

Publikováno z **SteelPro** (<http://www.steelpro.cz/shop>)

[Domů](#) > 5 tréninkových mýtů, které by se neměly opomíjet

5 tréninkových mýtů, které by se neměly opomíjet

Od **Anonym**

Vytvořeno **03/31/2011 - 07:33**

Vložil/a Anonym, 03/31/2011 - 07:33



[1]

Na Racer X Virtual Trainer dostáváme spoustu skvělých otázek a užitečných odpovědí od MX jezdců z celé země. Když si procházím tyto otázky, tak je mi absolutně jasné, že ne každý chápe, co by měl nebo neměl dělat při trénování motokrosu. Aťkoli neexistuje špatná otázka, ale mnohokrát se stává, že se otázky opakují znovu a znovu. Věřím, že tyto otázky se rodí z mýtů, které jsou již desetiletí v koloběhu na závodech a trénincích... Virtual Trainer se rozhodl uvést věci na pravou míru.

Mýtus ?? 1 - Posilování je přímou tvrdnutím předloktí

Naposledy pro ty, kteří se byli podívat na sebe v koupelně: "Posilování není přímou tvrdnutím předloktí."

Všichni víme, kde se tento mýtus (pojem) vzal, ale je naprosto směšný. Potřebujete důkaz? Mám dobrého přítele, který je kulturista a jezdí v B kategorii. Je přímý (středně) rychlý a dosud nikdy neměl problém s tvrdnutím rukou. Divíte se, jak to je možné? Má vynikající kondici (formu) z kola a jeho kardio / svalová vytrvalost je až lyžařská vysoká i když má obrovské svaly. Pokud stále věříte tomuto mýtu, myslím si, že právě jste na vhodný důvod jít do posilovny. Nedělejte si starosti, tak jak svět potřebuje borce, někdo musí skončit i poslední.

Mýtus ?? 2 - Rozcvičení před závodem stojí příliš mnoho energie

Toto je další argument, který neustále slyším. Podívejme se na to trochu blíže. Prozkoumáme další sporty. Co dělají všichni sportovci před zápasem? Pokud jste tipovali rozcvičku (Warm-up pro auto moto sporty) uhodli jste! Vsadím se, že si nevzpomenete na sport, kde sportovci nemají rozcvičku, případně Warm-up

(motokros se nepo?ítá!).

Pokud tvrdíte, ?e nemusíte mít rozcví?ku p?ed závodem, proto?e vás to stojí hodn? energie, lze to p?irovnat k tomu, jako kdybyste ?ekli, ?e i samotnou motorku t?eba nastartovat a? t?sn? p?ed startem, aby se nezkazila p?íli? rychle. Stejní kluci, kte?í obvi?ují silový trénink z tvrzení p?edloktí, s nejv?tší pravd?podobností jdou na start rovnou z k?esla svého obýváku. Pokud pot?ebujete dal?í d?kazy, neberte moje slova vá?n? a p?e?t?te si to p?ímo od nejlep?ího trenéra v na?í zemi. Jist? Vám to potvrdí.

Mýtus ?.. 3 - Nemám ?as na trénování

Jediné, co mohu ?íci o tomto mýtu: "hovadina". Namísto vypráv?ní, ?e jste velmi zaneprázdn?n, sta?í ?íct, ?e nechcete trénovat. Mohli bychom se zú?astnit sout??e, "kdo je nejzam?stnan?j?í." Ale skute?nost je taková, ?e pokud byste cht?li, cvi?it prost? budete.

Najít si ?as na trénování, i kdy? je vá? harmonogram nabitý, je jednoduché. Musíte si ud?lat harmonogram a vyty?it alespo? 45 min. v pond?lí, st?edu a pátek. Tyto dny si vyzna?te v harmonogramu, abyste zvý?ili význam toho dne!

?ekn?te svému ?éfovi, ?e zdravý zam?stnanec d?lá radost zam?stnavateli.

Mýtus ?.. 4 - Bolí m? t?lo, obzvlá?t? záda, proto?e stárnu

Mohu mluvit p?ímo za sebe o tomto mýtu, proto?e jsem m?l bolesti dolní ?ásti zad celý sv?j ?ivot. A m?j otec ji má také. Není tedy úplná pravda, ?e v?kem je to je?t? hor?í.

Jen nedávno jsem oslavil 40 a moje záda nejsou na tom v?bec h??, ne? kdy? jsem m?l 18 let. Ve skute?nosti v mnoha ohledech je to dokonce lep?í.

Bolest t?la (zejména zad) je jedním z p?edních proces? stárnutí, ale je to p?edev?ím kv?li svalové slabosti a nadváze, ne? na v?ku. Posilování va?eho t?la (abs a dolní ?ásti zad), zárove? zvý?í va?e celkové zdraví a fitness povede k vy?ší kvalit? ?ivota bez ohledu na vá? v?k. A? u? budete mít 60 nebo 70, z?stanete relativn? bez bolestí.

Mýtus ?.. 5 - Spalování tuk? je lep?í dlouhé a pomalé

I kdy? tento mýtus se týká spí?e obecných fitness, stále dostávám dotazy od lidí s nadváhou, kte?í si myslí, ?e dlouhé a pomalé cvi?ení je nejlep?í zp?sob, jak zhubnout.

I kdy? je pravda, ?e dlouhé pomalé cvi?ení ?erpá energii z tuk?, vysoká intenzita cvi?ení spálí více kalorií. Asi 30% je va?e maximální úsilí, p?iblí?n? 70% své energie pochází z tuk? a dal?ích 30% z uhlohydrát?. Ale kdy? se zvý?í intenzita cvi?ení na 50 a? 60% dojde ke spalování p?iblí?n? polovin? tuk? a polovin? sacharid?.

Nicmén?, pokud je va?e celková kalorická rychlost pálení vy?ší, jste schopni spalovat více kalorií za minutu a hodinu, ne? u ní??í intenzity.

Výsledek: Více tuku zmizí z va?eho t?la v krat?ím ?ase. Jednoduchý zp?sob, jak p?emý?let o tom, jak dostat nejvíce kalorií ven... Pokud spálíte více kalorií, ne? budete mít v pr?b?hu daného období, budete zhubnout. Pokud chcete zhubnout o jednu americkou libru (0,454 kg) tuku, musíte spálit o 3.500 kalorií víc, ne? bude mít va?e jídlo.

<http://enduroklatovy.webnode.cz> ^[3]

© 2010 BABKA - Reklamní agenturaAdmin

URL zdroje: <http://www.steelpro.cz/shop/node/558>

Odkazy:

[1] <http://www.steelpro.cz/shop/sites/default/files/91005095708.jpg>

[2] <http://www.countrycross.sk/?view=all>

[3] <http://enduroklatovy.webnode.cz/news/a5-treninkovych-mytu-ktre-by-se-nemely-opomijet/>