

Yağsız Kas Geliştirme

Kas kütlenizi geliştirmek iki şeye bağlıdır. İlk olarak toplam kalori alımını arttırmalısınız böylece daha yoğun ağırlık antrenmanına yakıt sağlamak için yeterli enerjiye sahip olursunuz ikinci olarak yeni kas dokuları oluşumu için daha fazla protein almalısınız.

Yağsız bir kas kütlesi elde etmek için beslenme oranınız; %50 karbondihidrat, %35 protein, %15 yağ olmalıdır. Uygun miktar kalori alımını belirlemek için aşağıdaki yöntemleri takip edin. Şunu aklınızdan çıkarmayın ki, bu kurallar %12 yada daha az oranlı vücut yağına sahip erkekler için dizayn edilmiştir. Vücut yağınız daha da yüksekse o zaman ilk olarak yağlardan kurtulmaya konsantre olun. Vücut yağınız daha az olduğunda, kalori alımını arttırabilirsiniz.

Daha Fazla Kas Geliştirmek İçin Özel Besinler

Ne yediğinize çok dikkat etseniz bile fizik ve performansınızı geliştirmek için ekstra yollarda vardır. Aşağıdaki ürünler mümkün olduğu kadar çok kas gelişmesine yardım ederler.

Ekstra besinler :

Genellikle toz formunda olup tercihiniz olan içeceklerle karıştırılarak tedarik edilir. Bunlar özellikle kas gelişimi için değişik formüllerde ve kombinasyonlarda hazırlanmışlardır. Özel hazırlanmış saf proteinler ve karbondihidratlar ve %20-25 biyolojik değeri yüksek proteinlerden +%60-70 kompleks karbondihidratlardan ve %10-20 mikrobeyici maddelerden oluşmaktadırlar. Ekstra besin içecekleri ayrıca günde dört ila 6 küçük öğün yapmayıda kolaylaştırır.

Creatine

Az tekrar büyük ağırlık çalıştığınızda dışarıdan tedarik edin. Kas hücrelerindeki yükseltilmiş Creatine seviyeleri protein sentezini canlandırır ve buda hacim kazanmanıza sebep olur. Eğer bunu denemek isterseniz ilave Creatine alımı kaçınılmazdır, çünkü besinlerden elde etmek oldukça zordur. Günlük ortalama 5gr alınız, 1.5 ay devam ediniz. Sonra 15 gün ara veriniz ve g gr şeklinde 1.5 ay daha devam ediniz.

L-Glutamine :

Proteinden elde edilen süper bir amino asittir. Ağırlık ve şiddetli antrenmanlar sırasında L-Glutamine kas dokuları tarafından dışarı atılarak bağışıklık sistemini desteklemesi için bağırsak sisteminin içine girer. Bu kasları

L-Glutamine'den yoksun bırakabilir ve gelişimini engelleyebilir. Dışarıdan alınan ilave L-Glutamine vücudunuzu kaslara asalak olmaktan kurtarır. Günde 5 gr alınmalıdır.

Çift Zincirli Amino Asitler (BCAA) :

Bunlar vücuttaki glikoz eksikliğini karşılama yada ağır egzersizler sırasında oluşan protein çöküşünü önlemek için kaslarda hızlı yakıt olarak kullanılır. Antrenmanlardan önce 5 gr ve antrenmanlardan sonra 5 gr şeklinde alınız.