

Ženy a silový tréning

17.07.2015 Pohyb



Väčšina žien netúži po mohutných ramenách, ale skôr po pevnej a pružnej postave s ladnými krivkami. Pre štíhle telo potrebujete spevniť svalstvo a spáliť tuk. Medzi najúčinnnejšie techniky patrí práve silový tréning s vlastným telom, alebo cvičenie proti odporu. V súčasnosti veľa cvičiacich žien uprednostňuje rôzne typy kardio tréningov alebo rôznych kolektívnych cvičení. Bežecký pás, bicykel, alebo poskakovanie niekde v telocvični vás síce vyčerpá, ale nezbaví rozkysnutého vzhľadu. Ak je vaším cieľom štíhla a pružná postava jednoducho musíte budovať svalstvo a posilňovať celé telo.

Rozdiely v posilňovaní medzi mužmi a ženami.

Ženské svaly sa skladajú z tých istých svalových vlákien ako mužské. Aj naše tukové bunky sú rovnaké. Najzásadnejším rozdielom medzi oboma pohlaviami je obsah hormónov. Vysoká hladina testosterónu u mužov umožňuje rast mohutných svalov. U žien je jeho hladina prirodzene nízka a môžu cvičiť koľko chcú veľké svaly im nikdy nenarastú. Silovým tréningom získajú „len“ silu, štíhle telo a výbornú telesnú zdatnosť.

Ak ste celé roky nedvíhali nič, len nákupné tašky a svoje ratolesti, začnite s cvičením veľmi opatrne. Slabé svaly, úpony a šľachy sú náchylné na zranenia. Cvičte radšej kratšie, ale intenzívne s menšími váhami. Dôraz kladte na techniku a precvičte celé telo. Postupne zvyšujte váhy a nezabúdajte, že výsledky sa nedostavia cez noc.

Porovnanie účinnosti jednotlivých pohybových aktivít:

Bežecký pás 6 km/hod

trvanie aktivity 1 hod. - spotreba energie - 356 kcal

Stacionárny bicykel	trvanie aktivity 1 hod. - spotreba energie - 272 kcal
Aerobik	trvanie aktivity 1 hod. - spotreba energie - 344 kcal
Posilňovňa - silový tréning	trvanie aktivity 1 hod. - spotreba energie - 642 kcal
Intenzívne posilňovanie	trvanie aktivity 1 hod. - spotreba energie - 881 kcal

Z uvedeného vyplýva aký vplyv majú jednotlivé športové aktivity na energetický výdaj. Výhodou silového tréningu nie je len vysoký energetický výdaj a ním spojené spaľovanie nadbytočných tukových zásob. Štíhle a pevné telo vám dá pocit samostatnosti, nezávislosti a ozajstnej slobody. Váš život je vo vašich rukách. Byť silný je schopnosť úspešne sa prebojovať životom.

Prajem vám veľa úspechov



O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa - špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk.

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.