

BAIXAR DE PES SENSE PERDRE MASSA MUSCULAR

19 juny, 2018



Ara que s'acosta la primavera ens llancem a preparar-nos físicament per tenir un bon cos a l'estiu. I ho fem, la majoria de les vegades, sense tenir coneixements concrets del nostre cos o d'una mínima planificació per aconseguir perdre pes sense perdre massa muscular.

Molts de vosaltres, futbolistes que aneu al gimnàs, i a l'estiu espereu perdre pes per definir millor el múscul, us trobeu amb la por de perdre massa muscular a la vegada que pes. Per controlar aquesta por, hem de dir, que aquest problema pot ser real si no practiquem cardiovascular dins d'uns paràmetres **d'intensitat, durada i freqüència** concrets.

Amb els coneixements suficients d'aquests tres tipus podràs perdre pes per definir, sense arribar a perdre massa muscular i aconseguir la preparació física que desitges.

L'abús de l'exercici aeròbic ens porta a perdre massa muscular, normalment durant la pràctica del mateix el nostre cos requereix hidrats de carbono i greixos a més a més d'un petita quantitat d'aminoàcids de les proteïnes que també són cremades per proporcionar-li al cos energia, però aquesta aportació tot just és perceptible si l'exercici no supera els 35-40 minuts. A partir de l'hora d'exercici cardiovascular l'aportació d'aminoàcids és elevat encara més si les reserves de glucogen és mínima.

Si com esportista amateur el teu objectiu de preparació física és guanyar massa muscular, una de les recomanacions és realitzar exercici aeròbic després de la teva sessió de musculació, advertint que les teves reserves de glucogen

estaran a mínims.

Però per realitzar un entrenament correcte, has de combinar dues vessants clarament necessàries per la teva preparació física, aquesta serà la de l'entrenador personal i la de la nutrició.

Quan desitgis aconseguir aquests objectius t'enfrontaràs a la tessitura de que si vols guanyar més múscul es contradiu en part amb la pèrdua de pes per la qual cosa per aconseguir el teu objectiu somniat es necessita estar molt ben controlat per experts en nutrició esportiva en quan a la ingesta d'aliments i tenir una planificació d'exercicis ideal desenvolupat per l'objectiu final amb sessions d'entrenament estructurades en intensitat, càrrega, repeticions etcètera.