



Treniruočių mitai

Tam, kad sudegintum daugiau kalorijų – daryk kardio.

Realybė yra tokia: ir jėgos ir kardio treniruotės degina kalorijas, bet darbas su svoriais tuo pačiu gerina medžiagų apykaitą iki 24val. po treniruotės (taip teigia pratimų fiziologas Irvan Rubenšteinas). „Priklausomai nuo jūsų treniruotės intensyvumo ir jūsų treniruotumo lygio, jūsų kūnas toliau naudos daugiau deguonies ir tokiu būdu degins kalorijas, grįždamas į prieš treniruotę buvusią būseną. Norint pasiekti geriausių rezultatų darykite intervalines, kombinuotas kardio ir darbo su svoriais treniruotes, t.y. vieną ar dvi dienas, kartu su tradicinėmis kardio treniruotėmis visą likusią savaitę.

Treniruočių mitas: Atsilenkimai padės pasiekti pačių geriausių rezultatų pilvo presui.

Realybė yra tokia: „Liemuo susideda iš trijų dalių – priekio, nugaros ir šonų. Atsilenkimai labiausiai treniruoja priekinę pilvo preso dalį (kuri ir sudaro vadinamąjį six-pack), įstrižinius šonuose, bet mažiausiai treniruoja vidines raumenų dalis.“, paaikškino I.Rubenšteinas. Vietoj to, kad darytumėte tik atsilenkimus, derinkite juos kartu su statiniais („lenta“) ir susirietimų pratimais, kurie treniruoja visą liemenį. Tai taip pat padės paversti tas kankinančias preso treniruotes įdomesnėmis.

Treniruočių mitas: Ilsėkitės tarp setų

Realybė yra tokia: Sustojimas pailsėti minutėlei po kiekvieno pratimo gali neigiamai paveikti jūsų rezultatus. „Per ilgas poilsis leidžia pieno rūgščiai išsisklaidyti“ sako Rubenšteinas. O raumenų augimas (ir tonusas, ir ryškumas) reikalauja pieno rūgšties. Vietoj to, kad ilsėtumėte, palaikykite intensyvumą, greitai pereidami nuo vieno pratimo prie kito. „Turėtumėte būti maždaug atsistatę,

tačiau ne visiškai“, sako Rubenšteinas. Jei galite padaryti 15 pakartojimų pirmajam setui, o kituose vienu ar keliais mažiau, jūs einate teisinga kryptimi.

Treniruočių mitas: Bet kuris metas yra tinkamas treniruotei

Realybė yra tokia: laiko radimas treniruotei gali būti tarsi iššūkis, kai bet koks laikas sporto klube atrodo puikus, sako Fabio Komana, vyresnysis fitneso pedagogas Nacionalinėje Sporto Medicinos Akademijoje (ang. NASM). „Tačiau, keletos hormonų svyravimas gali paveikti rezultatus.“ Kortizolis, riebalus deginantis hormonas, pakyla tarp 6 ir 8 valandos ryto, taigi tai pats geriausias metas keliauti į sporto klubą. Kad ir kaip anksti tai atrodo, būtinai pavalgykite pusryčius prieš treniruotę (apie 75-150 kalorijų iš baltymų ir angliavandenių pilnai užtenka). Jei nebus angliavandenių, kūnas kažkiek jų pasigamins iš raumeninio audinio. O tokio pobūdžio angliavandenių jūs tikrai nenorite – jie yra išmetami į kraują, tokiu būdu sukeldami insulino kiekį, kuris kovoja prieš riebalų deginimą. P.S. ryte žymiai labiau apkraunama širdis, todėl iki 10 val ryto sportuoti, turintiems širdies-kraujagyslių problemų, medikai nepataria.

Treniruočių mitas: Reikia daryti kuo daugiau pakartojimų su mažu svoriu tam, kad sudegintume daugiau riebalų

Realybė yra tokia: mintis, kad turite naudoti didelius svorius, kad užaugintumėte raumenis, o mažus svorius, kad numestumėte svorio yra neteisinga. „Pasirinkite viso kūno treniruotes, o ne izoliuoto judesio pratimus. Viso kūno treniruotės sudėgina daugiau kalorijų, nes jūs panaudojate daugiau raumenų masės.“ Tokiu būdu jums taip pat nereikia daryti milijono pakartojimų. Pavyzdžiui, 20 įtūpstų kartu su svorio kėlimu stovint (bicepsui), kurie tarsi įdarbina ir viršutinę, ir apatinę kūno dalį, yra geriau nei 50 pakartojimų kojų tiesimo staklėse (keturgalviui), kuris izoliuoja ir „įdarbina“ tik keturgalvį (priekinę šlaunies dalį). Raumeniniam tonusui ir riebalų deginimui rinkitės svorius tarp 10-25% savo kūno svorio, siūlo Komana. Padarykite apie 15 pakartojimų per setą (2-3 setus), keli paskutiniai pakartojimai turi būti sunkūs.

Treniruočių mitas: Pritūpimai yra geriausias pratimas formuojant sėdmenis

Realybė yra tokia: pritūpimai yra laikomi puikiu pratimu sėdmenims, bet neseniai Amerikos Pratimų Tarybos (ang. ACE) atliktas tyrimas parodė keletą kitų, mažiau populiarių, pratimų, kurie yra irgi efektyvūs. Tyrimas atliktas, tyrimo subjektams trejose vietose (ant šlaunų ir sėdmenų) uždėjus elektrodus, kurie parodė raumenų aktyvumą atliekant pratimus. Pats efektyviausias: Kojos kėlimas klūpint: pradėkite nuo atsirėmimo į grindis rankomis ir kojomis, šiek tiek įtempkite pilvo presą, kad stabilizuotumėte savo liemenį ir nugarą. Laikant koją sulenktą 90 laipsnių kampu, kelkite ją tol, kol pėda bus paralelėje su lubomis, o šlaunis lygi su liemeniu. Lėtai gražinkite koją į pradinę padėtį. Pakartokite 15 kartų. Pakeiskite koją.

Treniruočių mitas: Šlaunų treniruoklis yra tinkamiausias norint panaikinti riebalus šlaunų srityje

Realybė yra tokia: kai jūs darote pratimą, jūsų kūno riebalai yra deginami visame kūne, ne tik toje vietoje, kurią treniruojate, sako Bredas Šoenfeldas, knygos „Sculpting Her Body Perfect“ autorius. „Kai kurios kūno vietos bus jautresnės riebalų deginimui, nei kitos, bet su laiku jūs pataisysite net ir pačias problematiškiausias kūno vietas, žinoma, jei sistemingai to sieksite savo treniruočių programa ir sumažinsite suvartojamą kalorijų kiekį. Dėja, nėra jokio būdo, kuris nurodytų kūnui, iš kurios vietos jis turėtų deginti riebalus. Tai psichologiškai neįmanomas dalykas – joks kiekis vidinių ar išorinių šlaunų pratimų nepanaikins riebalų nuo jūsų kojų.“ Tačiau, ką tikrai padarys, tai sustiprins ir išryškins šlaunies raumenį ir, kai atsikratysite riebalų, jūs pamatysite aiškesnius raumenų kontūrus. Dirbkite su visu kūnu, palaikykite suvartojamą kalorijų kiekį ir reguliariai treniruokitės tam, kad pasiektumėte rezultatų.

Treniruočių mitas: Visada padarykite tempimo pratimus prieš treniruotę

Realybė yra tokia: priešingai negu visi mano, tempimo pratimai nėra būtina apšilimo dalis, sako B. Šoenfeldas. „Tyrimai rodo, kad tempimo pratimai prieš treniruotę neturi jokios įtakos, siekiant sumažinti traumų tikimybę. Tuo labiau, yra pakankamai įtikinami įrodymai, kad atliekamas statinis (pratempti ir palaikyti) tempimas prieš intensyvų jėgos pratimą, gali sumažinti raumens sugebėjimą sukurti pakankamai jėgos.“ Vietoj to, pabandykite 5-10 min. bėgimo vietoje, vaikščiojimo, šuoliukų ar kažką panašaus, kas priverstų „užpumpuoti“ kraują. Iš esmės geriau yra prasitempti po treniruotės, kai raumenys yra sušilę, tampresni ir papildomas lankstumas nepaveiks jūsų treniruotės.

Treniruočių mitas: Reikia pailsėti tarp treniruočių su svoriais

Realybė yra tokia: mitas, kad reikia vieną dieną pailsėti tarp jėgos treniruočių yra pagrįstas mintimi, kad organizmui reikia laiko atstatyti raumenų pažeidimus, kurie atsiranda dėl aukšto intensyvumo treniruočių, sako Rubenšteinas. Bet, būkime sąžiningi, ne visi žmonės sportuoja tokiu lygiu (kai jie iš tikrųjų pakelia tiek kartų, kad daugiau jau nebegali) „Jei taip intensyviai nesportuojate, tada galite sportuoti dažniau ir nepraleisti dienos“ sakė Rubenšteinas. Dienomis kai nesportuojate su svoriais darykite kardio treniruotes.

Treniruočių mitas: Užsiimkite joga ir pilates, kad turėtumėte ilgesnius ir sausesnius raumenis

Realybė yra tokia: dėja, perspektyva raumenų tapti ilgesniais ir sausesniais, darant bet kokią pratimą, yra tiesiog neįmanoma, sako Šoenfeldas. „Faktas yra tas, kad jūsų genetinė struktūra yra paveldima. Kiekvienas raumuo turi tam tikrą formą, paremtą tokiais faktoriais kaip skaidulų sudėtis, sausgyslių įtempimas, raumenų išlenkimo ilgis. „Pilates ir joga vis dėlto padeda palaikyti liemens stabilumą ir lankstumą, ir gali padėti esant blogai laikysenai (sudarant iliuziją, kad turite ilgesnius ir sausesnius raumenis). Taigi nenurašykite jogos ir pilates treniruočių, nes jos gali padėti palaikyti jėgos treniruočių režimą. Tiesiog jos nesuformuos jums balerinos figūros, jei tokios dar neturite.

Treniruočių mitas: Sėdėkite ant gimnastikos kamuolio darbe, kad sustiprintumėte savo liemenį

Realybė yra tokia: bet koks stiprinimas reikalauja palaipsninio proceso, sunkinant krūvį raumenims, sako Tomas E. Dreisingeris, Koledžo Sporto Medicinos Akademijos narys. „Sėdėjimas ant gimnastikos kamuolio suteikia šiek tiek koordinacijos raumenims, kurie palaiko liemenį, bet tik minimaliai.“ Kamuolys padeda palaikyti tiesią laikyseną, bet po 10 minučių jūs pavargsite ir pradėsite linkti į priekį. Kad taip nenuitiktų apribokite sėdėjimą ant kamuolio iki 10 minučių intervalų, darykite tokius pratimus kaip „lenta“, jei norite tikrai gerai sustiprinti savo liemenį.

