

Nem biztos, hogy mindig a szóbeszédre érdemes hallgatni

Egyre több ember sportol hazánkban is, legyen szó csapatsportról vagy egyéni tréningről. Ráadásul a nyár közeledtével még többen kezdenek alakformálásba. Azonban kevesebben vannak azok, akik az edzést igazán tudatosan, a szervezetük minden rezgését és igényét figyelembe véve végzik. Pedig mindez nagyon fontos ahhoz, hogy valódi eredményeket érjünk el. Biztosan sokakkal előfordult már, hogy azt gondolták, mindent megtesznek az alakformálásért, de mégsem jött a várt eredmény. Ebben is segíthet, ha tisztázunk pár általánosan elterjedt tévhitet az edzéssel és a fogyással kapcsolatban a Life1 személyi edzője, Szomor Dávid segítségével.

Nemcsak a zsírégető zóna égeti a zsírt

Általános vélekedés, hogy a zsírégetés leghatékonyabb módszere, ha cardio edzés közben az ún. "zsírégető zónában" tartjuk a pulzusunkat. Pedig a valóság ennél sokkal árnyaltabb. A testünkben különböző energiarendszerek párhuzamosan működnek egymás mellett. A „zsírégető zónában” történő cardio edzések alatt főként oxigén jelenlétében történő energianyerés jellemző. Ennél azonban sokkal hatékonyabb tud lenni egy intervallumos módszer, vagyis, ami a munka-pihenő fázisok változásán alapul. Ilyenkor az intenzitástól, valamint intervallumok hosszától függően más rendszereken keresztül nyer energiát szervezetünk, aminek nagyobb energiaigénye keletkezik. Így pedig több kalóriát használunk fel. Persze fontos megjegyezni, hogy az intervallumos jellegű edzés kezdőknek nem ajánlott, mert eleinte a szív és keringési rendszer és a légző rendszer nem elég fejlett egy ilyen jellegű munkához.

A helyes étrend és sport elég a fogyáshoz

Sokan gondolják, hogy ha megfelelő edzésterv mellett sportolunk és helyes étrendet követünk, mindenképp eredményt érünk el, de sajnos ez nem mindig sikerül. Az emberi test nagyon komplex rendszerek összessége, melyeknek összhangban kell működni ahhoz, hogy elérjük a kívánt testalkatot. Az edzés és az étkezés mellett van számos olyan tényező, amely gátja vagy éppen segítője lehet alakformálásunknak. Ide tartozik például az alvás vagy éppen a helyes légzés! Edzés követően az alvás során zajlanak az építő, helyreállító folyamatok, vagyis ekkor történik az izomtömeg építése, megőrzése, vagy éppen a testzsír csökkenése is. Ha az alvásunk nem megfelelő mennyiségű és minőségű, az akadályozhatja, hogy az edzőteremben eltöltött kemény órákat eredményekre váltsuk. Ráadásul, ha a légzésünk nem megfelelő, valószínűleg az alvásminőségünk sem lesz jó, ez pedig megakadályozhatja alakformáló céljaink elérését.

A súlyzós edzés nem való túlsúlyosoknak

Elterjedt tévhit, hogy a zsírégetés legjobb eszköze a cardio edzés, éppen ezért sokan gondolják úgy, hogy a túlsúlyosoknak felesleges súlyzós edzést végezni. Márpedig ez is egy tévhit. Súlyzós edzés hatására alvás közben a növekedési hormon szintje emelkedik, ami fokozza a zsírégetést. Ebből adódóan gyorsabb eredményekhez is vezet. Ha valaki túlsúlyos, következtetni lehet, hogy a testtartása sem megfelelő, ami előbb vagy utóbb az ízületek és izmok túlterheltségét eredményezi. A helyesen összeállított súlyzós edzés kiválóan fejleszti az ízületi mobilitást és stabilitást, ami elősegíti a helyes testtartás visszaállítását, a helyes légzést, ez pedig elősegíti a fokozott zsírégetést, és a biztonságos edzést. Emellett természetesen a ciklikus mozgások (elliptikus trainer, kerékpár, séta, majd kocogás) is rendkívül fontosak a szív és keringési rendszer fejlesztéséért és megfelelő működéséért.

A felülés a legjobb recept a kockás hasra

Bár a hasizom erősítésére elsőre kézenfekvő a felülés, mégsem ez a leghatékonyabb módszer, nem beszélve arról, hogy veszélyes is. Céljaink elérésében a test rendszereinek összehangolt működése a legfontosabb, ha pedig ez nincs meg, azon a rendszeresen végrehajtott 3x20-30 ismétlés felülés sem segít. Mellesleg a gerinc rendszeres hajlítása előbb-utóbb gerincproblémákhoz vezet. Sportoljunk okosan és a felülések helyett végezzünk preventívebb, hatékonyabb törzs erősítő gyakorlatokat, úgy, mint a plank tartás variációk, cipelés variációk, vagy pallof nyomás variációk.

Ha súlyokkal edzünk, akkor túl nagyok leszünk tőle

Főleg a lányok félnek attól, hogy ha súlyzóval és nagy súlyokkal edzenek, akkor előbb-utóbb a testépítőkhöz kezdenek hasonlítani. Pedig éppen náluk a hormonális rendszer tesz arról, hogy nehogy túl nagyra nőjenek a súlyzós edzésektől. Testünk formáját az izomzat határozza meg. Tehát, ha nem fektetünk hangsúlyt a súlyzós edzésekre, akkor vékonyak lehetünk a rengeteg cardio edzésnek köszönhetően, de formásak kevésbé. Ha feszes idomokat szeretnénk a nyárra, akkor bizony súlyokkal is kell edzeni! Iktassunk be az edzésprogramunkba egy szakértő edző segítségével súllyal végrehajtott csípőemeléseket, guggolásokat, emeléseket és az eredményt garantált lesz!