



FAQ NaDiece.pl #003 – 18 stycznia 2017 r.

Czy warto trenować na czczo?

Opis odcinka: <http://nadicie.pl/podcast/faq-nadicie-pl-003-czy-warto-trenowac-na-czczo/>

Filip Szołowski: Witam ponownie w podcaście z najczęściej zadawanymi pytaniami na portalu nadicie.pl. Filip Szołowski i Piotrek Stanik. Odpowiadamy dzisiaj na wasze pytania. Ostatnie pytanie, jakie zadał Michał pod poprzednim podcastem. To budzi jego wątpliwość to, czy bieganie na czczo ma sens? Czyli, czy po prostu trening na czczo jest sensowny? Jak to wygląda pod kątem dietetycznym? Jak to wygląda z perspektywy dietetyka?

Piotrek Stanik: Dobre pytanie. Ja myślę, że trening na czczo ma sens, ale musi być spełnione kilka kryteriów. Najważniejszym takim kryterium, jeśli chodzi o trening na czczo jest uzupełnienie węglowodanów wieczorem dnia poprzedniego, bo trening na czczo rozumiemy, że po prostu wstajemy rano, budzimy się, nie mamy czasu, żeby zjeść albo po prostu chcemy zrobić trening na czczo i wychodzimy, wychodzimy na trening. I myślę, że tutaj, jeśli ten warunek jest spełniony, że przyswoimy odpowiednią ilość węglowodanów wieczorem na kolację to po prostu ten trening będzie udany, bo też chciałbym tutaj wytłumaczyć, że w treningu wytrzymałościowym najwięcej energii czerpiemy właśnie z węglowodanów. Węglowodany, które gromadzą się w naszych mięśniach w postaci glikogenu, właśnie w tej postaci są magazynowane i potem ten glikogen jest wykorzystywany, jako materiał zapasowy do produkcji energii w naszym organizmie podczas wysiłku fizycznego, więc jeśli zgromadzimy glikogen w naszych mięśniach wieczorem przed pójściem spać no to rano będziemy mieć energię na trening na czczo. Jeśli tego nie zrobimy to po prostu trening na czczo może być dla nas katorgą no i nic z tego nie będzie.

Czyli możemy się zderzyć z tą przysłowiową ścianą na takim treningu, a powiedz Piotrek, jakie według ciebie, jakie długości mogą być treningi na czczo oraz czy one mogą być intensywne czy raczej powinny być dosyć delikatnie wykonywane?

To zależy już od naszych predyspozycji, od predyspozycji każdej osoby, ponieważ niektórzy gromadzą więcej glikogenu w mięśniach, niektórzy mniej. Standardowo podaje się, że jest to

około 2000 kilokalorii właśnie w postaci glikogenu mięśniowego, co, co daje nam nawet 2-2,5 godziny delikatnego wysiłku, czyli takiego lekkiego. Oczywiście jest to tylko teoria i raczej wątpię, żeby komukolwiek starczyło energii, kiedy robi na czczo trening na 2,5 godziny wysiłku. Gdzieś tam, gdzieś tam tą energię trzeba uzupełnić w trakcie chociażby, więc trening na czczo, myślę, że nie może być zbyt długi. Jest to godzina, kiedy do godziny możemy czuć się fajnie i może to fajnie iść, a potem może być ten spadek mocy. Możemy odczuć właśnie taki, no, zjazd tak zwany w sportowym żargonie i dlatego właśnie proponuję, żeby, żeby ten trening nie był, jak najdłuższy rano na czczo.

No dobra, a powiedz jeszcze, jakie są różnice pomiędzy treningiem na czczo a pomiędzy treningiem bezpośrednio po spożytym posiłku, czyli zakładając, że zjemy sobie obiad i od razu po tym obiedzie idziemy na trening, a jeszcze trzeci punkt, jaka jest różnica pomiędzy właśnie treningiem takim, gdzie zjemy sobie ten obiad i założymy po tych 2,5-3 godzinach pójdziemy sobie potrenować? Jaka jest różnica pomiędzy tymi trzema, trzema rzeczami?

No na pewno nie jest dobrym pomysłem bieganie bezpośrednio po spożytym posiłku dlatego, że w naszym organizmie zachodzi proces trawienia i to on tutaj będzie miał największą rolę, bo organizm będzie musiał strawić posiłek i nie będzie chciał współpracować, w cudzysłowie, z nami, jeśli chodzi o dodatkową pracę mięśni, dużych grup mięśniowych tak, jak w przypadku biegania. Będą wydzielać się kwasy żołądkowe, kwas solny, który gdzieś tam podczas wstrząsów w trakcie biegu na przykład, będzie chciał wracać do przetyku, co może skutkować zgagą. Po prostu nawet nudnościami, wymiotami i no nie jest to komfortowe uczucie, więc trening bezpośrednio po posiłku odradzam. Zwłaszcza po dużym posiłku. Chyba, że po jakimś lekkostrawnym, ale też nie bezpośrednio. Gdzieś ta przerwa musi być pomiędzy posiłkiem a treningiem. Trening po spożytym posiłku na 2 godziny, tak? O to zapytałeś?

No mniej więcej 2-3 godziny. No wiadomo, każdy ma, jakby swoje jakieś rozwiązanie w tej, w tej kwestii. Niektórzy tolerują trening 2 godziny po, po spożytym posiłku, a niektórzy wolą odczekać 3 lub 4. Właśnie, żebyśmy pokazali tą różnicę pomiędzy bezpośrednim spożyciem jedzenia, a właśnie odstępem czasu.

Tak, ten czas, ten czas 2-3 godzin pomiędzy posiłkiem a treningiem jest uznawany za taki optymalny czas, kiedy w naszym organizmie dojdzie już do procesów trawienia, wchłaniania

wartości odżywczych z pokarmu, więc jest to ta różnica, że 2-3 godziny po posiłku, trening będzie naprawdę wartościowy i według mnie najlepszy, bo, bo właśnie zaspokoimy wszelkie potrzeby naszego organizmu na energię i ten trening będzie dużo lepszy. Jeszcze, jeśli chodzi o różnice z treningiem na czczo no to tak, jak mówię, argument jest ten sam. Będziemy mieli zaspokojone potrzeby na, na glikogen mięśniowy, na glukozę w naszych mięśniach, która, która po prostu da nam kopa na treningu.

Oczywiście pod warunkiem, że tak, jak wspomniałeś, zjemy odpowiedni posiłek wieczorem przed tym treningiem na czczo.

Tak, tak. Dokładnie.

No dobra to powiem tak szczerze, że ja, jako trener spotykałem się z różnymi, z różnymi przypadkami zawodników. Znam triathlonistów, biegaczy, którzy potrafią wykonać swój trening bezpośrednio po zjedzeniu obiadu i nie sprawia im to, im to żadnego problemu. Natomiast znam zawodników, którzy muszą odczekać nawet 4, czy 4,5 godziny po tym, jak spożyją ostatni posiłek, bo później tętno na takim treningu znacznie się podwyższa. Tak, jak wspomniałeś, te procesy trawienia cały czas, cały czas pracują. No i przez to człowiek się czuje bardziej ociężały, zawodnik nie może do końca, jakby zrobić treningu tak, jak chciał sobie zaplanować, więc założmy, jeżeli robi to w różnych strefach przez siebie zaplanowanych, czy przez trenera, nie jest w stanie, jakby wejść dokładnie na tą strefę, na którą powinien, ponieważ ten organizm nie dość, że męczy się podczas treningu to jeszcze do tego właśnie ma za zadanie trawienia, więc te przypadki są na pewno różne. Każdy, każda osoba będzie musiała sobie indywidualnie chyba sobie podejść do tej kwestii i nie ma tutaj raczej reguły. Są też osoby, które, które na czczo potrafią bardzo dobrze zrobić długi i intensywny trening. W przypadku na przykład pływaków bardzo często się zdarza, że oni, jeżeli zaczynają trening o 6 rano i wchodzą do wody punkt 6:00. Trening czasami mają 1,5-2 godziny no to rano po pierwsze im się nie chce jeść, po drugie no nie mają na to ochoty. No, a po trzecie nie za bardzo im podchodzi jedzenie, jedzenie przed samym treningiem, bo tak naprawdę, żeby odpowiednio wcześniej zjeść, by musieli wstać o tej godzinie 3:30 lub 4 nad ranem, co wiadomo, wiąże się z utratą regeneracji. No i w związku z tym też pytanie, czy takie intensywne właśnie treningi mają jakikolwiek sens w

przypadku, gdy trenujemy dosyć mocno i dosyć długo też w przypadku takich wspomnianych pływaków.

To tak, jak już wspomniałem wcześniej, trening na czczo nie powinien być za długi, ale oczywiście są wyjątki od tej reguły, ponieważ osoby, które trenują wiele lat na czczo, przyzwyczajają się do takiego stanu, gromadzą większe ilości glikogenu w mięśniach i po prostu dają radę, dają radę wytrzymać tak, jak powiedziałeś nawet 2 godziny takiego intensywnego treningu, intensywnego pływania na czczo. Z tym, że dotyczy to wyczynowców i tutaj rzeczywiście.

Przepraszam, tutaj przerwę. Czyli to jest tak naprawdę kwestią przyzwyczajania się do tego?

Tak, tak. No organizm ludzki może się przyzwyczaić do wszystkiego. Człowiek może przeżyć bez jedzenia wiele dni naprawdę, więc wszystko jest kwestia, kwestią przyzwyczajania naszego organizmu do, do nowych warunków, do głodu albo właśnie do radzenia sobie z tym głodem.

A powiedz mi jeszcze jedną rzecz, czy trening na czczo oznacza to, że podczas tego treningu my nie możemy korzystać z żadnej wody, płynów, izotoników, węglowodanów, czy jednak dobrze by było wspomagać taki trening robiony na czczo jakimś rodzajem płynu z węglowodanami przypuścmy?

I tutaj znowu zależy, zależy od rodzaju treningu. Jeśli chodzi o trening pływacki, bo z tym się może często kojarzyć właśnie trening na czczo. Jeśli chodzi o to, to tutaj warto byłoby mieć ze sobą jakiś izotonik. Na przykład coś, co dostarczy nam w trakcie tego treningu energii. Tym bardziej, jeśli jest on wydłużony, trwa do 2 godzin. To myślę, że pływacy właśnie w ten sposób sobie radzą, że zawsze mają jakieś, jakieś picie, jakiś bidon i po prostu piją.

Tutaj też jeszcze dochodzi oczywiście pocenie się, którego w wodzie nie widać, a jednak przy dwugodzinnym treningu organizm tego potu dosyć dużo wytwarza, a zarazem odwadnia się przy czymś takim, dlatego też chyba to, to picie jest wskazane w tym przypadku.

Jak najbardziej tak. Jeśli chodzi właśnie o, właśnie w przypadku treningu pływackiego, nie widzimy, że się pocimy, ale się pocimy, jak i to równie intensywnie, jak na przykład podczas

treningu biegowego, więc nie zapominajmy o piciu, przyjmujemy, przyjmujemy odpowiednie ilości płynów, bo jest to niezbędne. O ile bez jedzenia organizm jest w stanie przeżyć tak, jak już wspomniałem wiele dni, to bez picia nie przeżyjemy za długo. Oczywiście jest to skrajność, ale, ale pijmy, uzupełniajmy płyny podczas, podczas treningu, podczas wysiłku fizycznego. To na pewno poprawi naszą wydolność i no sprawi, że po prostu nie spotkamy się z tą właśnie ścianą, o której już wspominaliśmy.

To jeszcze odpowiadając Michałowi, bo Michał akurat trenuje bieganie. Michał, jak już powiedzieliśmy zadał nam pytanie na portalu nadiecie.pl pod ostatnim naszym podcastem. Czy Michał podczas treningu biegowego na czczo jednak warto by było, żeby też uzupełniał te płyny podczas tego treningu?

No podczas treningu biegowego jest to trochę utrudnione no, bo jak to zrobić? Biegać z butelką w ręce? Oczywiście są na to sposoby. Jeśli, jeśli kupimy sobie pas z bukłakami możemy sobie, jak najbardziej, jak najbardziej uzupełniać te płyny, ale myślę, że trening do godziny bez problemu damy radę bez płynów, jeśli chodzi o bieganie. Powyżej godziny, półtorej godziny, 2 godziny treningu, czyli takie treningi bliżej już przygotowujące nas maratonu, półmaratonu no to myślę, że warto mieć tutaj te bukłaki tak zwane z wodą, z izotonikiem.

Albo ewentualnie zostawić sobie w jednym miejscu bidon z pićm i zrobić mniejsze pętelki. Na koniec mam jeszcze jedno pytanie. Jeżeli chodzi o spalanie tłuszczu, bo domyślam się, że spora grupa osób, która słucha nadiecie.pl lub czyta nasze artykuły, chce spalić tłuszcz, chce spalić tłuszcz przez aktywność fizyczną m.in. poprzez bieganie, czy spalanie tłuszczu na czczo, a spalanie tłuszczu w standardowym takim treningu, gdzie robimy, wykonujemy go po założymy 3 godzinach przerwy od posiłku, czy jest w tym jakaś różnica, jeżeli chodzi o spalanie tłuszczu?

Jest, jest różnica. Dokładnie tak. Tłuszcz spala się dłużej niż węglowodany, więc ten wysiłek, który podejmujemy w celach spalania tłuszczu nie może być zbyt intensywny. W przypadku treningu na czczo, kiedy już tak, mówiąc w cudzysłowie, wystrzelamy się ze wszystkich węglowodanów z naszego organizmu, dochodzi do spalania tłuszczu, jeśli właśnie ten trening nie jest intensywny, więc, więc tutaj teoretycznie powinno dojść szybciej do spalania tkanki tłuszczowej podczas treningu na czczo niż treningu po posiłku, gdzie ten, gdzie te

węglowodany są zmagazynowane w większej ilości i są dostępne przez dłuższy czas w naszym organizmie, więc trening na czczo jest w teorii lepszy na spalanie tłuszczu. W praktyce różnie bywa. Zależy od osoby, zależy od ilości zmagazynowanego tłuszczu i tak, jak mówię, zależy od intensywności treningu wykonywanego przez nas.

No, czyli tak, jak kilkakrotnie dzisiaj powtarzaliśmy, bardzo wiele zależy od osoby, która wykonuje dany trening, od predyspozycji danej osoby. Ja przyznam się szczerze, kiedyś, jako zawodnik bardzo lubiłem, startując w triathlonie i trenując pod kątem triathlonu bardzo lubiłem pływać na czczo. Oczywiście miałem cały czas na ścianie basenu węglowodany lub izotonik, natomiast nic, a nic nie jadłem przed takim treningiem, natomiast już jeżeli chodziło o trening biegowy, nie potrafiłem go wykonać na czczo, zawsze mi się albo kręciło w głowie. To mogło świadczyć właśnie o tym, że poprzedniego dnia ten posiłek nie był wystarczający, ale po prostu albo po prostu o tym, że organizm nie był do tego przyzwyczajony, gdyż od dziecka chodziłem na basen systematycznie po kilka razy w tygodniu. Zawsze na wczesną godzinę, czyli przeważnie ta 6:00 i faktycznie organizm zdążył się do tego przyzwyczać, czego w przypadku biegu nie zdążył zrobić dlatego też były problemy z takimi treningami, co też wiązało się akurat u mnie z podwyższonym tętnem i z tym, że ten trening nie był tak efektywny, jak powinien być. Dziękuję bardzo za wysłuchanie tego podcastu. To jest nasz kolejny podcast nadiecie.pl, w którym, w którym odpowiadamy na wasze pytania, które zadajecie w komentarzach na portalu nadiecie.pl. Liczymy na coraz większą ilość komentarzy. Oczywiście nie obiecujemy, że na wszystkie odpowiemy od razu, ale systematycznie będziemy starać się publikować te najbardziej wartościowe odpowiedzi, te odpowiedzi, które was najczęściej interesują.

Ja jeszcze chciałem tylko na szybko podsumować, czy trening na czczo ma sens? Jak najbardziej tak, ale przy spełnieniu wcześniej wymienionych warunków, czyli uzupełnieniu odpowiedniej ilości węglowodanów wieczorem przed treningiem na czczo, który ma nastąpić rano.

Dziękuję bardzo w takim razie. Filip Szotowski żegna się z państwem i...

Piotr Stanik, dziękuję.

Do usłyszenia w kolejnym podcaście.