

Najbardziej optymalny czas ćwiczeń dla największych efektów

Efektywne ćwiczenia bardzo często uzależnione są od ich częstotliwości i długości. Zbyt długie lub zbyt krótkie sesje oraz zbyt częsty trening może powodować, że efektywność treningowa spadnie, a założone cele nie zostaną osiągnięte. Odpowiednio ustalona sesja pozwoli wykorzystać maksymalną moc możliwości.

Jak często i długo ćwiczyć?

Częstotliwość i długość ćwiczeń w dużej mierze zależna jest od indywidualnych cech trenującej osoby. Trudnym a wręcz niemożliwym jest ustalenie konkretnej długości pojedynczej sesji treningowej, by stała się uniwersalna dla wszystkich.

Istnieje wiele czynników, od których uzależnić należy czas trwania treningu. Przede wszystkim są to:

- **typ metaboliczny** (endomorfik, ektomorfik, mesomorfik, mix) – zależnie od konkretnego typu budowy ciała sesje powinny być dłuższe lub krótsze. Dlatego też ektomorficy powinni skupiać się na dłuższych, większych objętościowo treningach, lecz również większych przerwach spożywając jednocześnie węglowodany w czasie ich trwania. Endomorficy natomiast powinni wybierać krótsze, intensywniejsze sesje z umiarkowanymi przerwami dostosowanymi do ich aktualnej kondycji. Pamiętajmy również, że rzadko spotyka się czyste typy, zazwyczaj są to mieszanki z przewagą konkretnych cech.
- **wiek i inne cechy** – wiek, cechy osobnicze, przystosowanie do wysiłku czy nawet genetyka mogą wyznaczać czas trwania i rozległość ćwiczeń. Osoby starsze powinny unikać długich sesji, natomiast osoby młode mogą pokusić się na dłuższe treningi, lecz nie za długie, by nie zaszkodzić produkcji hormonów i nie zaburzyć ich wydzielania oraz nie doprowadzić do przetrenowania.
- **poziom wytrenowania i zaawansowania** – początkujący w zależności od potrzeb powinni skupić się na konkretnych ćwiczeniach na duże partie mięśniowe 3-4 razy w tygodniu i spędzać na siłowni nie więcej niż 60-90 minut łącznie z rozciąganiem i rozgrzewką. Przeładowywanie sesji nie ma sensu w przypadku osób zaczynających swoją karierę, gdyż ciało i tak bardzo dobrze reaguje na podawane mu bodźce, ale również potrzebuje odpowiedniego czasu na regenerację. Bardzo łatwo jest przesadzić, doprowadzić do kumulacji zniszczenia mięśni i szybko nabawić się infekcji czy osłabić cały organizm. Osoby bardziej zaawansowane mogą pozwolić sobie na dłuższe sesje jednak w zależności od potrzeb to oni muszą zdecydować w jakim przedziale czasowym czują się najlepiej. Z racji tego, że ich treningi zazwyczaj są podzielone, o wiele łatwiej spędzić na siłowni trochę więcej czasu. Nie w każdym przypadku oczywiście sprawdza się jednak ten system.
- **aktualna kondycja** – osoby początkujące, niewytrenowane powinny zacząć swoje treningi od przystosowania, czyli krótkich treningów najlepiej cardio, aby przygotować się kondycyjnie do ćwiczeń z maszynami i wolnymi ciężarami. Sesje nie powinny być zbyt długie i co najważniejsze stopniowane z wprowadzaniem progresem. Osoby o bardzo dobrej kondycji mogą spróbować dłuższych treningów, jednak nie należy od razu podchodzić do 2-3 godzinnych sesji z przeładowaną liczbą ćwiczeń. Dobra kondycja będzie jednak pomocna i umożliwi

poprawne skupianie się na technice.

- **stan układu hormonalnego** – długie i przeładowane sesje czy to cardio czy w treningu siłowo-kulturystycznym powodują duże zmiany w układzie hormonalnym. W dużej ilości wydzielany jest kataboliczny kortyzol, który wspomagany niezjedzonym posiłkiem potreningowym powoduje kompensację innym hormonem opozycyjnym i anabolicznym – insuliną. Insulina chcąc zredukować poziom kortyzolu wytwarzana jest w sporej ilości obniżając poziom cukru we krwi i powodując potreningową hipoglikemię obciążając przy tym wątrobę i zużywając zapasy glikogenu. Szczególnie kobiety podatne są na działanie kortyzolu, który zaburza wydzielanie estrogenów i progesteronu, z którymi koreluje. Najlepiej gdyby sesje trwały maksymalnie 1–1,5h, a w przypadku dłuższych wizyt, wspomagane były węglowodanami pitymi podczas treningu.
- **pleć** – kobiety czerpią korzyści z krótszych i intensywniejszych sesji, natomiast mężczyźni z dłuższych, lecz równie intensywnych poprzedzanych trochę dłuższymi przerwami.
- **potrzeby i cele** – w zależności od potrzeb i celów, sesja treningowa musi być odpowiednio dopasowana pod indywidualne aktualne cele treningowe.

Częstotliwość ćwiczeń zależy również od indywidualnych cech i możliwości regeneracyjnych organizmu. Zaleca się rozpoczynanie od 3 treningów siłowych w tygodniu z ćwiczeniami na wszystkie partie mięśniowe. Można dojść do 5–6 treningów w tygodniu, jednak należy pamiętać jednocześnie o tym, by ciężkich ćwiczeń na duże partie mięśniowe nie wykonywać codziennie. Najrozsądniejszym rozwiązaniem jest pozostanie przy liczbie 3–4 treningów z obciążeniem i dodanie do nich 2–3 sesji cardio, HIIT, interwałów czy treningu mięśni brzucha. Nie można również zapomnieć o aktywnym wypoczynku oraz relaksie, gdyż więcej wcale nie oznacza w tym przypadku lepiej. Dodatkowym czynnikiem wspomagającym regenerację jest dieta, która również ma ogromny wpływ na możliwości odbudowy.

Podsumowując długie i przeładowane sesje dla organizmu nie wspieranego chemicznymi środkami dopingującymi, nie przynoszą wielu korzyści. O wiele skuteczniejsze są treningi trwające maksymalnie 1,5 h wykonywane na 100%

Częstość i długość ćwiczeń – błędy popełniane przez początkujących

Początkujący bardzo często nie zwracają uwagi na jakość ćwiczeń, nie posiadają planu, po prostu korzystają z naładowanych baterii i robią wszystko co w ich mocy, dopóki ta moc się nie wyczerpie i nie zniechęcą się do treningu.

Najczęstsze błędy jakie popełniają początkujący:

- **zbyt intensywne i przedłużające się sesje treningowe** – przesiadywanie na siłowni po 3 godziny, nie jest najlepszym pomysłem szczególnie jeśli skupiamy się na budowaniu mięśni, które trzeba odżywiać. Długotrwała praca mięśni bez zasilania źródła energii może skutkować jedynie przetrenowaniem i brakiem sił. Zasada im więcej tym lepiej w tym przypadku nie sprawdza się na korzyść ćwiczącego, gdyż zwiększa się w organizmie poziom stresu i jego wydajność spada, nie wspominając o powstającym zamieszaniu w układzie hormonalnym;
- **codzienny trening i zapominanie o regeneracji** – przetrenowanie przez wielu uważane jest za mit, jednak istnieje ono w postaci ogólnego przemęczenia ustroju. Często początkujący mają niewielką wiedzę na temat zależności występujących w organizmie, zmian zachodzących podczas wysiłku czy zdolności regeneracyjnych

własnego ciała. Prowadzi to do szybkiego zniechęcenia, obolałych mięśni i ogólnego przemęczenia wiążącego się ze zwiększonym ryzykiem infekcji. Regeneracja to niezbędny element treningu na początku powinny wystarczyć 3-4 treningi w tygodniu przeplatane ewentualnymi sesjami cardio w zależności od założonego celu;

- **zbyt krótkie treningi** – wiele kobiet popełnia ten błąd, myśląc, że 20-minutowa sesja cardio pozwala im zjeść 3 razy więcej niż w rzeczywistości. Złudna myśl o intensywności wykonanego treningu doprowadza do niskiej efektywności, optymalny czas spędzony na siłowni, w zależności od celu powinien być bliski 60-90 minut, chyba że są to sesje interwałowe, trwające po ok. 25 minut. Trudno jednak ustalić zbyt krótki czas trwania sesji, ale jeśli mamy odwiedzać siłownię na 20 minut cardio, lepiej urządzić sobie trucht po lesie czy parku;
- **za rzadkie treningi** – za zbyt rzadkie treningi uznać można wizyty na siłowni co 4-5 dni lub 1-2 razy w tygodniu. Rekreacyjnie oczywiście nie ma to znaczenia, gdyż zawsze wpłyną one pozytywnie na całe ciało, jednak żeby osiągnąć jakiś widoczny efekt dobrze by było odwiedzić klub przynajmniej 3 razy w tygodniu z minimum 1-dniowymi przerwami.
- **zbyt długie i zbyt krótkie przerwy między ćwiczeniami** – ze względu na niską intensywność i niewielkie ciężary początkujący powinni utrzymywać czas odpoczynku, w zależności od potrzeb, od 30-90 sekund. Dłuższe przerwy działają niekorzystnie (chyba że pracujemy intensywnie nad siłą) i przedłużają niepotrzebnie trening. Zbyt krótkie przerwy również mogą działać niekorzystnie na organizm, a dodatkowo wiązać się z ryzykiem kontuzji, bez odpowiedniego przygotowania (również mentalnego) do następnego ćwiczenia.

Częstotliwość i długość ćwiczeń jest silnie uzależniona od indywidualnych cech trenującego. Warto jednak pamiętać o swoich własnych możliwościach i dopasować intensywność sesji do aktualnego stanu kondycyjnego organizmu. Nie należy popadać w skrajności, gdyż bezpieczeństwo, efektywność i zachowanie techniki ćwiczeń jest priorytetem.

Author: Zofia Mikoś

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/najbardziej- optymalny- czas- cwiczen- dla- najwiekszych- efektow>

