

RECONSTRUCCIÓ DEL COS: GUANYAR MÚSCUL I RESTA GREIX

28 febrer, 2024



La combinació d'una sèrie d'exercicis, una dieta proporcionada i adequada, i un descans necessari, serà clau per reconstruir el nostre cos tonificant els nostres músculs i aconseguir un percentatge baix en gras.

I, com s'aconsegueix aquest canvi corporal? Combinat el treball dur de gimnàs amb una dieta precisa i amb un bon estil de vida.

Aquesta recomposició del cos, augmenta la força, protegeix d'infeccions enfortint el sistema immunitari i estimula el metabolisme (conjunt de reaccions químiques que efectuen les cèl·lules amb la finalització de sintetitzar o degradar substàncies).

El mètode 'RECOMP'

L'anomenada 'recomp' combina l'entrenament amb la nutrició per reestructurar el nostre cos. Això, ho aconsegueix assolint una proporcionalitat de múscul, os i aigua.

No és l'únic mètode, com l'índex de massa corporal (IMC). Aquesta disciplina es basa en la proporció de greix del cos en relació amb la massa muscular. Potser és més curós per veure la pèrdua de pes amb més precisió.

Una bàscula esbrina quan pes has perdut, però no avalua quanta grassa o múscul ha perdut. Perdre greix és molt beneficiós pel nostre cos, altre cosa és perdre múscul què és molt danyí.

En canvi, el mètode de reconstrucció del cos, admet pujar uns quilograms, però ja quan ens hem lliurat de l'excés de greix. A l'augmentar el múscul efectivament guanyem quilos, però són purs sense greix corporal, que és nociu per a la nostra salut.

Podem dir-li al nostre cos que redueixi el nostre pes sense que es ressenti, si prenem una sèrie de mesures per enganyar al nostre cos. Però aquestes estratègies d'enguany no seran les mateixes per un atleta que per a una persona obesa que vol perdre pes i reconstruir el seu cos.

Qui es pot beneficiar de la reconstrucció corporal

Els beneficis són múltiples. El greix corporal s'associa a risc de diabetis i malalties cardiovasculars. Augmenta l'autoestima i preveu la pèrdua degenerativa de la massa del múscul esquelètic (sarcopènia).

Novells en l'entrenament de força

Les persones que no tenen experiència prèvia en gimnasos tenen un potencial important en augmentar el múscul amb rapidesa.

A aquest grup també es poden afegir a aquells esportistes que no van ser regulars a l'esport.

Persones obesas

Els que tenen un percentatge alt de greix corporal de més del 25% en homes, i de 35% en dones. En un principi, les reserves que aglutinen d'energia extra al teixit adipós seran favorables pel creixement muscular inicial.

Aquells que van deixar d'entrenar fa temps

Hi ha persones que van deixar de fer exercici però que saben com guanyar múscul. En aquest cas la seva memòria muscular fa recuperar el que es va perdre més ràpid i fàcilment al tornar a entrenar.

Els músculs d'aquest grup de persones tenen més mio nuclis. Amb la pèrdua de massa muscular que van perdre quan van deixar l'esport, no comporta la pèrdua de mio nuclis ja que es conserven i seran la base per crear nou teixit.

Com es pot aconseguir aquesta reconstrucció del cos

Amb equilibri. He de perdre greix corporal amb deficiència calòrica. Per tat reduir les calories diàries o, per altre banda perdre més energia. Però no sempre es tan fàcil. A vegades aquestes dietes no serveixen per preservar la massa muscular. Ni tant poc tots els exercicis responen igual davant una pèrdua calòrica.

1. L'entrenament adequat.

Per modelar el nostre os hem de fer un bon entrenament de resistència i intensitat. I per cremar calories sobrants, exercicis cardiovasculars.

Aixecar peses estimula el creixement muscular. I millor de diversos grups musculars com esquats o pes mort.

En combinació, podem incloure exercicis d'alta intensitat a intervals. Aquesta, és una combinació que ajuda a cremar calories i augmentar la massa muscular.

- La rutina

Ens hem d'acostumat a que els músculs descansin per obtenir així una bona recuperació. Per això, he de dividir el treball. Uns dies treballem un conjunt de músculs, per exemple el tren superior, i altre dia ens dediquem als músculs de les extremitats inferiors.

Anar progressant en aquests exercicis farà que els nostres músculs creixin. Com?

- Incrementant el pes.
- Disminuint el temps de descans entre sèries.
- Augmentant les repeticions i nombres de sèries.
- Quan entrenem?

És recomanable fer resistència, com a mínim dos dies a la setmana. I molt important és sempre comptant amb la recomanació d'un monitor que vigili com fem els exercicis i que ens baixi incrementant el pes progressivament.

Hem de tenir en compte, que fer l'exercici cardiovascular i entrenament amb força pot reduir la massa muscular. Si fem cardiovascular:

- Posar límits a la quantitat de cardiovascular durant la setmana, i fer més temps a l'aixecament de peses.
- No fer el mateix dia cardiovascular i peses.
- És preferible fer sessions de cardiovascular curtes i intenses evitant córrer distàncies llargues.

2. Nutrició

Bàsicament, augmentar la ingesta de proteïnes i controlar les calories. No significa que hagin de ser dietes molt baixes en calories.

Per perdre greix, has d'evitat en el possible la ingesta dels carbohidrats refinats, i canviar-lo per fruites, verdures, avena i cereals integrals, evitant aliments, ultraprocesats, menjars ràpids, i la brixeria industrial.

Existeixen alguns nutrients beneficiosos per assolir un increment muscular, sobretot les proteïnes. Molt important és consumir aliments proteics d'origen vegetal i animal (ous, làctics, carns).

Menjar durant la reconstrucció corporal

En aquest mètode és molt important el moment quan és menja, a més de que es menja. A l'hora de l'exercici intens pot generar l'hormona cortisol que destrueix les fibres musculars per obtenir glucosa. Per això és necessari en prendre carbohidrats que previnguin el trencament muscular.

Al no poder utilitzar tants hidrats de carboni, serà de vital importància prendre un petit pisolabis abans de començar a exercitar-se. Quan acabem, hauràs de fer un menjar lleuger amb proteïnes i carbohidrats complexes, un plàtan és ideal.

I als de descans o entrenaments lleugers millor un menjar discret, i fonamental, com sembre, abans, durant i després de fer esport, beure aigua.

El somni reparador

Insistim una vegada mes en la importància del descans. El somni reparador durant, com a mínim de vuit hores és necessari per seguir no només aquest mètode, o de qualsevol esport que practiquem. D'aquesta manera el cos es recupera, també repara petites lesions i permet la hipertrofia muscular, responsable d'augment de la musculatura.

Els suplementes

Tornem a insistir, com en altres articles de la Mutualitat de Futbolistes, que és molt millor consumir fonts naturals de proteïnes per guanyar massa muscular. Però no podem obviar que hi ha molts esportistes que escollen utilitzar suplementes per assolir el que el nostre cos necessita de 1,6 g/kg de pes corporal.

Aquests suplementes impulsen el creixement muscular si es combinen amb programes de resistència (glutamina, creatina, BCAA [aminoàcids ramificats], proteïna en pols sèrum de llet o algues).

Els suplementes naturals són ous, pollastre, peix, nous, mantega de mani o iogurt és la millor manera de satisfer les necessitats.

No es reconstrueix el cos d'un dia a un altre. És un treball que porta temps i molta paciència. El temps dependrà de cada persona, de la seva alimentació, constitució corporal, la forma d'entrenar, la dedicació, i l'esforç.