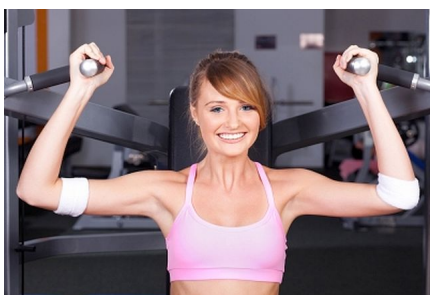


Šta je bolje za oblikovanje tela: aerobik ili teretana?

Napisao Arnautovic Aleksandar

Oko ovog pitanja se uvek "lome koplja" i dolazi do zabuna. Najčešća je zabluda da je aerobik za žene, a teretana za muškarce. Odabir načina vežbanja trebalo bi prvenstveno da se zasniva na afinitetima onih koji vežbaju bez obzira na pol, starost i trenutnu formu. Trening u teretani je individualan i svako može prema svojim željama i ciljevima opteretiti organizam od aerobnog do anaerobnog režima rada, od oblikovanja tela do povećanja mišićne mase. S druge strane, aerobik je grupni fitness program u kom instruktor pokušava da odredi opterećenje koje će odgovarati većini vežbača u odabranom programu.



Vežbanje u grupi je zabavnije i ne iziskuje od polaznika planiranje treninga, dok se u teretani od svakog pojedinca očekuje organizacija treninga i individualno praćenje opterećenja. Stoga je dobro, barem u početku, zatražiti individualni program treninga koji će vam napraviti instruktor ili uzeti ličnog trenera što iziskuje nešto više novca, ali i daje bolje rezultate.

Postojeće mišljenje da u teretani ne možete da "skinete kilograme", a da se na aerobiku ne mogu jačati mišići je potpuno pogrešno jer je jedna od osnovnih karakteristika bodi-bildinga kao sporta, izuzetno brzo gubljenje masnih naslaga, a aerobik svojom raznolikošću specijalnih programa može postići efekte teretane vežbanjem u grupi.

Činjenica je da je u aerobnim programima osnovni cilj poboljšanje funkcionalnih sposobnosti organizma, a u teretani povećanje snage mišića. Međutim, pravilnim izborom vežbi i ukupnog volumena opterećenja (učestalost, trajanje, broj ponavljanja i vreme odmora) mogu se postići svi zacrtani ciljevi.

Šta je bolje za oblikovanje tela: aerobik ili teretana?

Napisao Arnautovic Aleksandar



www.123rf.com/photo/15888888-Group-of-women-in-a-gym-holding-exercise-balls