

Proč je vhodné posilování pro ženy?

Vyvrácení mýtů

Ačkoliv je trénink ve fitcentrech v dnešní době již běžnou záležitostí jak pro muže, tak i pro ženy, často se setkávám zejména mezi ženami s velmi rozporuplnými názory na vhodnost zařazení posilovacího tréninku, protože stále velké množství návštěvnic fitcenter tráví svůj trénink zejména v aerobní zóně na stepperech, rotopedech, eliptických trenažérech či běžících pásech a když vůbec někdy vstoupí i mezi činky a posilovací stroje, tak je to maximálně na závěr tréninku kvůli nějakému cviku na břišní svaly.



Proč tomu tak vlastně je?

Zejména kvůli nejrozšířenějšímu mýtu, kterým je automatické spojení posilovny s „velkými svaly“. Jenže přestože jsou posilovny a fitcentra stále do jisté míry spojená s kulturistikou, rozhlédněte se tam někdy více kolem sebe: dávno je pryč doba nějakých „undergroundových“ činkáren sdružujících kulturisty, v dnešní době velkých komerčních wellness center a fitness zařízení jsou hlavními návštěvníky posiloven:

- kondičně sportující lidé,
- sportovci jiných disciplín (např. atleti, fotbalisté, hokejisté, cyklisté, plavci atd.),
- lidé, kteří se snaží z ať již osobních, estetických či zdravotních důvodů redukovat svoji hmotnost a „zpevnit“ postavu,
- návštěvníci, pro které je vzhled jejich postavy součástí jejich profese (např. komentátorky, modelky, herečky, zpěvačky atd.).

Kulturisté tak dnes v posilovných netvoří více než 1 % návštěvníků, a proto si myslím, že je načase přestat spojovat automaticky posilovny s touto jedinou sportovní disciplínou.

Úvodem celého miniseriálu několika článků, ve kterých bych vám chtěl výhody posilovacího tréninku pro váš organismus přiblížit, by nejprve bylo vhodné vyvrátit hlavní zažitý mýtus, se kterým se dnes a denně u svých klientek setkávám: „Nebudu cvičit s činkami a na strojích, protože nechci, aby ze mě byla nějaká kulturistka!“. Kolikrát jsem již tuto větu slyšel, nepřipadá Vám také povědomá?



A jak je to tedy ve skutečnosti?

Proč se nebát toho, že by se z vás tréninkem v posilovně stala kulturistka:

Zaprvé, za svalový objem jsou zodpovědné hlavně mužské pohlavní hormony, pro jednoduchost si uveďme nejznámější – testosteron. Jenže organismus ženy má přirozeně patnáctkrát méně těchto hormonů než organismus muže, **proto posilovací trénink u žen formuje spíše svalovou definici a pevnost svalových partií, nežli nárůst svalových objemů.** Pokud Vás teď napadne, že neříkám pravdu, protože jste na vlastní oči viděli v časopisech nebo na internetu fotografie kulturistek s nehezky objemnými svalovými partiemi, vězte, že je to právě tím, že tyto sportovkyně doplňují tyto mužské pohlavní hormony (testosteron a jeho deriváty) nepřírozenou cestou (ano, mám na mysli anabolické steroidy) až na hladinu „mužských hodnot“, kdy ovšem kromě „mužských“ svalových objemů získávají i další mužské rysy – právě odtud pocházejí anekdoty o vousatých kulturistkách s hlubokým hlasem...

Druhým důvodem, proč se z Vás nestane tréninkem v posilovně kulturistka je fakt, že velmi záleží na stylu, jakým v posilovně budete trénovat. Tak jako zakoupením lyží a výletem s partnerem do Krkonoš se z Vás automaticky nestane závodnice v superobřím slalomu, tak stejně návštěva posilovny z Vás automaticky neudělá vzpěračku. Je důležité si uvědomit, že k největšímu nárůstu svalů (svalové hypertrofii) dochází posilováním v rozsahu 3 – 5 opakování v sérii s těžkou váhou. Z toho vyplývá, že **obecně doporučovaný trénink pro ženu v rozsahu 15 – 20 opakování v sérii má zanedbatelný efekt na nárůst svalových objemů.** Ukažme si to na praktickém příkladu: Nemusíte být odborníkem na danou tematiku, abyste cítili rozdíl při pohledu na jednoho sportovce, který s mohutnými nádechy zvedne z dřepovacího stojanu 200 kg činku na šíji a provede s ní 5 opakování dřepů a na druhou sportovkyni, která na předkopávacím stroji provede s 20 kg závažím 15 – 20 opakování. Je to skutečně nejen rozdíl vizuální, ale i rozdíl v impulsu svalům pro jejich nárůst.

A konečně třetím důvodem je i výživa, ze které se svaly tvoří. Přestože někdy to vypadá, že kulturisté mají své svaly „nafouknuté“, tak opravdu je nemají ze vzduchu, ale jako všichni ostatní lidé na planetě zejména z bílkovin a sacharidů (a pochopitelně z vody). Aby takových svalových objemů dosáhli, musí denně konzumovat až kilogram masa (!!!), hromady vajec, výjimkou mezi nimi není ani půl kilogramu tvarohu a spousty proteinových koktejlů. K tomu pak opět denně alespoň kilogram rýže nebo těstovin, bezpočet piškotů nebo racio chlebíčků a sacharidových koktejlů. To vše je potřeba k tomu, aby měl vůbec organismus kulturisty dostatek „stavebních cihel“, aby svalové objemy měl z čeho stavět. Která z vás dívek a žen se však stravuje takovým způsobem?

Takže si vše shrňme ještě jednou ve stručnosti na závěr!

Obávat se, že se z vás tréninkem v posilovně stane kulturistka s nehezským nárůstem svalových objemů, by bylo oprávněné v momentě, kdy byste svaly pro růst objemů stimulovali těžkým tréninkem v rozsahu 3 – 5 opakování s maximálními váhami, vyživovali své svaly kilogramy masa a tucty vajec každý den a ještě tento růst svalových objemů urychlovali užíváním nedovolených anabolických steroidů.

Že ani jednu z těchto třech aspektů běžně neděláte? Proč se pak tedy tréninku v posilovně obávat? Kdyby to bylo tak jednoduché, jak si mnoho z vás představuje, byl by kulturista každý, kdo sáhne na činku, ale jak sami víte, to se ve fitness centrech neděje. Proto si v dalším textu společně ukážeme, jaké výhody pro organismus ženy trénink v posilovně skrývá a jaký přínos pro vás bude mít se nad vyzkoušením tréninku v posilovně pro ženy alespoň zamyslet.

Proč to zkusit?

Výše jsme si společně prošli důvody, proč není třeba pro něžné pohlaví se tréninku v posilovně obávat, protože obávaný nárůst svalových objemů prakticky žádné z vás „nehrozí“. V této části budeme v tématu pokračovat a vysvětlíme si všechny výhody tréninku v posilovně pro organismus ženy a všechny důvody proč se pro takový druh tréninkové zátěže rozhodnout.

Jaké jsou hlavní výhody tréninku v posilovně pro ženy?

Na úvod si odpustím „ohrané“ motivační přísliby zlepšení zdravotního stavu a prevence civilizačních onemocnění – v praxi mám s většinou svých klientek tu zkušenost, že dávají přednost příslibu výrazné pomoci při jejich nekončícím boji s tuky. A skutečně, tento příslib či motivace je nesrovnatelně větší, než který vám mohou zaručit veškeré spalovače tuků či „zázračné“ hubnoucí nápoje z reklam dohromady. Proč tomu tak je? Protože trénink v posilovně výrazně zvyšuje bazální metabolismus!

Pár důležitých slov o bazálním metabolismu

Bazální metabolismus je energie, kterou organismus každodenně spotřebuje na základní fungování za normální vnější teploty a za fyzického i psychického klidu (zjednodušeně řečeno energie potřebná na to, aby vám v cévách vůbec proudila krev, dýchací svaly zajišťovaly dostatečný příjem kyslíku dýcháním, fungoval mozek a všechny orgány, látková výměna v buňkách, imunitní funkce organismu, obnova pokožky, nehtů atd.). Velikost bazálního metabolismu je závislá mimo jiné na věku, pohlaví, výšce, tělesném povrchu, ale především na aktivní tělesné hmotě (celková hmotnost minus obsah tuku v těle). Z toho nám vyplývá, že na rozdíl od tukové tkáně, která příliš energie nespoteřebuje, svalová hmota co do procentuálního složení těla největším způsobem určuje, kolik energie za den lidově řečeno spálíme.

Většina z vás jistě již nyní vytušila, co má společného trénink v posilovně a bazální metabolismus – ano, právě posilovacím tréninkem zvyšujete % složení aktivní tělesné hmoty svého těla a tím i množství energie, kterou váš organismus každodenně spálí. Jak si toto ještě lépe představit v praxi? **Jednoduchým příkladem – představte si, že do potu v tváři poctivě šlapete několik hodin týdně na rotopedu, přičemž ale své tukové zásoby spalujete vždy jen maximálně po dobu, co aerobní aktivitu provádíte (tzn. většinou ne déle než 45–60 min.). Naproti tomu, pokud si pravidelným posilovacím tréninkem zvýšíte svůj bazální metabolismus, spalujete tuky nejen po návratu z tréninku při sledování televize nebo čtení, ale i v průběhu celého spaní a druhý den při sezení ve škole či v zaměstnání! Bazální metabolismus je zvýšený po každém tréninku cca 36 – 48 h což znamená, že nejideálnější je pro ženu absolvovat 3× týdně vhodný kondiční posilovací trénink.**

Jinak řečeno je vlastně zvýšení bazálního metabolismu lidově označení „chci si zrychlit metabolismus“ a % zvýšení aktivní tělesné hmoty je staré známé lidové označení „chtěla bych zpevnit postavu“.

Nyní věřím, že jsme pro dnešek s výkladem u konce, a proto si pojd'me přehledně shrnout výhody i nevýhody tréninku v posilovně pro ženy.

Výhody tréninku v posilovně pro ženy:

- zvýšením bazálního metabolismu docílíte většího spalování tukových zásob každý den, tedy i v době, kdy nejste přímo na tréninku, jako je tomu v případě aerobních aktivit
- zpevněním a vytvarováním tělesných partií dosáhnete zdravějšího, sportovnějšího a mladistvějšího vzhledu
- posilovací trénink formuje pevnější tělesné partie nejen „na pohled“, ale zpevňuje i pojivové tkáně jako vazy, šlachy a klouby a tím pomáhá od bolesti zad, krční páteře, hlavy, kloubů končetin atd.
- působí preventivně proti kardiovaskulárním onemocněním, jak ovlivněním lipidového metabolismu, tak i upravením krevního tlaku
- snížením inzulínové rezistence tkání významně přispívá trénink v posilovně k prevenci diabetu (cukrovky) druhého typu a zlepšení průběhu diabetu prvního typu
- trénink se závažím je jedním z nejúčinnějších způsobů prevence osteoporózy (řidnutí kostí), která v Evropě postihuje 25 % žen nad 50 let a 75 % žen nad 70 let
- posílením tzv. „svalové pumpy“ (svaly obklopující žilní stěny) dolních končetin dochází k prevenci žilní insuficience dolních končetin, otoků dolních končetin a bérceových vředů
- pravidelná fyzická aktivita zlepšuje psychický stav a působí proti depresím, což spolu se zlepšením vzhledu díky posilovacímu tréninku pomáhá upevňovat sebevědomí a potlačovat depresivní stavy

Nevýhody tréninku v posilovně pro ženy:

- vždy existuje možnost, že ve fitcentru narazíte na špatného osobního trenéra, který by na vás aplikoval nevhodné tréninkové postupy podle rčení „co funguje mě, musí fungovat i na druhé“ a nerespektoval tak vaše rozdílné cíle, tělesnou konstituci, věk i pohlaví. Nezapomeňte, že licence osobního trenéra automaticky nedělá dobrého osobního trenéra, stejně jako řidičský průkaz nedělá sám o sobě spolehlivého a rozumného řidiče...
- pro některé z vás je možná nepříjemná představa, že byste měla trénovat před celým fitcentrem a všichni vás u toho budou sledovat, jak se teprve učíte správnou techniku cviků, ale znovu bych použil přirovnání k dopravě – i ten nejlepší řidič se kdysi také trápil jako začátečník v autošколе, žádný učenec z nebe nikdy nespádl a platí to i v tomto případě jako kdekoli jinde. Pokud je ale pro vás tato představa nepřekonatelná, tak neváhejte ze začátku navštívit některé z fitcenter, určené jen pro ženy, kterých je v dnešní době již mnoho. První krok je vždy nejtěžší, avšak musíte myslet především na nespočet těch důvodů, které mluví pro.

Tréninkový rozpis

V první části našeho malého seriálu článků o vhodnosti tréninku v posilovně pro ženy jsme si vysvětlili důvody, proč není nutné se tréninku v posilovně obávat. V druhém článku jsme si posléze uvedli všechny výhody pro organismus ženy, které takový druh tréninku představuje. Věřím, že je tedy načase, přistoupit k vlastnímu tréninkovému rozpisu a podívat se společně na to, jak by takový trénink v posilovně pro dívky a ženy měl vypadat.

Bez ohledu na to, jestli jste se do fitcentra odhodlala zavítat poprvé a nebo jste někdy s přítelkyněmi či kolegyněmi posilovnu již navštěvovala, musím oběma skupinám žen zdůraznit, že základem celého tréninku je se nejprve naučit správnou techniku provedení jednotlivých cviků. Nejenže tak předejete riziku zranění, ale zároveň díky správné technice provedení cviků bude čas strávený v posilovně pro vás maximálně efektivní a nedojde pak k situaci, se kterou jsem se již tolikrát setkal: „trénink v posilovně jsem zkusila, ale k ničemu to nevedlo“. Proto neváhejte investovat alespoň pro první trénink do osobního trenéra, který vás po posilovně provede a techniku jednotlivých cviků vám názorně vysvětlí a ukáže. Konečně, pominu-li hledisko prevence zranění a efektivitu tréninku, bude pro vás ze začátku jistě i psychicky daleko přijatelnější, pokud s vámi celý trénink projde zkušený osobní trenér a vy tak nebudete muset nesměle „bloumat“ po fitness centru a přemýšlet, jak se správně cvičí na tom kterém posilovacím stroji.

Dalším společným jmenovatelem tréninku ve fitness centru bez ohledu na vaši pokročilost je důraz na důkladné rozcvičení. Nejen, že tak opět předejete riziku zranění, ale díky zahřátí organismu, uvolnění kloubů a prokrvení jednotlivých tělesných partií bude váš trénink daleko efektivnější a intenzivnější.

Příklad: trénink určený pro začátečnice a mírně pokročilé

Úvodem nejprve několik technických maličkostí:

1. Odpočinkové pauzy mezi jednotlivými cvičebními sériemi nebudou ze začátku delší než 45 sekund, jak vaše kondice bude růst, postupně se snažte dostat na 30 sekund.
2. Tempo provedení jednotlivých cviků bude takové, že negativní fáze cviků (část cviku, kdy činku nebo kladku vždy pasivně spouštíte) bude dvojnásobně dlouhá než fáze pozitivní (část cviku, při které provádíte vlastní aktivní svalovou kontrakci, tedy např. tlak, zdvih, přítah apod.). Ideálně by měla negativní fáze cviku trvat 2 sekundy a pozitivní zhruba sekundu.
3. Dýchání při cvičení je takové, že při negativní fázi cviku se vždy nadechujete a při fázi pozitivní provádíte výdech.
4. Zkratky v tréninkovém rozpisu 1×20, popř. 3×15 znamenají, že provedete první rozcvičovací sérii s lehčí vahou pro 20 opakování a posléze přidáte zátěž a provedete další 3 pracovní série o 15 opakováních s touto stejnou zátěží.
5. Tréninkové zátěže pro pracovní série volte tak, abyste se zvolenou vahou pro daný cvik udělali vždy akorát daný počet opakování, uveďme si příklad: pokud byste si na předkopávání naložili jednu 5kg cihličku a provedli s ní 15 opakování, přičemž byste s touto vahou zvládli klidně 50 opakování, byl by trénink naprosto neefektivní. Lehkou váhu volte pouze pro první rozehřívací sérii pro 20 opakování a posléze si na následující 3 pracovní série přidejte např. na 4 cihličky (20kg), se kterými požadovaných 15 opakování uděláte tak akorát.
6. Frekvence tréninku by byla ideální pro co nejlepší výsledky 3× týdně, ale zároveň by se nemělo jednat o dva po sobě jdoucí dny. V dnech bez posilovacího tréninku je naopak vhodné zařadit jakýkoliv druh aerobní zátěže (cyklistika, běh, plavání, aerobic atd.)

Tréninkový rozpis:

- Rotoped, pás, stepper, cross
o 10 min střední intenzitou na rozehrání organismu a prokrvení trénovaných partií
- předkopávání (stehna)
 - 1×20
 - 3×15
- zakopávání (femoris, zadeček)
 - 1×20
 - 3×15
- hyperextenze (zadeček, vzpřimovače)
 - 1 x max
 - 3×15
- stroj na břicho (břišní svaly)
 - 1×25
 - 3×20
- stahování horní kladky před hlavu (svalstvo zad)
 - 1×20
 - 3×15
- peck-deck (prsí svaly)
 - 1×20
 - 3×15
- upažování s jednoručkami vestoje (svalstvo ramen a šíje)
 - 1×15
 - 3×12
- rotoped či stepper
 - intervalový trénink: 2 minuty těžký převod, 2 minuty lehký převod (ze začátku 10 min, postupně se dostat na 20 min)
- strečing
 - 10 min na postupné důkladné protažení všech trénovaných partií, čímž předejdete jak zkracování svalů, tak zlepšeným prokrvením urychlíte regeneraci např. tedy postupovat shora dolů: protáhnout svalstvo krku a šíje, ramena, zádové svaly, prsí svaly, vzpřimovače, břišní svaly, stehna, femoris
 - v protažení se vždy pokuste na alespoň 2 sekundy zůstat a dávejte si pozor na pomalé dýchání

Autor: Bc. Lukáš Roubík | Pohyb a sportovní výživa |