

Najčešća zabluda o treningu s utezima je da dodaje mišićnu masu i izaziva strah u žena. Iako elitni muški dizači mogu i žele biti vrlo razvijeni, kod većine ljudi rezultat su jednostavno napeti mišići. Ostale pogodnosti su povećana pokretljivost, veća podrška zglobovima i vitalnost u svim godinama.

Prednosti vježbanja

Dodatni bonus je imati više mišića što može pomoći u regulaciji težine. To je zato što što imate više mišića, veća je i metabolička stopa, te sagorijeva više kalorija. U ishranu treba dodati puno kalorija i izgubit ćete kilograme.

Mišić je gušći od masnoće i zauzima manje prostora. Zato možete izgledati mršavije, a zapravo težite više od nekoga bez mišićne definicije. Da biste maksimalno iskoristili trening snage, dižite veće utege nego što mislite da ste u mogućnosti.

Izazovite se, zadržavajući se u sigurnim granicama. Ne pokušavajte dizati uteg koju jedva možete podići s postolja za utege. Većina ljudi podcjenjuje količinu s kojom se može nositi ili ne uspijeva prijeći na veće utege što ograničava učinkovitost treninga snage.

Trening sa utezima

Autor Davor Seljan
Srijeda, 13 Studeni 2019 18:19

Redovito vježbanje

Imajte na umu da ne morate provoditi sate u teretani. Sve što trebate je 20 do 30 minuta svakog drugog dana za postizanje ciljeva treninga. Napravite jedan do tri kratka seta s velikim utezima i mješavinom vježbi koje ciljaju sve glavne mišićne skupine.

Ako ste novi u treningu snage, prvo potražite liječnika i zamolite savjet trenera.

Prijevod: Davor Seljan, Medikus kreativni laboratorij

[Healthday.com](https://www.healthday.com)

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}