Jak zdrowo zbudować mięśnie u mężczyzny?

Napisano dnia: 2021-08-16 13:44:46

W obecnym świecie social mediów często spotykamy wyidealizowane męskie sylwetki, które dla wielu osób stają się źródłem inspiracji, ale również kompleksów. W związku z tym zastanawiamy się - jak to osiągnąć, jak długo musimy ćwiczyć, aby posiadać umięśnione ciało? Poznaj najważniejsze aspekty poprawnego rzeźbienia sylwetki, a także dlaczego nie powinniśmy zawsze inspirować się zdjęciami z Instagrama.

Poznaj podstawy

Jeżeli zależy nam na ulepszeniu swojej sylwetki, aktywność fizyczna jest niezbędna. Podstawą są tutaj ćwiczenia siłowe, które zwiększają siłę oraz prowadzą do rozrostu mięśni. Aby było to jednak efektywne, warto pamiętać o pewnych kwestiach, które są podstawą dobrego treningu. Po pierwsze rozgrzewka - wiele osób z niej rezygnuje, ponieważ uważa, że to strata czasu i woli od razu przejść do ciężarów - a to błąd. Rozgrzanie się to podstawa do skutecznego treningu. Wystarczy 15-20 minut na bieżni, aby nasze ciało było odpowiednio przygotowane do podnoszenia ciężarów. Jeżeli chodzi o sam trening na siłowni, warto poznać podstawowe ćwiczenia oraz poprawne używanie maszyn. Pamiętajmy, że niezwykle ważna jest technika. Przydatne mogą być w tym portale związane z fitnessem oraz sportem jak na przykład welbi.pl . Znajdziemy tam ciekawe przykłady ćwiczeń, a także zasady zdrowego stylu życia. Ciężary czy liczbę serii powinniśmy dostosować do swoich umiejętności, aby przede wszystkim wykonywać je poprawnie i nie działać źle na swój kręgosłup. Warto na samym początku spróbować treningu z trenerem personalnym - wystarczy kilka, aby poznać podstawy, skorygować ewentualne błędy i poznać wszystkie sprzęty. Jeżeli chodzi o częstotliwość, najlepiej, aby treningi siłowe występowały 3-4 razy w tygodniu - tak aby znalazł się czas na każdą partię ciała, ale również regenerację pomiędzy jednostkami treningowymi.

Inne ważne aspekty

Warto pamiętać, że wyćwiczona sylwetka to nie tylko trening, ale również cały styl życia. Niezbędna jest regeneracja - nie powinniśmy przeciążać naszego organizmu, a dać sobie czas na odpoczynek, dobry sen oraz dzień wolny. Wiele badań pokazuje, że efektywność treningu znacznie wzrasta, jeżeli odpowiednio się zregenerujemy. Z tego też powodu warto dbać o to, aby spać przynajmniej 8 godzin dziennie. Kolejny aspekt to zdrowe odżywianie - to pozwoli nam na dostarczanie dobrych składników odżywczych i większą energię. Powinniśmy skupić się na spożywaniu dużej ilości owoców i warzyw, pełnoziarnistych produktów, a także posiłków bogatych w źródło białka. Warto ograniczyć słodycze czy fast-foody - w tym przypadku dobra jest zasada 80/20, co oznacza, że nasza dieta w 80% jest zdrowa, a w 20% możemy pozwolić sobie na bardziej przetworzone produkty. Jeżeli ćwiczymy siłowo, warto zaopatrzeć się również w dobrej jakości białko i spożywać je po treningu. Możemy postawić też na suplementację witamin oraz spożywanie kreatyny, ale w tym przypadku warto skonsultować się z lekarzem, aby zdecydować, czy jest taka konieczność.

Zdjęcia to nie rzeczywistość

Kiedy już poznamy podstawy dotyczące budowania sylwetki i dowiemy się więcej na temat zdrowego

odżywiania czy suplementacji, warto spojrzeć również na aspekt psychologiczny naszych działań. Pamiętajmy, że idealne ciało to ciężka praca, często wieloletnia i wymagająca cierpliwości. Jeżeli jest to dla nas ważne, to jak najbardziej możemy osiągać niesamowite wyniki, ale nadal musimy pamiętać, że nie wszystko to, co widzimy w internecie jest prawdą. Zdjęcia, które wstawiają osoby ze świata fitnessu często są przerabiane lub delikatnie upiększane przy pomocy odpowiednich filtrów. Ważna jest również poza - w niektórych wyglądamy znacznie korzystniej niż w innych i możemy sprawdzić to również na sobie. Nie zapominajmy, że szczególnie wśród mężczyzn - dążenie do idealnej sylwetki często jest wspomagane szkodliwymi środkami, które zapewniają szybki przyrost mięśnia kosztem naszego zdrowia. Warto wziąć te aspekty pod uwagę, ponieważ oprócz wyglądu należy również spojrzeć na kwestie zdrowotne - czy czujemy się dobrze, jak wyglądają wyniki naszych badań oraz czy dbamy o odpowiednie odżywianie. Regularne i systematyczne ćwiczenie zawsze przyniesie efekty - nie tylko wizualne, ale również korzystnie wpływające na nasz organizm. Warto więc zachować zdrowy umiar i skupiać się na tworzeniu lepszej wersji siebie, a nie dążeniu do nierealnych ideałów.