



February Newsletter



February 3, 2012 Volume 6

ŠEST RAZLOGA DA DODATE TRENING SNAGE U VAŠE VEŽBANJE

Ako znate određeni tip vežbi od kojih može profitirati vaše srce, poboljšati ravnotežu, ojačati vaše kosti i pomoći vam da izgubite na težini, kao i da vas napravi da se osećate i izgledate bolje, zar ne bi želeli da počnete ovog časa?



Studije su pokazale da trening snage može da uradi sve to, čak i više.

Trening snage nije vezan samo za

bodibildere koji podižu nenormalne težine u teretanama. Od ovakvog treninga mogu benefite izvući ljudi svih dobi i može biti uzasno važno za ljude sa zdravstvenim problemima, kao što su artritis ili srčani problemi.

Da, trening snage će dodati definiciju vašim mišićima i dati potpuno nov, toniran izgled vašem telu. Ali rad sa težinama čini mnogo više od toga:

1. Trening Snage štiti zdravlje vaših kostiju i mišića.

Nakon puberteta, bili muškarac ili žena, počinjete da gubite oko 1 procenat koštane i mišićne snage svake godine. Jedan od najboljih načina da zaustavite, čak i da povratite izgublenu koštanu i mišićnu snagu je da dodate trening snage vašim vežbama.

2. Trening snage vas čini jačim i lepšim.

Trening snage znan i kao trening otpora, jer uključuje jačanje i toniranje mišića kontrakcijom u otporu, napraviće vas jačim i oblikovanim. Zapamtite da sa treningom snage vaši mišići moraju imati vreme oporavka. Uvek odvojite neko vreme za zagrevanje i istezanje nakon ovakvog treninga.

3. Trening Snage vam pomaže u poboljšanju držanja koordinacije i balansa celog tela.



Trening snage će vam dati više koristi od toniranih mišića i zategnutog izgleda. Balans i koordinacija će se poboljšati, baš kao i vaše držanje. I još važnije, ukoliko vam je fleksibilnost kao i ravnoteža na niskom nivou, ovakav trening može smanjiti rizik od pada za punih 40 posto, što je ključni benefit za one koji su u godinama.



4. Trening Snage igra važnu ulogu u prevenciji bolesti.



Naučne studije su dokazale brojne prednosti treninga snage. Za obolele od artritisa, ovakav trening može biti jednako delotvoran kao i lek koji smanjuje bol od artritisa. Kod žena u post menopauzi trening snage utiče na povećanje gustine kostiju kao i smanjenje rizika od preloma kostiju. Dijabetičarima tipa 2 trening snage uz zdraviji način života može poboljšati nivo glukoze.

5. Trening Snage povećava nivo energije i poboljšava raspoloženje.

Treningom snage ćete podići nivo endorfina, a koji će učiniti da se osećate sjajno. A, ako ni to nije dovoljno da vas ubedi da se što pre bacite na vežbanje, evo još jednog podatka: TRENING SNAGE se pokazao kao neverovatan antidepresiv, koji će vam pomoći da spavate bolje i time poboljšate celokupan kvalitet života.

6. Trening Snage sagoreva dodatne kalorije.

Tokom treninga snage vi sagorevate kalorije, a vaše telo nastavlja da ih sagoreva posle treninga u procesu koji se naziva i “fiziološki domaći zadatak”. Više kalorija je utrošeno za izgradnju i održavanje mišića nego masti, dok se vaš metabolizam ubrzava za oko 15%.

Trening Snage: POČETAK



Znajte da dizanje težina, posebne sprave ili članstvo u fitness klubovima nije jedini način da krenete sa vežbama snage. Sklekovi, čučnjevi, iskoraci ili planinarenje, predstavljaju izuzetne primere vežbi snage.

Ukoliko imate zdravstvenih problema, najbolje bi bilo da se posavetujete sa vašim lekarom, kakv vid treninga vam on preporučuje kako biste izvukli samo korist iz treninga snage. Takodje, ukoliko radite saiskusnim fitness trenerom, obavezno se posavetujte oko treninga koji bi za vas bio najsigurnija i

najefektivnija opcija.

Ko ne želi da izgleda bolje, da se oseća bolje i živi duže i zdravije?

Dakle, šta čekate?