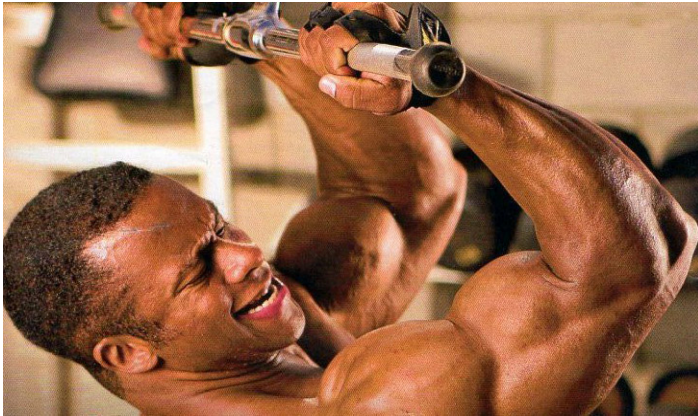




Težak trening je i dobar trening. Onim danima kada naporno trenirate verovatno koristite duge pauze izmedju serija. Velike težine prave mišice, pa računate da je bolje da se dobro odmorite pre započinjanja sledeće serije. Ako na treningu uzimate odmore od 3-4 minuta i radite 12-16 serija, vreme koje ćete provesti na treningu odmarajući se iznosi 40-60 minuta.

Kada uračunate i vreme koje provedete izvodeći serije možete zaključiti da će trening trajati preko jednog sata. Ovo može predstavljati problem. Kada trening traje duže od jednog sata višestruko se povećava lučenje kortizola, a to nije dobro. A rešenje je: naučnici sa univerziteta u Wisconsinu su testirali tri različita metoda odmaranja izmedju serija na treningu.

Subjekti su radili 6 serija čučnjeva koristeći 75-85% od maksimuma radeći 6-10 ponavljanja. Prvi metod je podrazumevao da se odmaraju 3 minuta izmedju serija. Drugi je podrazumevao samoprocenjivanje, tako da su subjekti radili novu seriju kada bi se osećali dovoljno odmorno. Vreme koje su koristili za odmor koristeći ovu metodu je bilo 3.5 minuta u proseku. Treći metod je podrazumevao da subjekti na treningu mere srčane otkucaje i kad im vrednost padne na 105, tada idu u novu seriju. Prosečno vreme odmora tokom sprovođenja ovog sistema bilo je 2 minuta.

Po završetku studije naučnici su uporedili rezultate i zaključili da ne postoje bitne razlike u rezultatima ovih metoda. Zato u cilju skraćivanja vremena treninga i smanjenja lučenja kortizola počnite da merite puls tokom pauze izmedju serija. Kada dostigne vrednost od 105 otkucaja ili niže otpočnite novi set. Merenje možete vršiti palpaciom i to u periodu od 10 sekundi, a zatim pomnožite sa 6 i dobićete rezultat. Ovaj metod iako vrlo jednostavan može izgledati

Težak trening

Napisao Dusko Peric

komplikovano, ali vredi pokušati. Ne dozvolite da gubite vreme u teretani. To je zadnje što tamo treba da radite.

izvor: xfitness godina III broj 15