

CO NA TO ODBORNÍK

Naše fitness strachy

Těžké činky, řvoucí hudba a svaly jako Schwarzenegger. Jestli pod tím vidíte symboly posilování a něco, co rozhodně nechcete, tak pozor. Jde o mýty a nepodložené obavy, protože silový trénink ženám velmi prospívá.

[TEXT: MARIE MAKOVSKÁ]

Nejprve je třeba říct, že každému se na ženě líbí jiná míra svalnatosti. Ale my ženy se často obáváme, že když párkrát týdně zvedneme činku, budeme mít ramena a paže jako muži. Je to tak? „Vůbec ne, obecně je výchozí pozice žen pro nabírání svalů složitější než pro muže (z hlediska hormonů i svalové vybavenosti), a nemusí se přehnaně muskulaturní postavy bát. Ty ženy, které ji mají, buď užívají nějaké dopingové látky, nebo doopravdy šíleně dřou, řeší nejen náročné tréninky, často i vícekrát za den, ale i striktní stravu. Cvičením se zátěží tedy ženy rozhodně mohou získat určitý objem svalů, být silnější, pohybově stabilnější, zdravější, ale nebudou vypadat „mužsky“,“ vysvětluje osobní trenér Adam Antmann.

MALÁ VÁHA A SPOUSTA OPAKOVÁNÍ

To je ideální model tréninku ve fitku pro ženy, nebo ne? „To je často



POSILOVÁNÍ MÁ SPOUSTU BENEFITŮ A DO TRÉNINKU ŽEN ROZHODNĚ PATŘÍ. JE EFEKTIVNÍM NÁSTROJEM PRO HUBNUTÍ, I ŽIVOT BEZ BOLESTI.



Adam Antmann
osobní trenér

omiláný nesmysl! Ženy dokážou lépe reagovat a zpracovávat více práce, mít kratší pauzy a podobně, ale vždy nám jde přece o to, abychom zesílili, byli více vytrvalí a funkční. I ženy dobře reagují na těžkou zátěž a málo opakování. Pokud jde o kondici a vytrvalost, mají k nim v průměru lepší predispozice než muži, ale to neznamená, že nemůžou těžit ze silového tréninku v modelu vyšší váha a méně opakování,“ odpovídá na otázku osobní trenér.

DÁ SE SILOVÝM TRÉNINKEM ZHUBNOUT?

Spousta lidí volí na hubnutí běh nebo jinou „kardio“ aktivitu, protože věří, že tou při určité intenzitě spálíme nejvíce tuku. „Naopak, silovým tréninkem se hubne velmi efektivně. Komplexní cviky, které zapojují více kloubů, také rekrutují do práce více svalových vláken. Tím dosáhneme vysoké energetické náročnosti tréninku, a tak je posilování ve spojení s nějakým kratším kondičním tréninkem velmi efektivní. Je to mnohem lepší investice za daleko kratší čas,“ uzavírá odborník. ■

Intence ▼

FOTO: ISTOCK A ARCHIV