

Sichere, gesunde Tipps zum Abnehmen für Wrestler

Tipp Nr. 1: Essen Sie die richtige Menge an Protein In die Muskeln deines Körpers geht die Energie, die du aus deiner Nahrung ziehst. Sie sind das, was dich auf der Wrestling-Matte bewegt und es dir ermöglicht, die körperlichen Dinge zu tun, die du tust; Ihre Muskulatur ist der Ort, an dem Ihr Stoffwechsel lebt. Bei einer kalorienreduzierten Diät (beim Abnehmen) ist der Körper gezwungen, sich auf die Energiespeicher zu verlassen, weil man ihm nicht mehr genug Gas zuführt. Dieses liegt in Form von Körperfett und Glykogen (gespeicherte Kohlenhydrate/Zucker) in den Muskelzellen vor. Wenn das Glykogen aufgebraucht ist, greift der …



Tipp Nr. 1: Essen Sie die richtige Menge an Protein

In die Muskeln deines Körpers geht die Energie, die du aus deiner Nahrung ziehst. Sie sind das, was dich auf der Wrestling-Matte bewegt und es dir ermöglicht, die körperlichen Dinge zu tun, die du tust; Ihre Muskulatur ist der Ort, an dem Ihr Stoffwechsel lebt. Bei einer kalorienreduzierten Diät (beim

Abnehmen) ist der Körper gezwungen, sich auf die Energiespeicher zu verlassen, weil man ihm nicht mehr genug Gas zuführt. Dieses liegt in Form von Körperfett und Glykogen (gespeicherte Kohlenhydrate/Zucker) in den Muskelzellen vor. Wenn das Glykogen aufgebraucht ist, greift der Körper auf Körperfett und dann auf Protein zurück, um Energie zu gewinnen. Da die Muskeln aus Eiweiß bestehen, wird Ihr Körper, wenn Sie beim Abnehmen nicht genug Nahrungseiweiß zu sich nehmen, sein eigenes Muskelgewebe zur Nahrungsaufnahme verwenden. Dies macht Sie nicht nur schwächer und führt auf der Matte zu einer schlechten Leistung, sondern verursacht auch eine Art vorübergehenden Schaden für Ihren Stoffwechsel.

Aus diesem Grund ist das Essen von Protein beim Abnehmen super wichtig, aber nicht das Ende der Geschichte; Sie müssen die richtige Menge essen, um wirksam zu sein. Dies wird durch einen einfachen Körperfetttest ermittelt, der nicht nur Ihren Körperfettanteil, sondern auch Ihre fettfreie Körpermasse angibt. Um einen Muskelabbau bei einer kalorienreduzierten Diät zu vermeiden, müssen Sie mindestens die gleiche Menge an Protein (in Gramm) wie Ihre berechnete fettfreie Körpermasse zu sich nehmen. Angesichts der übermäßigen Menge an Übungen, die Wrestler täglich während des Trainings ausführen, sollten Sie auch 10-15 Gramm Protein (zusätzlich zu Ihrer fettfreien Körpermasse) hinzufügen, um die Regeneration zu unterstützen und ein Übertraining zu vermeiden. Zum Beispiel ein 145 Pfund schwerer Wrestler, der eine fettfreie Körpermasse von 138 Pfund hat, sollte zwischen 150-160 Gramm Protein pro Tag essen. Sobald Sie Ihren Proteinbedarf pro Tag festgelegt haben, kontrollieren Sie Ihren Gewichtsverlust, indem Sie die Menge an Kohlenhydraten manipulieren, die Sie pro Tag essen.

Tipp Nr. 2: Laden Sie Ihre Kalorien am Frontend auf

Der beste Weg, das Körpergewicht zu reduzieren und dennoch ein hohes Leistungsniveau zu halten, besteht darin, das Körperfett- und Wassergewicht zu senken und gleichzeitig die Muskelmasse zu erhalten. Nachdem Sie die richtige

Proteinmenge ermittelt haben, ist es am besten, das Nahrungsfett auf ein Minimum zu reduzieren und nur saubere, natürliche Kohlenhydrate als Hauptkalorienquelle zu wählen. Der Großteil Ihrer Kohlenhydrate sollte aus Stärken wie Reis, Süßkartoffeln und Haferflocken bestehen, gefolgt von Brot und Nudeln als zweite Wahl. Mischen Sie faserige Kohlenhydrate wie grünes Blattgemüse mit der Stärke, die Sie in so vielen Mahlzeiten wie möglich essen. Essen Sie neben dem Frühstück 1-2 Portionen Brokkoli, Rosenkohl, Spargel oder grüne Bohnen zu jeder Mahlzeit. Denken Sie daran, dass Mais, Erbsen und Bohnen gegessen werden können, aber als Stärke behandelt werden und nicht als faseriges Gemüse gezählt werden sollten, wenn Sie versuchen, Gewicht zu verlieren. Obst kann gegessen werden, aber wenn der Körperfettabbau Ihr Ziel ist, sollte Obst in der ersten Hälfte des Tages in begrenzten Mengen gegessen werden.

Für den einfachsten und besten Gewichtsverlust staffeln Sie Ihre Kalorien vom größten zum kleinsten, beginnend mit dem ersten Teil Ihres Tages. Mit anderen Worten, das Frühstück ist die größte Mahlzeit des Tages, die zweite Mahlzeit die zweitgrößte, die dritte Mahlzeit ist noch kleiner und die vierte und fünfte (wenn man so viel isst) bestehen nur aus Eiweiß und Gemüse. Wenn Sie Ihre Kalorien auf diese Weise staffeln, wird Ihr Körper zu einer äußerst effizienten Maschine. Nachdem Sie sich ein paar Tage so ernährt haben, werden Sie nachts hungriger und hungriger und haben einen absoluten Hunger nach dem Frühstück – was gut funktioniert, da es Ihre größte Mahlzeit des Tages ist. Wenn du in der ersten Hälfte deines Tages all deine Stärken zu dir nimmst, wird der Körper mit reichlich Treibstoff für die Trainingseinheiten nach der Schule versorgt. Wenn Sie nachts die wenigsten Kalorien zu sich nehmen, wird Ihr Magen vor dem Schlafengehen leer bleiben, was dem 8+-stündigen Fasten vorausgeht, das Ihr Körper beim Schlafen durchläuft.

Tipp Nr. 3: Wasserbeladung

Wasser ist ein essentieller Nährstoff für jeden Wrestler. Wenn

auch nur ein bisschen dehydriert, leidet die Leistung. So sehr Wrestler im Training auch schwitzen, sie müssen ständig Wasser nach unten drücken, um eine Austrocknung zu verhindern. Das Entfernen von Wasser aus dem Körper ist auch ein wesentlicher Teil des Abnehmens, da hauptsächlich Wassergewicht verloren geht. Wenn Sie sehr wenig Wasser trinken, so dass der Körper grenzwertig dehydriert ist, wird er versuchen, das Wasser, das er hat, zu halten, anstatt es zu verlieren. Umgekehrt, wenn Sie die Wassermenge, die Sie über einen kurzen Zeitraum zu sich nehmen, stetig erhöhen, wird auch der Harndrang zunehmen, um das Wasser durchzulassen. Dies ist das Prinzip, das in einer Methode namens Wasserbeladung verwendet wird. Das Laden mit Wasser besteht einfach darin, Trinkwasser 3-4 Tage vor dem Wiegen aufzuladen und es dann direkt vor dem Wiegen zu entfernen. Das Laden mit Wasser ist eine wirksame natürliche diuretische Methode, sollte jedoch in Maßen durchgeführt werden. Die Menge an Wasser, die Sie aufbauen, hängt von der Größe des Athleten ab, aber der Versuch, 3-4 Gallonen Wasser an einem Tag zu trinken, ist KEINE kluge Übung und kann zu Verletzungen führen. Die meisten Athleten erzielen die beste Wirkung, wenn sie an einem Tag bis zu 1-2 Gallonen aufbauen.

So funktioniert das. Wenn Sie sich am Freitag um 16:00 Uhr wiegen, beginnen Sie am Dienstag mit dem Wasserladen. Erhöhen Sie am Dienstag die Wassermenge, die Sie trinken, um mindestens 3/4 bis 1 Gallone über den Tag verteilt zu bekommen. Versuchen Sie am Mittwoch, mehr als eine Gallone Wasser zu trinken. Versuchen Sie am Donnerstag, bis zu Ihrer letzten Mahlzeit des Tages mehr als eine Gallone Wasser zu trinken. Beschränken Sie nach Ihrer letzten Mahlzeit am Donnerstag und bis zum Wiegen am Freitag die Wasseraufnahme auf nur Schlucke, wenn Sie sie brauchen. Indem Sie die Wassermenge, die Sie trinken, drastisch erhöhen, wirkt dies als natürliches Diuretikum und der Körper beginnt viel häufiger zu urinieren. Nach der Wasserrestriktion am Donnerstagabend wird der Körper weiter urinieren, da er die ganze Woche effektiv mehrere Pfund Wassergewicht verloren hat, bis er sich wiegt. Trinken Sie nach dem Wiegen mindestens

16+ oz. zu ergänzen, was durch diesen Prozess verloren gegangen ist. Wenn Sie während der Woche so viel Wasser trinken, werden Sie feststellen, dass Sie auch während des Trainings mehr Wasser verlieren. Diese Methode ist sicher und einfach durchzuführen und stellt auch sicher, dass Sie nicht in die Nähe einer Dehydrierung kommen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki