. Ja raczej do tego modelu nie pasuję. Nigdy nie zapomnę, jak po pierwszych zawodach w Gdańsku, mój trener, wręczając mi medal za zajęcie pierwszego miejsca powiedział wszystkim „i ona to wszystko robi na sałacie". Spotykam się często z taką pozytywną ciekawością w stosunku do mojej diety.

LUDZIE DOPYTUJĄ CO JEM, CORAZ CZĘŚCIEJ UDAJE MI SIĘ KOGOŚ ZAINSPIROWAĆ, DO WŁĄCZANIA DO DIETY TAKICH PRODUKTÓW JAK JARMUŻ, KIEŁKI CZY QUINOA.

Jak wyglądają twoje typowe posiłki?

Śniadanie to zazwyczaj owsianka z dodatkiem jagód goji, różnych bakalii i świeżych owoców, jeśli jest to przed treningiem z odważnikami, dodaję zawsze nasiona chia. Drugie śniadanie to często koktajl z jarmużu lub szpinaku z dodatkiem owoców, kiełków i świeżo zmielonego siemienia lnianego. Obiad to zazwyczaj strączki w różnej postaci, uwielbiam też tofu i tempeh, do tego zazwyczaj kasza/ryż/quinoa no i cała masa zielonego!

Kolacja to często hummus lub jakaś inna pasta z warzywami bądź sałatka na bazie różnych kasz z dodatkiem warzyw i strączków.

W codziennej diecie nie zapominam oczywiście o orzechach i pestkach, suplementuję witaminę B12 i D.

Jakie są twoje najbliższe plany w kwestii GS?

Obecnie przygotowuję się do Mistrzostw Świata, które odbędą się pod koniec listopada w Hamburgu. Będzie to mój pierwszy start na 10 minut w formule GS z 16 kilogramowym odważnikiem. Jestem bardzo podekscytowana możliwością startu w zawodach o takiej randze u boku najlepszych zawodników z całego świata! Trzymajcie kciuki!

WEGANIZM W SPORTACH SIŁOWYCH

Często spotykamy się ze stereotypem, zgodnie z którym diety roślinne mogą sprawdzić się w sportach wytrzymałościowych (jak np. biegi długodystansowe) ale są kompletnie nieprzydatne dla zawodników sportów siłowych.

Rzeczywiście, jeżeli przejrzymy się kolejnym sportowcom na diecie roślinnej zauważymy, że ludzi uprawiających sporty wytrzymałościowe jest w tej grupie więcej. Nie wynika to jednak z faktu, że dieta wegańska nie sprawdza się przy podnoszeniu ciężarów. Większości osób siła kojarzy się nadal z jedzeniem mięsa.

Osoby trenujące sporty siłowe bardzo łatwo poddają się temu stereotypowi i dlatego wielu z nich z góry skreśla dietę roślinną. W tej sytuacji pierwszy stereotyp karmi się drugim.

Są jednak osoby, które pomimo uprawiania sportów siłowych zdecydowały się wyrzucić ze swojego menu produkty odzwierzęce. W tej i kolejnej notce prezentujemy sylwetki kilku z nich. Mamy tu zarówno strongmanów jak i trójboistów. Do naszej listy dodaliśmy również kilku kulturystów.

Rob Bigwood

Rob to ścisła czołówka amerykańskich armwrestlerów. Odniósł zwycięstwo w ponad 40 krajowych zawodach, a w 2006 roku zwyciężył także w turnieju ogólnoświatowym (jako zawodnik leworęczny). Jak sam mówi dieta roślinna pomogła mu unormować swoją wagę i wrócić do ciężkich i efektywnych treningów z ciężarami.

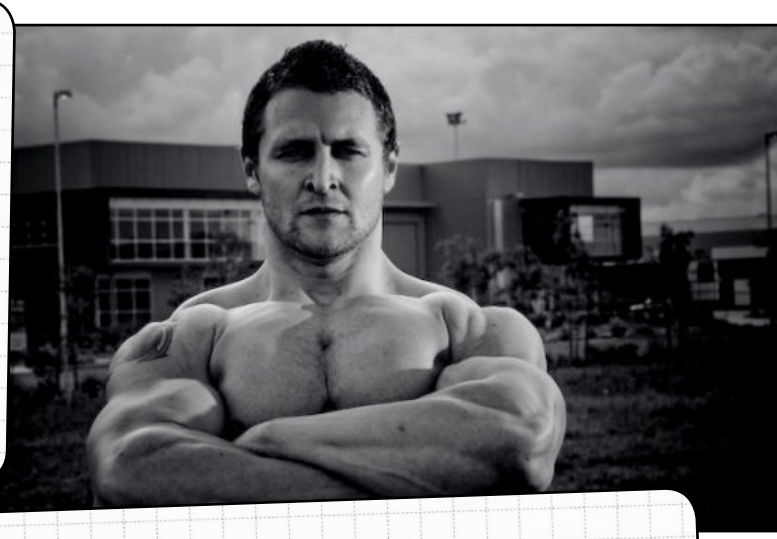
Podobnie jak Billy, Rob wielokrotnie wspierał PETĘ w kampaniach przeciw hodowli przemysłowej zwierząt. Rywalizujący z Robem armwrestlerzy bardzo często byli w szoku kiedy okazywało się, że przygrywali zawody z wielkim, ponad 100 kilogramowym facetem, który... je tylko rośliny.

Mike Mahler

Jeden z bardziej rozpoznawalnych trenerów w świecie kettlebells. Mike jest weganinem od ponad 15 lat! Trenował światowej sławy zawodników MMA, a swoją wiedzą nieustannie dzieli się na stronie mikemahler.com. Kiedy rozpoczynał swoje treningi w wieku 18 lat był już wegetarianinem. Od tamtej pory zanotował olbrzymi progres korzystając zarówno z kettlebells, sztangi jak i ćwiczeń z masą własnego ciała. Dla Mahlera najważniejszym powodem, dla którego zdecydował się na weganizm były względy etyczne. Mike bez problemu rwie jednorącz ponad 55 kilogramowy odważnik. Poniżej zobaczycie video, w którym Mike wyciska kilkukrotnie jednorącz nad głowę dwa odważniki o łącznej wadze powyżej 40 kg. Tutaj znajdziecie również wywiad z Mahlerem.

Billy Simmonds

Billy został wegetarianinem 12 lat temu. Siedem lat później wygrał międzynarodowe zawody kulturystyczne Mr Natural Universe Competition. Od ponad 4 lat Billy jest już weganinem. Poza kulturystyką Billy okazjonalnie zajmuje się również sztukami walki i trójbojem siłowym. Swoim wizerunkiem wspomagał również kampanie pro zwierzęce PETY. Możecie znaleźć go również na Facebooku.



Joni Purmonen

O Jonim pisaliśmy ostatnio przy okazji naszej wizyty w Berlinie. Joni jest weganinem od 1991 roku (23 lata!), który na co dzień prowadzi jedyną w Niemczech siłownię, w którym wszystkie akcesoria i produkty są w 100% wegańskie (roślinne szejki proteinowe i suplementy do dostania w recepcji, pasy i rękawiczki do ciężarów wykonane z syntetycznych materiałów itp.) – Berlin Strength. Wcześniej Joni startował w zawodach strongman i kilkukrotnie zakwalifikował się do krajowych finałów zawodów strongman w Finlandii. Dzisiaj promuje weganizm wspierając niemiecką ekipę Vegan Strength, która co roku organizuje pokazy między innymi podczas Vegan Sommerfest w Berlinie. Poniżej krótkie video podsumowujące jeden z występów Joniego na zawodach.

Przedstawiamy Wam dzisiaj tłumaczenie artykułu Melody Schoenfeld – siostry Brada Schoenfeld'a – jednego z największych autorytetów w świecie sportów siłowych. Melody jest trenerką i dietetyczką, od lat zajmuje się przerzucaniem ciężarów na diecie roślinnej.

SIŁA I ZDROWIE NA ROŚLINACH

Jestem weganką od 14-stu lat. Nie spożywam żadnych produktów odzwierzęcych, nie jem ryb. Jestem weganką, niezależnie od okoliczności.

Nie jem jaj, mleka, mięsa, nie korzystam z serwatki i kazeiny. Nie noszę wełny, jedwabiu ani naturalnej skóry.

Od kiedy w wieku 5 lat uświadomiłam sobie jak cierpieć muszą gotowane żywcem homary, wiedziałam, że weganizm jest moją drogą i wyborem.

Nie jestem w stanie znieść myśli o krzywdzeniu innych zwierząt. Tak, weganizm to dla mnie kwestia etyki i moralności.

Na co dzień jestem zawodniczką trójboju siłowego. Ważę jedyne 50 kg, w martwym ciągu podnoszę 115 kg, przysiad wykonuję z 90 kg sztangą.

Podciągam się na drążku z dodatkowym, 20 kg obciążeniem. Wyciskam nad głowę 24 kg odważnik i wyginam w rękach stalowe pręty i podkowy.

Nie tylko moja siła nie ucierpiała z powodu przejścia na weganizm, ale i moja skóra nabrała lepszego wyglądu, wzrósł mój poziom energii, a moje wyniki krwi jeszcze nigdy nie były tak dobre jak dziś.

Nie próbuję nikogo przekonywać, nie umoralniam, nie chcę narzucać nikomu diety roślinnej. Ale jeżeli weganizm wzbudza u Ciebie wyłącznie wątpliwości związane ze spadkiem siły i niedoborami pozwól, że spróbuję je rozwiać. Spójrz na takich sportowców jak Mike Mahler, Patrik Baboumian czy Frank Medrano – fenomenalne przykłady tego jak dieta roślinna działa w sporcie.

Co jeść? Jedno z lepiej zaprojektowanych badań dotyczących diety wegańskiej mówi:

„Dobrze zaplanowane diety wegetariańskiej, szczególnie te zawierające mleko i/lub jaja mogą dostarczyć wszystkich niezbędnych składników odżywczych, również dla osób uprawiających sport."

Przejdźmy więc do konkretów.

Co powinny jeść osoby trenujące siłowo na diecie roślinnej?

SPOŻYWAJ WYSTARCZAJĄCE ILOŚCI BIAŁKA

Mimo, że dostarczenie sobie odpowiedniej ilości białka jest stosunkowo proste, uważam, że sportowcy powinni zwiększyć jego ilość.

Oprócz codziennej diety bogatej w ziarna, orzechy, nasiona, rośliny strączkowe i seitan, korzystam również z odżywek białkowych które mieszam z niesłodzonym mlekiem migdałowym.

Polecam takie produkty jak SunWarrior, Vega czy Paradise Herb Maca Pro.

SUPLEMENTUJ KREATYNĘ

Polecam jej suplementację wszystkim, szczególnie osobom na diecie wegańskiej. Kreatyna może pomóc nam w budowaniu masy mięśniowej, rozwijaniu siły oraz posiada kilka innych, pro zdrowotnych właściwości [patrz tutaj].

ZADBAJ O MIKROELEMENTY W DIECIE

Cynk, witamina B12, D, żelazo i wapń wydają się niedoborowymi składnikami wśród wegan. Musisz więc być pewny, że dostarczasz sobie ich odpowiednio dużo. Polecam kiełki pszenicy, szpinak, pestki dyni, ciemną czekoladę oraz pozostałe orzechy i warzywa zielonolistne. Witaminę B12 znajdziesz w produktach fortyfikowanych oraz w suplementach. Witamina D wymaga co najmniej 15 minutowej ekspozycji na słońce. Możesz ją też dostarczyć poprzez suplement lub wzbogacaną w witaminę D żywność. Przykładowe źródła wapnia to tofu, soja, nasiona sezamu, chia, fasola, migdały i brokuły. Z żelazem jest nieco trudniej. Żelazo z produktów odzwierzęcych jest lepiej wchłanialne niż to ze źródeł roślinnych.

Dlatego warto zastosować kilka haczyków, które ułatwią nam przyswajanie żelaza pochodzenia roślinnego.

upewnij się, że włączasz do posiłku bogatego w żelazo produkty bogate w witaminę C aby ułatwić wchłanianie żelaza. Jednocześnie uważaj na produkty bogate w wapń, które upośledzają przyswajalność żelaza.

herbata i kawa również może zaburzyć wchłanialność żelaza więc staram się nie pić ich podczas posiłków bogatych w żelazo.

jedzenie mniejszych porcji żelaza w ciągu dnia będzie korzystniejsze niż wrzucanie dużej ilości do jednego posiłku.

szpinak, chociaż bogaty w żelazo, zawiera dużo szczawianów, które utrudniają jego przyswajalność. Dobrym źródłem żelaza będzie soja, spirulina, komosa ryżowa, orzechy nerkowca, pestki słonecznika, suszone morele i figi, fasola i brokuły.

JEDZ ZDROWE TŁUSZCZE

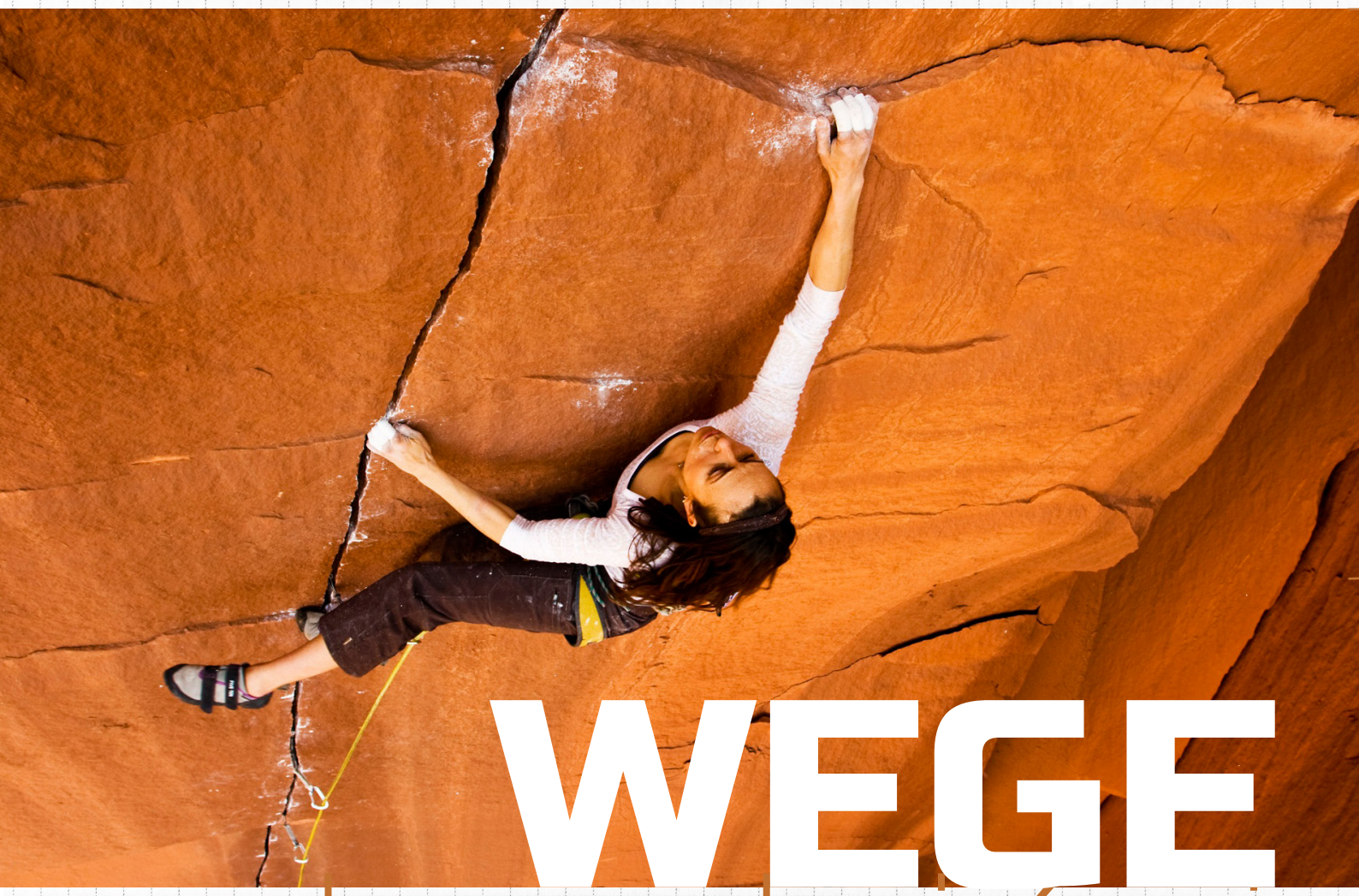
Wielu wegan bardzo ogranicza tłuszcz w swojej diecie. Może to powodować zaburzenia we wchłanianiu niektórych witamin rozpuszczalnych w tłuszczach i zaburzać równowagę lipidów we krwi. Orzechy, nasiona, oliwa z oliwek i awokado zapewniają dobrej jakości tłuszcze.

Ważne aby podnieść w swojej diecie zawartość kwasów omega-3. Polecam suplementy roślinne zawierające DHA/EPA. Dobrym źródłem kwasów omega-3 jest też siemię lniane oraz nasiona chia.

NIE PRZESADZAJ Z WĘGLOWODANAMI

Największym błędem wielu wegan jest opychanie się chlebem, krakersami, ciasteczkami i innymi źródłami niekorzystnych węglowodanów. To dlatego część wegan cierpi na niedobory składników odżywczych. Polecam zwiększenie ilości kolorowych warzyw w diecie, fasoli, owoców i orzechów. Warto włączyć do diety pełne ziarna zbóż, ale nie powinny one stanowić większości spożywanych przez ciebie kalorii. Powyższe informacje to dobry fundament pod zmianę diety, ale w żaden sposób nie wyczerpuje tematu. Zadawaj pytania i szukaj informacji. W międzyczasie baw się dobrze, ciesz się jedzeniem i podnoś ciężkie rzeczy!

1. Sportscience. „Effect of Vegetarian Diets on Performance in Strength Sports," Sportscience 6. Accessed 10/12/2013
2. Volek JS, Ratamess NA, Rubin MR, Gómez AL, French DN, McGuigan MM, Scheett TP, Sharman MJ, Häkkinen K, Kraemer WJ., „The effects of creatine supplementation on muscular performance and body composition responses to short-term resistance training overreaching," Eur J Appl Physiol. 2004 May;91(5-6):628-37
3. Rawson ES, Volek JS., „Effects of creatine supplementation and resistance training on muscle strength and weightlifting performance," J Strength Cond Res. 2003 Nov;17(4):822-31
4. McMorris T, Mielcarz G, Harris RC, Swain JP, Howard A., „Creatine supplementation and cognitive performance in elderly individuals," Neuropsychol Dev Cogn B Aging Neuropsychol Cogn. 2007 Sep;14(5):517-28.
5. Benton D, Donohoe R., „The influence of creatine supplementation on the cognitive functioning of vegetarians and omnivores, " Br J Nutr. 2011 Apr;105(7):1100-5. doi: 10.1017/S0007114510004733.
Źródło: http://breakingmuscle.com/nutrition/strong-healthy-and-vegan-yes-it-can-be-done



WEGE rekordzisci

Podobno na diecie wegańskiej czekają nas wyłącznie niedobory białka i żelaza, zmęczenie i monotonia na talerzu. Uprawianie sportu na diecie roślinnej wydaje się zadaniem wielu niemożliwym. Odnoszenie sukcesów i bicie światowych rekordów na weganizmie? Część sportowców od lat przekonuje nas, że wyłączając ze swojej diety produkty pochodzenia zwierzęcego nie tylko możemy efektywnie trenować, ale też osiągać fenomenalne rezultaty. Zobaczcie sami!

W poniższym artykule chcemy przybliżyć wam najciekawsze naszym zdaniem rekordy i sportowców, którzy osiągnęli je korzystając wyłącznie z produktów roślinnych.

STEPH DAVIS

Wspinaczka to bardzo ciężki i wymagający sport. Steph zalicza się do światowej czołówki i uchodzi za jedną z najlepszych i wszechstronnie uzdolnionych alpinistek świata. Jest trzecią kobietą, która przeszła ścianę Free Rider na El Capitane w Yosemite.

Przede wszystkim jednak Steph jest pierwszą kobietą w historii, której udało się wspiąć na Torre Egger w Patagonii.

Do swoich ulubionych produktów roślinnych zalicza między innymi: mleko ryżowe, ciemnozielone warzywa (jarmuż, szpinak, boćwina), tofu, quinoa, brązowy ryż, pasta z soi, orzechy włoskie, migdały, oliwa z oliwek, olej z pestek winogron i masło na bazie migdałów.

JEANETTE i ALAN MURRAY

Ta dwójka ponad 60- letnich biegaczy podjęła się niecodziennego zadania – przez kolejne 360 dni 2013 roku, codziennie pokonywała dystans ponad 42 km! Biegła maraton niezależnie od pogody, pory dnia i codziennych zajęć ustanawiając tym samym nowy rekord świata!Wstawali około 4 nad ranem, jedli banany, grejpfruty, pili dodatkowy koktajl owocowy i ruszali w trasę! Biorąc udział w biegu zbierali również środki na cele charytatywne. Łącznie przebiegli ponad 16 000 kilometrów.

A TY MÓWISZ, ŻE JESTEŚ ZA STARY NA SPORT?

RICH ROLL POKONAŁ 5 KOLEJNYCH TRIATHLONÓW NA DYSTANSIE IRONMANA W 7 DNI!

RICH ROLL

Rich to bardzo nietypowy przykład sportowca. W wieku 40 lat, zaniepokojony stanem swojego zdrowia i postępująca nadwagą postanawia radykalnie zmienić swoje życie – przechodzi na dietę roślinną i wraca do regularnych treningów, o których zapomniał od czasu ukończenia szkoły.

RICH SZYBKO TRACI ZBĘDNE KILOGRAMY I W WIEKU PONAD 40 LAT ZACZYNA ODZYSKIWAĆ FORMĘ! ROZPOCZYNA STARTY W ZAWODACH SPORTOWYCH. PŁYWA, JEŹDZI NA ROWERZE I BIEGA.

W międzyczasie opracowuje ze swoim przyjacielem EPIC5 – głośny plan w ramach którego Rich pokonuje 5 kolejnych triathlonów na dystansie Ironmana w 7 dni! Każdy jeden triathlon to 2,4 km pływania, 180,2 km jazdy na rowerze i ponad 40 kilometrów biegu. Klucz do swojej znakomitej formy Rich upatruje między innymi w diecie roślinnej.

FIONA OAKES

Na co dzień prowadzi azyl dla zwierząt, gdzie opiekę znajdują między innymi zwierzęta wyratowane z rzeźni i hodowli przemysłowych. Jej drugą pasją jest sport. Fiona należy do grona najbardziej zdumiewających biegaczy na świecie.

W 2013 roku zwyciężyła w ekstremalnym North Pole Marathon rozgrywanym na Antarktydzie i poprawiła dotychczasowy rekord o 45 minut! Kolejny rekord padł podczas biegu Antarctic Ice Marathon.

W ciągu 14 dni przebiegła 7 maratonów na różnych kontynentach. Zajęła pierwsze miejsce w 3 z 7 biegów. Ustanowiła przy tym rekord świata uzyskując łącznie we wszystkich biegach najlepszy czas w historii. Co ciekawe, Fiona jest weganką od 6 roku życia!

SCOTT JUREK

Myśleliście kiedyś o przebiegnięciu maratonu? A może nawet go przebiegliście? Co w takim razie powiecie o ultramaratonach na dystansie 80 km? Dla Scotta to wciąż za mało. Ten jeden z najbardziej utytułowanych biegaczy na świecie jest aż 7 krotnym zwycięzcą morderczego biegu Western States na dystansie 161 km!

CO WIĘCEJ, W DWA TYGODNIE PO OSTATNIM ZWYCIĘSTWIE SCOTT WYSTARTOWAŁ W ZAWODACH BADWATER. TRASA WIODŁA MIĘDZY INNYMI PRZEZ AMERYKAŃSKĄ DOLINĘ ŚMIERCI, W KTÓREJ TEMPERATURA DOCHODZIŁA DO 40 STOPNI CELSJUSZA.

Tym razem Scott miał do pokonania 215 kilometrów. Dwa ultramaratony w odstępie dwóch tygodni? Dla Scotta nie ma rzeczy niemożliwych. Wygrał wyścig ustanawiając nowy rekord trasy!

PATRIK BABOUMIAN

Strongman na roślinach? Patrik nieustannie burzy stereotypy wokół budowania siły i jedzenia mięsa. W 2011 roku zdobył tytuł mistrza Niemiec strongman, a wciągu kilku kolejnych lat pobił kilka rekordów Guinnessa w konkurencjach siłowych.

NAJGŁOŚNIEJSZYM Z NICH BYŁ YOKE WALK Z PONAD 550 KG NA PLECACH, KTÓRE PATRIK PRZENIÓSŁ NA ODLEGŁOŚĆ 10 METRÓW! KILKA MIESIĘCY PÓŹNIEJ PATRIK POWTÓRZYŁ SWÓJ WYCZYN PODCZAS TORONTO'S VEGETARIAN FOOD FESTIVAL.

Być może w tym roku będziemy mieli szansę zobaczyć kolejny rekord w wykonaniu Patrika.

pogromcy MITÓW
SOJA
cz.1

Czytaliście kiedyś artykuły poświęcone soi na stronach i forach poświęconych fitness i kulturystyce?

My trafiamy na nie bardzo często. Zwykle autorzy starają się nas za wszelką cenę przekonać, że soja nie tylko nie pomoże nam w ułożeniu zbilansowanej diety, ale co więcej – może nam poważnie zaszkodzić. Jak? Jeżeli jesteś kobietą soja zwiększy prawdopodobieństwo zachorowania na raka. Jeżeli jesteś mężczyzną obniży twój testosteron, a co więcej wypadną ci włosy i urosną piersi. Kto wie czy nie przejdziesz dodatkowej mutacji głosu. Być może po kilku latach zostaniesz nawet kobietą.

Poza tym soja to produkt GMO, nie zawiera pełnowartościowego białka i jest ono kiepsko przyswajalne. Jednym słowem – soja w ogóle nie nadaje się do jedzenia.

To ciekawe, że spośród wszystkich roślin strączkowych to właśnie soja jest ulubionym celem ataku wszelkiej maści internetowych ekspertów, którzy zwykli w swoich artykułach jedynie kopiować w kółko wcześniej zasłyszane i przeczytane informacje, nie poddając ich nawet minimalnej weryfikacji.

Jak to jest, że roślina spożywana od stuleci nagle, w XXI wieku okazuje się produktem, nie tylko bezwartościowym, ale i niebezpiecznym. Dlaczego nikt nie przypisuje tych cech fasoli? Albo soczewicy? Dlaczego podobnej histerii nie rozpętano na punkcie ciecierzycy?

Zdajemy sobie sprawę, że ciężko połapać się we wszechobecnych wątpliwościach dotyczących soi. Dlatego prezentujemy wam pierwszą część wpisu, w którym postaramy się wyjaśnić pojawiające się kontrowersje. Druga część wpisu jest już dostępna na naszej stronie www. Piszemy w niej między innymi o związkach soi z testosteronem i fitoestrogenami. Zapraszamy na http://veganworkout.org.pl/pogromcy-mitow-soja-cz-2/

1 Soja jest białkiem niepełnowartościowym

Mianem białka pełnowartościowego określamy białko zawierające kompletny aminogram – czyli wszystkie 8 egzogennych aminokwasów, które musimy dostarczyć organizmowi z zewnątrz. Poniższa tabelka ilustruje zawartość poszczególnych aminokwasów w 100 g soi.

Jak widać soi niczego nie brakuje. Co więcej proporcje zawartych w niej aminokwasów są na tyle dobre, że nie wymaga uzupełniania jej dodatkowym białkiem roślinnym. Ze względu na aminogram i proporcje poszczególnych aminokwasów soja jest białkiem pełnowartościowym.

Protein		
Protein	36.5 g	79%
Cystine	0.7 g	278%
Histidine	1.1 g	186%
Isoleucine	2.0 g	167%
Leucine	3.3 g	144%
Lysine	2.7 g	153%
Methionine	0.5 g	93%
Phenylalanine	2.1 g	288%
Threonine	1.8 g	200%
Tryptophan	0.6 g	250%
Tyrosine	1.5 g	209%
Valine	2.0 g	132%

2 Białko sojowe jest słabo przyswajalne przez człowieka

Część osób zgadza się z tym, że soja ma faktycznie dobry skład pod względem zawartości aminokwasów egzogennych, ale mimo to uznaje białko sojowe za zbędne ponieważ jest ich zdaniem źle przyswajalne. To nieprawda. Przyswajalność białka określa się dziś za pomocą współczynnika Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score (PDCAAS) w skali od 0 do 1. Przykładowo – dla produktów odzwierzęcych będzie to np. 1 dla jaj oraz 0.92 dla wołowiny. PDCAAS soi to 0.91.

Przyswajalność białka sojowego jest porównywalna do przyswajalności białka z produktów odzwierzęcych. Co więcej odżywki białkowe na bazie soi mają identyczną wartość PDCAAS co odżywki na bazie serwatki, czyli 1.

3 Soja powoduje raka

Niektórzy uważają, że soja jest niebezpieczna nie tylko dla mężczyzn ale i kobiet. ich zdaniem promuje ona rozwój nowotworu piersi. Wszystko to za sprawą jej rzekomo pro estrogenowego działania (więcej piszemy o tym w drugiej części notki). W rzeczywistości jest wręcz odwrotnie. Analiza badań opublikowana w American Journal of Clinical Nutrition wskazuje wyraźnie, że kobiety spożywające większą ilość produktów sojowych miały o 25% niższe ryzyko nawrotu nowotworu w porównaniu do tych kobiet, które rezygnowały z soi. Warto również wspomnieć o oficjalnym stanowisku American Institute for Cancer Research, które wyraźnie podkreśla – soja nie promuje nowotworów. Krytycy zwracają uwagę na zawarte w soi izoflawony, które w teorii miały odpowiadać za wzrost poziomu estrogenów i tym samym zwiększać ryzyko rozwoju raka.

Badania nie potwierdziły tego przypuszczenia. W rzeczywistości soja ma właściwości przeciwzapalne i spowalnia wzrost komórek nowotworowych.

W błąd wprowadziły nas swego czasu badania na szczurach, które bardzo źle reagowały na zawartą w soi genisteine. Soja rzeczywiście może promować namnażanie się komórek nowotworowych... ale nie wśród ludzi.

5 POWODÓW, DLA KTÓRYCH WEGANIZM (NIE) JEST RADYKLANY

Bardzo często ze strony osób na diecie tradycyjnej spotykamy się z opinią, że weganizm jest dietą radykalną. Pojęcie to pojawia się również w niektórych artykułach poświęconych diecie bezmięsnej. Dziennikarze przedstawiają dietę roślinną jako skrajny (w domyśle – niebezpieczny) odłam diet wegetariańskich. Absolutnie nie polecany osobom aktywnym fizycznie!

Panuje kilka obiegowych mitów, które każą osobom nie zaznajomionym z tematem wierzyć w to, że dieta wegańska jest z jednej strony bardzo restrykcyjna, a z drugiej niezdrowa... czyli po prostu radykalna.

Jak jest w rzeczywistości? Czy weganizm jest radykalny bo...

1 ... nie dostarczacie sobie odpowiedniej ilości białka?

Ile białka Twoim zdaniem zawiera mięso z kurczaka?

Podpowiadamy – w 100 g znajdziesz 31 g białka. A w łososiu? 25 g. Porównajmy to z produktami roślinnymi. 100 g soi to ponad 35 g białka.

Pestki dyni to 30 g białka, a biała fasola to około 22 g białka w porcji. Naprawdę uważasz, że nie da się dostarczyć sobie wymaganego (w zależności do trybu życia) 0,8-1,5 g białka na kilogram masy ciała jedząc rośliny? Przelicz to jeszcze raz. Zanim zapytasz o profil aminokwasów – białka roślinne zawierają komplet aminokwasów egzogennych, a ich ilość doskonale uzupełnia się w ramach posiłku złożonego z kilku produktów roślinnych.

“Ostatnia rzecz to przyswajalność białka. W przypadku niektórych produktów (soja) jest na identycznym poziomie co przyswajalność większości białek odzwierzęcych (np. kurczak).

W innych (fasola) może mieć od 20 do 30% gorszą przyswajalność niż np. białko mleka krowiego. To trochę mało żeby wszczynać z tego powodu histerię. Porównaj sobie wskaźniki PDCAAS (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score) dla konkretnych produktów i przelicz sobie wszystko od nowa zanim znowu posłużysz się argumentami na temat niedoboru białka.

2 ... jecie samą soję?

Pomysł, że osoby na diecie roślinnej odżywiają się głównie soją to wymysł osób jedzących mięso, którym czasem trudno wyobrazić sobie obiad bez „namiastki" mięsa w postaci kotleta lub parówki sojowej. To prawda, że soja jest wygodnym zamiennikiem wielu produktów odzwierzęcych – zwłaszcza mleka, sera i jogurtów. Zabawne jednak, że kiedy przeciętna osoba spożywa nabiał nikt nie rzuca uwag „Pijecie tylko krowie mleko", a kiedy weganie decydują się na zakup mleka sojowego, serka tofu i jogurtów sojowych odzywa się głos oburzonych – „Jecie samą soję". Mleko, sery, jogurty – w obu wypadkach bazują na jednym produkcie. W pierwszym wypadku na krowim mleku, w drugim na soi. Dlaczego tylko drugi wybór miałby wzbudzać zdziwienie?

3 ... nie da się żyć na samych warzywach?

Przekonanie, że dieta roślinna opiera się wyłącznie na warzywach (ewentualnie trawie) to w dużej mierze zasługa kiepskiej wyobraźni. Osoby na diecie tradycyjnej traktują z reguły produkty roślinne jako dodatek do dania głównego. Z tego punktu widzenia weganizm rzeczywiście wydaje się wyborem radykalnym. Kto normalny chciałby jeść w kółko ziemniaki z marchewką, ogórkiem i pomidorem? Bo to głównie do tych warzyw jesteśmy dziś przyzwyczajeni.

Wybór warzyw jest jednak dużo większy, a wybór produktów roślinnych jest jeszcze większy. Dieta wegańska to nie tylko warzywa. To tez owoce, pełne ziarna zbóż, orzechy, pestki, glony i grzyby. Wrzucanie wszystkiego do jednego worka z napisem warzywa (ewentualnie trawa) to kulinarna zbrodnia.

Przejdź się do najbliższego sklepu. Większość produktów jest w 100% wegańska. To wszystkie odmiany owoców, warzyw, roślin strączkowych i zbóż jakie tylko uda ci się znaleźć na półkach. Weganie nie żywią się tylko produktami z półki „Ekologiczne i bio" gdzie zwykłe pałatki owsiane potrafią kosztować kilkadziesiąt złotych. Możesz je w ogóle zignorować. Zacznij przechadzać się po półkach z warzywami i owocami i przekonaj się jak duża różnorodność tkwi w diecie roślinnej. Tylko proszę – nie poprzestawaj na półce z ziemniakami.

4 ... nie możecie jeść czekolady?

Kolejna błędna teoria głosi, że dieta wegańska to dieta przede wszystkim pro zdrowotna. W związku z czym weganie jedzą tylko naturalne, nieprzetworzone produkty i gardzą słodyczami. Z drugiej strony wszystkie (!) słodycze mają w składzie mleko więc i tak osoby na diecie roślinnej nie mogłyby ich jeść. Nieprawda.

Zacznijmy od tego, że weganizm to dieta pozbawiona produktów pochodzenia zwierzęcego. To wszystko. Nie ma tam ani słowa na temat zdrowia. Możesz jeść cały dzień frytki i popijać coca colą. To nadal będzie weganizm. Tak, będąc weganinem będziesz mógł nadal opychać się fast foodem i słodyczami. W każdym większym markecie bez problemu znajdziesz ciastka, batony i czekolady bez jakichkolwiek składników odzwierzęcych. To nieprawda, że wszędzie dosypują mleko. Nie wspominając o słodyczach i burgerach przygotowywanych z myślą o weganach. Lody na bazie mleka roślinnego, bita śmietana sojowa, czekolady z mlekiem ryżowym, burgery z ciecierzycy, desery, sorbety – wszystko to staje się coraz powszechniejsze zarówno w sklepach internetowych jak i na mieście.

Nie musisz już być kulinarnym ascetą żeby przejść na weganizm.

5 ... ciągle musicie liczyć składniki odżywcze?

Nic nie musimy liczyć. Jeżeli zależy nam na zdrowiu wystarczy znać dwie podstawowe zasady: jeść codziennie pokarmy z każdej z 5 grup pokarmowych (warzywa, owoce, strączki, zboża, orzechy) i starać się by były to produkty jak najmniej przetworzone. Przy takiej diecie, zakładając, że jemy odpowiednio dużo kalorii, bardzo ciężko nabawiać się niedoborów.

> **Swoją drogą założenie, że tylko weganie muszą coś liczyć, żeby nie wpaść w niedobory jest błędne.**

Patrząc na statystyki to nie weganie, a osoby na dietach tradycyjnych mają największy problem ze zdrowiem wynikający ze źle zbilansowanej diety.

Choroby serca nie są specjalnie popularne wśród wegan, a większość suplementów nie powstała z myślą o diecie roślinnej.

CZY OWOCE tuczą?

Ostatnio, na fali popularności diet low carb (niskowęglowodanowych), coraz więcej osób ogranicza spożywanie owoców. Dlaczego? Zwykle wspomina się o dużej ilości cukru zawartej w owocach, niekorzystnym działaniu fruktozy i wysokim indeksie glikemicznym poszczególnych produktów. W dzisiejszej notce postaramy się przyjrzeć bliżej wszystkim tym zagadnieniom i odpowiedzieć sobie na pytanie czy owoce tuczą.

Wbrew pojawiającym się od czasu do czasu nowym teoriom dotyczącym nabierania zbędnych kilogramów, kluczowym aspektem nadwagi jest nadmiar spożywanych kalorii.

Kwestia procentowego rozkładu węglowodanów, tłuszczu i białka w diecie jest drugorzędna w stosunku do ilości spożywanej energii czyli właśnie kalorii. To dlatego co jakiś czas pojawiają się informacje na temat osób, które pomimo codziennych posiłków w fast foodach traciły wagę – pilnowały limitu dziennego spożycia kalorii.

Nie oznacza to oczywiście, że jedzenie fast foodów jest zdrowe. Tracąc kilogramy również możemy sobie zaszkodzić jeśli robimy to nieumiejętnie. Nie zachęcamy do jedzenia ciast i białego pieczywa. Zwracamy jedynie uwagę na rolę kalorii w diecie.

Istnieją produkty, które ułatwiają przekraczanie dziennego limitu kalorii i tym samym nabieranie kilogramów (łatwiej zjeść 800 kalorii jedząc dwa pączki, niż dostarczyć sobie tą samą ilość energii spożywając ryż). Czy owoce do nich należą?

1 Owoce nie są naszym naturalnym pokarmem

Nie lubimy dyskutować na temat „naturalnych" produktów, bo zwykle nikt wcześniej nie formułuje definicji „naturalny pokarm". Jeżeli jedzenie owoców miałoby być dla nas z jakiegoś powodu nienaturalne (szkodzi naszemu organizmowi), tak samo nienaturalnym byłoby jeżdżenie samochodem (spaliny trują nasz organizm), czy siedzenie przed komputerem (niszczy kręgosłup i upośledza wzorce ruchowe). Dlaczego mielibyśmy arbitralnie rezygnować z owoców, a nie samochodów? Inną kwestia jest pochodzenie gatunku ludzkiego, który ewoluował łącząc w sobie cechy mięsożernych drapieżców i właśnie owocożernych prymatów.

2 Owoce są kaloryczne

To nieprawda. 100 g banana to przeciętnie 89 kalorii. Słodkie winogrona to 69 kcal, jabłko 52 kcal, a 100 g ananasa to jedyne 50 kalorii. Jak dla porównania wypadają produkty określane często mianem dietetycznych? 100 g piersi z kurczaka to ponad 165 kalorii, 100 g ryżu to ponad 300 kalorii, łosoś to ponad 150 kalorii. Łatwiej zjeść ponad pół ananasa (700 g) czy torebkę ryżu? W obu wypadkach dostarczymy sobie około 300 kalorii.

Oczywiście mówimy tu o świeżych owocach. Nie mamy na myśli przecierów owocowych, soków czy batoników. Jaka jest różnica pomiędzy spożyciem pomarańczy, a wypiciem soku pomarańczowego? Przeczytajcie punkt drugi.

3 Owoce zawierają dużo cukru/mają wysoki indeks glikemiczny

Dużo osób dokonuje daleko idących uogólnień zestawiając ze sobą owoce w formie nieprzetworzonej z sokami czy deserami przygotowanymi na bazie owoców. Cukier zawarty w świeżych owocach jest dodatkowo opakowany w duże ilości wody i błonnika dzięki czemu organizm potrzebuje więcej czasu na jego przyswojenie niż w przypadku wypicia soku. Nawet świeżo wyciśnięty sok stanowi w rzeczywistości mieszankę wody i cukrów prostych. Pozbawiony błonnika i mikroelementów zawartych w miąższu owocowym prowadzi do szybszych skoków cukru we krwi.

To bardzo istotne – czy zjadamy owoce świeże, czy poddajemy je obróbce czy kupujemy już mocno przetworzone. Cukierki owocowe nie tuczą dlatego, że zwierają owoce. Tuczą dlatego, że zawierają dodatkowe ilości cukru przez co zwiększa się ich kaloryczność. Ciężko skończyć na jednym czy dwóch cukierkach. Tym samym spożywamy kolejne, nadprogramowe kalorie. To nie wina owoców.

> **Niektóre owoce rzeczywiście posiadają wysoki indeks glikemiczny, na przykład arbuz. Czy jednak można utyć jedząc arbuzy? Bardzo wątpliwe. Zawartość węglowodanów w arbuzie jest minimalna.**

Nie możemy wnioskować na podstawie indeksu glikemicznego w oderwaniu od kontekstu.

W przypadku arbuza dużo lepiej sprawdza się obliczenie jego ładunku glikemicznego, który bierze pod uwagę ilość przyswajalnych węglowodanów z porcji danego produktu. ŁG dla arbuza to zaledwie 4,3. Pomimo, że jego indeks glikemiczny jest równy indeksowi glikemicznemu słodyczy.

Nie warto ślepo podążać za wskazaniami IG czy ŁG. Jeżeli chcecie odróżnić dobre węglowodany od złych zadajcie sobie pytanie, czy produkt, który chcecie właśnie zjeść jest nieprzetworzony i czy, poza konkretną ilością kalorii, dostarcza również mikroelementów. Im więcej witamin i minerałów przypada na jednostkę kalorii tym lepiej.

Czysta fruktoza, którą możecie kupić w sklepie, jest absolutnie nie polecana (może prowadzić do insulinooporności). To dosłownie puste kalorie. Ta sama fruktoza w świeżych owocach, opakowana w wodę, błonnik i witaminy, nie jest dla nas problemem.

W tym, jak w w większości innych przypadków, kluczem do zdrowia jest spożywanie możliwie nisko przetworzonej żywności. Nieważne, na jakiej jesteście diecie.

Swoją drogą, znacie kogokolwiek, kto utył jedząc codziennie kilka porcji owoców?

Nie pijąc soki owocowe, jedząc sorbety czy żelki owocowe, ale nie przetworzone owoce takie jak gruszki, banany, jabłka czy brzoskwinie. My nie znamy.

CZY WEGANIZM JEST NATURALNY?

W odniesieniu do diety roślinnej bardzo często pojawia się kontrargument, zgodnie z którym weganizm jest dietą nienaturalną. Podobno ludzie nie powinni rezygnować z mięsa i innych produktów odzwierzęcych bo ich konsumpcja leży w naszej naturze. Dla wielu osób to wystarczający powód aby w całości odrzucić założenia diety roślinnej.

Argument odwołujący się do natury homo sapiens jest bardzo popularny – nie tylko w tematyce żywienia ale także religii, sprawach obyczajowych i moralnych.

„Naturalna dieta" to klucz do sukcesu. Jeżeli chcesz dzisiaj wydać jakąkolwiek książkę o diecie i zarobić na swojej teorii musisz zapewnić swoich czytelników, że to, o czym piszesz ma ścisły związek z naszą naturą.

Musisz ich przekonać, że twoja dieta zapewnia powrót do korzeni, czasów kiedy ludzie byli sprawni, silni i nie chorowali. Mniejsza o to czy takie czasy kiedykolwiek istniały.

CZY W TAKIM KONTEKŚCIE DIETA WEGAŃSKA MOŻE BYĆ UZNAWANA ZA NATURALNĄ? A JEŚLI NIE CZY TO ZNACZY, ŻE POWINNIŚMY WRÓCIĆ DO JEDZENIA MIĘSA? PRZEŚLEDŹMY POWYŻSZĄ ARGUMENTACJĘ.

1 Nie powinniśmy przechodzić na dietę roślinną bo jest nienaturalna

Podstawowy problem to brak definicji słowa „naturalny". Część przeciwników diety roślinnej zwraca uwagę na fakt, że mięso było niezbędnym elementem diety wczesnych Homo Sapiens. To prawda. Krytykowanie z tej perspektywy diety wegańskiej wydaje się jednak dosyć niekonsekwentne. Ludzie pierwotni poza tym, że jedli mięso, nie spożywali żadnych batoników, ciastek, kremów czekoladowych, nie jedli popcornu i nie przesiadywali godzinami w kinie. Gdybyśmy spróbowali zdefiniować „naturę" jako zachowania/zjawiska wynikające na naturalnych potrzeb naszego organizmu szybko okazałoby się, że większą część naszego życia spędzamy na absolutnie nienaturalnych czynnościach – jeżdżeniu samochodem, siedzeniu za biurkiem, pisaniu na komputerze czy oglądaniu telewizji. Życie w miastach jest nienaturalne. W ramach powyższej definicji nawet korzystanie z Facebooka jest nienaturalne. Dlaczego mielibyśmy więc brać na poważnie osoby opowiadające na forach internetowych o nienaturalnej diecie wegańskiej? Czy pisanie na Facebooku jest naprawdę bardziej naturalne niż jedzenie ryżu z warzywami?

Spróbujemy jednak ugryźć temat z drugiej strony. „Naturalnymi" możemy spróbować określić te zachowania/produkty, które jeżeli nie pomagają naszemu zdrowiu są dla niego przynajmniej obojętne. Brzmi rozsądnie? Być może. Tak czy inaczej wracamy do punktu wyjścia. Siedzenie upośledza nasz aparat ruchowy. Niezależnie od tego czy siedzimy w pracy, szkole czy w samochodzie. Jeżdżenie komunikacją miejską ogranicza nam możliwość naturalnego poruszania się. Zamiast biegać jeździmy autobusami. To wszystko ma swoje negatywne konsekwencje. A weganizm? Dobrze skomponowana dieta roślinna to multum korzyści zdrowotnych. Co teraz? Bawimy się w układanie kolejnej definicji?

2 Dieta wegańska jest nienaturalna bo wymaga suplementacji witaminy B12

W teorii możliwe by było pozyskiwanie witaminy B12 z nieoczyszczonych warzyw i owoców. Oczywiście nie jesteśmy w stanie tego sprawdzić bo produkcja żywności jest dziś dalece bardziej sterylna niż 100 tys. lat temu (i bardzo dobrze!). Czy to znaczy, że weganizm padł ofiarą „nienaturalnej cywilizacji"?

Swoją drogą – przejdź się do najbliższej apteki i przyjrzyj się dokładnie produktom na półkach. Znajdziesz tam dziesiątki dziwacznych suplementów – omega 3 w kapsułkach, wyciąg z ananasa w pigułce, kompleksy witaminowe, suplementy na wzdęcia, magnez na poprawę koncentracji, wapń dla zdrowych kości plus cała masa innych, równie zbędnych produktów. Kto jest ich adresatem? Nie sądzisz chyba, że przemysł suplementów powstał z myślą o weganach?

3 Ludzie pierwotni jedli mięso więc i my musimy

Wbrew pozorom niewiele wiemy o diecie pierwszych Homo Sapiens. Część osób zdaje się wierzyć w historie o w 100% drapieżnej naturze ludzi pierwotnych. Niektórzy antropologowie zwracają jednak uwagę na fakt, że większa część kalorii w ich diecie pochodziła z roślin. Mięso pojawiało się zdecydowanie rzadziej niż większość osób zdaje się przypuszczać. Również nasi wcześni przodkowie opierali swój jadłospis w dużej mierze na produktach roślinnych. Oczywiście znajdziecie wiele różnych teorii związanych z dietą ludzi pierwotnych. Faktem jest, że jedliśmy zarówno mięso jak i produkty roślinne. Mniejsza o proporcje.

Musimy przede wszystkim zrozumieć, że ludzie pierwotni nie mieli wyboru. Jedli to co udało im się zdobyć. Ich dieta była na tyle dobrze skomponowana na ile pozwalały im na to warunki zewnętrzne. Zamiast pytać o najbardziej naturalną powinniśmy zapytać o najbardziej optymalną dietę. Mając dziś do dyspozycji całą wiedzę medyczną i ogrom produktów spożywczych (zarówno roślinnych jak i odzwierzęcych) możemy krok po kroku prześledzić skutki zdrowotne konkretnej diety.

Co z tego, że ludzie pierwotni nie jedli grochu? Dlaczego mielibyśmy nie jeść roślin strączkowych skoro znamy ich pozytywne oddziaływanie na nasze zdrowie?

Nie wiemy czy weganizm jest naturalny bo i nie wiemy co rozumieć przez słowo naturalny. Niewiele nas to jednak interesuje. Wiemy, że dobrze skomponowana dieta roślinna jest zdrowa i korzystna dla naszego organizmu. Nie przeszkadza w osiąganiu dobrych wyników sportowych i jest bardziej łaskawa dla środowiska niż dieta zawierająca produkty odzwierzęce. To nam w zupełności wystarczy. W tym kontekście dywagacje o upodobaniach kulinarnych ludzi sprzed 80 tys. lat wydają nam się pozbawione sensu.

JAK ZWIĘKSZYĆ KALORYCZNOŚĆ

DIETY ROŚLINNEJ?

Przechodząc na dietę wegańską wiele osób zauważa u siebie stosunkowo szybką utratę części zbędnych kilogramów. Zaczynają chudnąć. Zawdzięczają to zwykle niższej podaży kalorii w diecie.

W większości przypadków produkty roślinne są bowiem mniej kaloryczne niż mięso, nabiał i żywność przetworzona.

Jeżeli więc opieramy swoją dietę głównie o nisko przetworzone produkty roślinne mamy szansę, w sposób bezpieczny, pozbyć się dodatkowych kilogramów. Sprawdza się to doskonale w przypadku osób, które chciałyby się odchudzić. Co jednak z ludźmi, którzy oczekują odmiennych efektów i bezskutecznie próbują zyskać na wadze? Co z tymi, którzy boją się stracić kolejne kilogramy?

Kwestia przybierania i tracenia kilogramów to w dużej mierze kwestia odpowiedniej podaży kalorii. Nasze zapotrzebowanie kaloryczne można z łatwością obliczyć w wielu dostępnych w internecie programach, o jednym z nich pisaliśmy tutaj.

Drugą kwestią jest... nasza genetyka. Na pewno znacie osoby, które pochłaniają wielkie ilości jedzenia, nie stroniąc przy tym od słodyczy, a mimo to nie tyją. I z drugiej strony, na pewno znacie osoby, dla których nawet jedno ciastko staje się problemem i które jeśli nie pilnują diety łatwo przybierają na wadze. Dlatego część osób będzie potrzebowała większej ilości kalorii niż inne, inaczej też będzie wyglądała podaż poszczególnych makroskładników. Dzisiaj jednak zajmiemy się kaloriami.

100 g surowego produktu	przybliżona liczba kalorii produktów z danej grupy
rośliny strączkowe (fasola, soczewica, soja)	**330-450**
zboża (kasze, ryż, amarantus, quinoa)	**350-380**
owoce suszone (daktyle, morele, figi)	**240-280**
orzechy i ziarna (migdały, sezam, słonecznik)	**560-590**

Jak zwiększyć kaloryczność diety roślinnej, zakładając, że nasza dieta nie składa się z frytek, coca coli i pieczywa, a bazuje w większości na nisko przetworzonych produktach roślinnych?

Pij koktajle

Koktajle to jeden z najprostszych sposób podbijania kaloryczności posiłków. Jeden koktajl potrafi zmieścić ponad 1 tys. kalorii. Zjedzenie tej samej ilości kalorii w normalnym posiłku zajęłoby nam o wiele więcej czasu, a dla części osób byłoby prawdopodobnie niewykonalne.

Koktajle mają też tą zaletę, że możemy je przyrządzić bez udziału jakichkolwiek dodatków w postaci rafinowanego cukru czy słodzików. Wrzucając do blendera warzywa i owoce dostarczamy sobie nie tylko potężnej dawki kalorii ale i składników mineralnych i witamin. Przykładowy koktajl może zawierać kilka bananów, płatki owsiane, kakao, pestki słonecznika i natkę pietruszki z dodatkiem wody lub mleka roślinnego. Inne możliwości to owoce z duża ilością zielonych liści sałaty, jarmużu, pietruszki, szpinaku itp. Już 3 banany i 100 g płatków owsianych w koktajlu daje nam ponad 600 kalorii. Wszelkiego rodzaju pestki, orzechy, płatki można też wcześniej zmielić w młynku do kawy dzięki czemu całość lepiej wymiesza się w koktajlu. Dodając źródła zdrowych tłuszczy jak wspomniane już orzechy czy ziarna sezamu możemy z łatwością manipulować zawartością kalorii. Podobne koktajle można pić kilka razy dzienne, w zależności od naszego zapotrzebowania.

Jedz kotlety warzywne

Bogatym w białko, a jednocześnie zawierającymi sporo kalorii produktami roślinnymi są strączki (rozpiska kilku innych produktów w tabeli poniżej). 100g fasoli, soczewicy czy grochu odpowiada zwykle około 340 kaloriom. O ile stosunkowo łatwo jest zjeść porcję 100 g, to co zrobić kiedy chcielibyśmy pochłonąć 2 razy większą ilość? Zjedzenie 200 czy 300 g suchej fasoli jest dla wielu osób nierealne. Dlatego rośliny strączkowe warto podawać w formie... kotletów.

Blendując ugotowane już ziarna, z dodatkiem bułki tartej i ziół/warzyw możemy przygotować nie tylko kotlety ale i pasty roślinne.

200 g strączków w postaci kotleta czy pasty jest o wiele łatwiej zjeść niż w formie nieprzetworzonej.

Przygotuj sobie batony

Kolejną opcją samodzielnego przetwarzania produktów w celu podbicia kalorii jest przygotowywanie batonów. W tym celu możemy skorzystać z całej gamy produktów – orzechów, pestek, płatków żytnich, owsianych, jęczmiennych, kaszy mannej, kaszy jaglanej daktyli, moreli, fig, rodzynek, mlek roślinnych itp. W sieci dostępnych jest sporo interesujących przepisów, które wystarczy jedynie odpowiednio zmodyfikować. Dany produkt możemy przed dodaniem zmielić w młynku do kawy dzięki czemu będziemy w stanie w jednym batonie zmieścić go w jeszcze większej ilości. Batony możemy sklejać przy pomocy suszonych owoców lub kasz (np. mannej).

Jednorazowo możemy przygotować kilka/kilkadziesiąt sztuk batoników, dzięki czemu w razie potrzeby zawsze będziemy mieli pod ręką odpowiednio kaloryczną przekąskę.

Zwróć uwagę na orzechy i suszone owoce

Jedne i drugie należą do grupy stosunkowo wysoko kalorycznych produktów roślinnych. Większość osób zwraca jednak uwagę na ich wady – orzechy mają sporo tłuszczu, a suszone owoce wysoki indeks glikemiczny. To prawda, jeżeli jednak zależy nam zdobyciu dodatkowych kilogramów warto sięgać po nie częściej niż zwykle. Zakładając, że mamy trudności w nabieraniu kilogramów dodatkowa porcja tłuszczu może okazać się bardzo pomocna. Warto jednak zwrócić uwagę aby tłuszcz pochodził z pełnowartościowych produktów takich jak migdały, orzechy włoskie, ziemne, pestki dyni, słonecznika, ziarna sezamu, siemienia lnianego czy awokado. Dzięki temu dostarczamy do organizmu nie tylko tłuszcz, ale również całe bogactwo składników mineralnych. Warto więc ograniczyć oliwę i oleje (które zawierają wyłącznie tłuszcz i niewielkie ilości witaminy E) na rzecz orzechów i ziaren.

Suszone owoce warto natomiast spożywać po treningu uzupełniając w ten sposób uszczuplone zasoby glikogenu lub dodając do porannej porcji płatków owsianych czy jako dodatek do koktajli. Suszone owoce doskonale nadają się również do przygotowywania wysokokalorycznych past. Przykładowy miks to zalane wrzątkiem i odsączone daktyle, kilka łyżek kakao plus odrobina mleka roślinnego. Całość blendujemy do konsystencji kremu. Otrzymujemy pyszną pastę czekoladową!

Zanim zaczniemy eksperymentować warto sprawdzić swoją dietę pod kątem zawartości kalorii w np. Cron-O-Meterze. Dodawajmy do swojego jadłospisu kalorie stopniowo. Zacznijmy od dodatkowych 250-300 kcal. Jeżeli nasza waga nadal będzie stała w miejscu dodajmy kolejne. Pamiętaj, że to co działa na innych nie musi działać na ciebie. Jeśli twoi znajomi przybierają kilogramów na diecie 2500 kalorii wcale nie oznacza to, że ta sama liczba kalorii zadziała i na ciebie.

Najprostsza odpowiedź brzmi nie. Z drugiej strony, jeżeli uważasz brzuszki za łatwe ćwiczenie, podczas treningu podrywasz dynamicznie tułów, a po zakończonej serii zamiast palenia w mięśniach brzucha czujesz ból w szyi to zdecydowanie tak – brzuszki niszczą kręgosłup.

Mówiąc o brzuszkach generalizujemy na potrzeby artykułu, omawiając najróżniejsze wariacje ćwiczenia. Brzuszki, w których porusza się jedynie górna część ciała, brzuszki z nogami w powietrzu, wznosy nóg na podłodze itp. Wszystkie one charakteryzują się różnym poziomem trudności. Niezależnie od tego zapominając o szczegółach technicznych bardzo łatwo możemy nabawić się bólów kręgosłupa.

> **Na domiar złego wiele osób wciąż wierzy w to, że rozbuduje swoje mięśnie brzucha wykonując niezliczone ilości powtórzeń brzuszków.**

W treningu mięśni brzucha obowiązują jednak te same zasady co przy treningu każdej innej grupy mięśniowej. Wysokopowtórzeniowe serie danego ćwiczenia pomogą nam zbudować wytrzymałość, ale nie rozwiną masy mięśniowej. Do tego potrzebujemy ograniczenia liczby powtórzeń i zwiększenia poziomu trudności ćwiczenia. Do tego dochodzi również bardzo ważny trening mięśni głębokich brzucha,

CZY BRZUSZKI NISZCZĄ KRĘGOSŁUP?

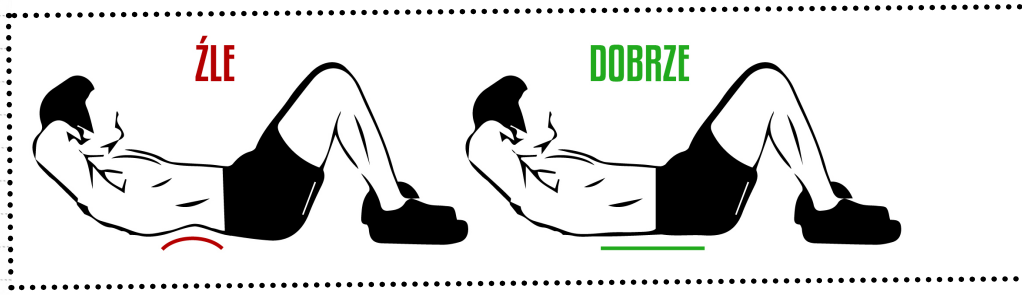
bo nawet najlepiej rozbudowany mięsień prosty i popularny sześciopak nie zapewnią nam odpowiedniej stabilizacji kręgosłupa. Dlatego warto do swojego treningu dołączyć również wszelkiego rodzaju ćwiczenia stabilizujące takie jak wariacje podporu przodem (deska) czy trening brzucha z wykorzystywaniem piłki gimnastycznej.

Zdecyduj jaki jest twój cel i bierz się za trening. Jeżeli masz już opracowany zestaw brzuszków, które chcesz wykonywać podczas sesji, skup się na poprawnej technice. Podstawowa zasada – nie wierzgaj! W przeciwnym razie minimalizujesz udział mięśni brzucha, a maksymalizujesz ryzyko kontuzji.

Twoja szyja nie powinna iść jako pierwsza. Jeżeli po wykonaniu ćwiczenia czujesz ból w odcinku szyjnym oznacza to, że niedostatek siły próbujesz nadrobić niepotrzebną dynamiką.

Skup się na tym by pracował brzuch. Nie odchylaj głowy do tyłu! Wówczas mimowolnie prowadzisz do skurczów mięśni lędźwiowych rozluźniając mięśnie brzucha. Nie patrz w sufit, skieruj wzrok do przodu w kierunku pracujących mięśni brzucha.

Zawsze podczas treningu pamiętaj o dociskaniu odcinka lędźwiowego kręgosłupa do podłogi i nie pozwól mu się oderwać od ziemi w trakcie wykonywania ćwiczenia. Jeżeli pozwolisz na wklęsłe wygięcie kręgosłupa po raz kolejny minimalizujesz pracę mięśni brzucha narażając swoje lędźwia.



Maksymalizujesz w ten sposób zyski z ćwiczenia i pozwalasz przyjąć ciału najbardziej korzystną pozycję.

Najważniejszą zasadą jest jednak ułożenie dolnej partii pleców podczas wykonywania ćwiczenia. Jeżeli podczas treningu w fazie skurczu mięśnia prostego brzucha, następuje wklęsłe wygięcie odcinka lędźwiowego kręgosłupa, ćwiczenie jest wykonywane niewłaściwie. Innymi słowy – podczas treningu mięśni brzucha nasz grzbiet powinien płasko przywierać do podłogi.

Popularne nożyce czy wznosy nóg w leżeniu z wygiętym kręgosłupem to bezużyteczne ćwiczenie, które dosłownie masakruje grzbiet. Zadbaj o dociśnięcie odcinka lędźwiowego do podłogi!

Te kilka prostych i podstawowych zasad pozwoli ci ochronić swój kręgosłup i zmusić mięśnie brzucha do jeszcze większej pracy.

ZADBAJ O STAWY: TRENING

Bardzo często pytacie nas o ochronę stawów. Jak o nie odpowiednio zadbać, co jeść i jak ćwiczyć żeby zapobiegać ewentualnym kontuzjom? Prezentujemy wam pierwszą część artykułu poświęconego kwestii stawów w kontekście treningu. Dlaczego często dokuczają nam bóle w stawach łokciowych, czemu biegacze nierzadko narzekają na bóle kolan i jak powinniśmy ułożyć swój trening żeby im przeciwdziałać? Wszystkie najważniejsze informacje zebraliśmy dla was w 5 krótkich punktach.

Zadbaj o trening siłowy!

Bardzo wiele osób wybierając dyscypliny stricte wytrzymałościowe szybko zaniedbuje treningi siłowe i 100% swojego czasu poświęca swojej ulubionej aktywności fizycznej. Dobrym przykładem są osoby zafascynowane bieganiem, które sumiennie trenują i biorą udział w kolejnych, coraz dłuższych biegach, których ukoronowaniem jest często maraton. Nie ma nic złego w treningach wytrzymałościowych. Pod warunkiem, że uzupełniamy je o trening siłowy. Niestety, sporo osób unika podobnych zajęć, dodając do swojego planu jedynie rozciąganie i zestaw ćwiczeń rozgrzewających.

BRAK TRENINGU SIŁOWEGO PRZY JEDNOCZESNYM INTENSYWNYM TRENINGU WYTRZYMAŁOŚCIOWYM TO PROSZENIE SIĘ O KŁOPOTY. WIELE OSÓB NIE DO KOŃCA ROZUMIE IDEĘ TRENINGU SIŁOWEGO MYLĄC GO Z TRENINGIEM KULTURYSTYCZNYM. TRENING SIŁOWY, W ZALEŻNOŚCI DO DANEJ DYSCYPLINY, DO KTÓREJ CHCEMY GO ZASTOSOWAĆ, MOŻEMY PRZEPROWADZIĆ W DOMU, W SIŁOWNI, Z WYKORZYSTANIEM ZEWNĘTRZNYCH CIĘŻARÓW ALBO I BEZ NICH.

Musimy uzupełnić swoje treningi w ćwiczenia wielostawowe (martwy ciąg, przysiady, podciąganie na drążku, pompki, ugięcia ramion na poręczach, wznosy nóg itp.) angażujące jak największą grupę mięśni. Nie chodzi o wykonywanie izolowanych ćwiczeń na biceps. Do niczego nie jest nam to potrzebne. Biegasz i chcesz mieć zdrowe kola-

na? Rób przysiady! To nie prawda, że przysiady niszczą kolana. Wręcz odwrotnie. Silne mięśnie zabezpieczają i stabilizują nasze stawy. Twoje mięśnie nóg nigdy nie będą silne jeśli będziesz tylko biegać. Będą wytrzymałe, ale nie silne. Możesz wykonywać przysiady ze sztangą, wykroki z hantlami, przysiady z kettlebells lub przysiady jednonóż bez obciążenia. Ważne aby ćwiczenie było dla ciebie wyzwaniem. Wykonanie w jednej serii 40 przysiadów z minimalnym obciążeniem to nie trening siłowy.

To wciąż budowanie wytrzymałości. Załóż większy ciężar i zrób mniejszą ilość powtórzeń zwiększając liczbę serii. Polecamy też nasz artykuł Co to jest siła?

Pamiętaj o poprawnej technice

Jeżeli wykonujesz dane ćwiczenie nietechnicznie, sam prosisz się o kłopoty. Nie dotyczy to tylko ćwiczeń z ciężarami. Wbrew pozorom, nawet popularne pompki, źle wykonywane, mogą prowadzić do urazów w stawie łokciowym.

Częstym błędem osób początkujących jest kierowanie łokci na zewnątrz zamiast trzymać je blisko ciała.

Nigdy podczas ćwiczeń nie starajmy się wymuszać „sztucznych" ruchów. Jeżeli wykonujesz przysiad zaczynaj ruch od skierowania bioder w tył i nigdy nie kieruj kolan do środka. Wszystkie te niuanse są niesamowicie istotne jeżeli poważnie traktujesz swój trening.

Nie bój się blokować stawów

Wbrew powszechnej opinii blokowanie stawów (np. łokciowych) podczas ćwiczeń niekoniecznie musi być dla nas szkodliwe. Stawy, podobnie jak mięśnie, potrzebują odpowiedniej stymulacji. Blokowanie stawów można zastosować w różnego rodzaju treningach (bodyweight, kettlebells). W gimnastyce sportowej, która w niemal 100%

opiera się na treningu z masą własnego ciała blokowanie stawów łokciowych to konieczność. Bez tego nie uda nam się poprawnie wykonać nawet najprostszych ćwiczeń, a nasze stawy nie będą w stanie przygotować się na bardziej zaawansowane techniki.

Nie chodzi o to aby porywać się teraz na duże ciężary i blokować nieprzygotowane do wysiłku stawy. Ważne aby zaadaptować do swojego treningu ćwiczenia, które będą na tyle bezpieczne aby pomóc nam adaptować stawy do wysiłku. Dobrze sprawdza się trening z masą własnego ciała. Blokuj łokcie wykonując podpór przodem (popularna deska na prostych rękach) i w górnej pozycji pompki. Jeżeli opanowałeś podciągnięcia (w wersji siłowej, bez wierzgania) wpleć w swoje treningi „martwy zwis" i zaczynaj kolejne powtórzenie z wyprostowanych rąk.

Również wiele ćwiczeń z użyciem zewnętrznych ciężarów wymaga od nas blokowania stawów. Nie uda ci się zrobić tureckiego wstawania z kettlebells bez blokady łokcia.

Dobieraj ćwiczenia ostrożnie i nie spiesz się.

Trenuj na niestabilnym podłożu

Jeżeli już dopadły cię problemy ze stawami włącz do swojego treningu ćwiczenia stabilizacyjne. Kup sobie piłkę do fitnessu, beret ortopedyczny, ekspander lub kółka gimnastyczne.

Wykonywania przysiadów na niestabilnym podłożu pozwoli uruchomić mięśnie, które na co dzień bywają przez większość z nas zaniedbywane. Nawet najprostsze ćwiczenia staną się dla ciebie wyzwaniem jeśli wprowadzisz element niestabilności.

Wzmacnianie mięśni głębokich i stabilizacyjnych jest kluczowe podczas zapobiegania i wychodzenia z kontuzji.

Dobrym rozwiązaniem będzie też dołączenie izometrii czyli ćwiczeń podczas których przytrzymujemy daną pozycję przez okres kilku – kilkudziesięciu sekund. Najprostszym przykładem jest podpór przodem (deska), mostek czy poziomka (L-sit).

Wykonuj wielopowtórzeniowe serie lekkich ćwiczeń

W przypadku niektórych kontuzji dobrze sprawdza się wykonywanie wielopowtórzeniowych serii lekkich ćwiczeń, które pozwalają na zwiększony dopływ krwi i szybszą regenerację.

Wybierz najprostsze wariacje danego ćwiczenia i staraj się wykonać nawet 40-50 powtórzeń w serii. Zamiast klasycznych pompek wybierz wersję w oparciu o ścianę. Zamiast klasycznych przysiadów możesz wybrać przysiady Amosova.

Oczywiście urazy stawów mogą mieć wiele przyczyn. Jeżeli męczą cię przewlekłe bóle stawów pierwszym krokiem powinna być wizyta u ortopedy/fizjoterapeuty.

Nasz wpis to jedynie zbiór kilku reguł, które powinny pomóc ci zadbać o stawy podczas swoich zwyczajowych treningów.

“MOIM GŁÓWNYM CELEM JEST PRZEŁAMANIE STEREOTYPÓW O WEGANIZMIE SUGERUJĄCYCH, ŻE JEST TO DIETA NIEDOBOROWA, KTÓRA NIE POZWOLI CI UPRAWIAĆ SPORTU NA ZAWODOWYM POZIOMIE.

Fiona Oakes
weganka, biegaczka, zwyciężczyni m.in. North Pole Marathon (Antarktyda), Levi International Marathon, Dartmoor Marathon, ukończyła bieg Marathon des Sables (Sahara).