

Zašto treba različito koncipirati treninge za muškarce i žene?

Muškarci i žene po mnogočemu se razlikuju. Od početka svijeta uloge su nam bile različite; muškarci su bili lovci, dok su žene skupljale plodove. Iako je gotovo nemoguće da istu stvar radimo na isti način, razlike u treningu postale su neznatne, a rezultat je smanjenje maksimalnog potencijala. Kada su Žana i Damir odlučili zajedno trenirati, znala sam da programirati takav trening neće biti jednostavno jer se na znanstvene činjenice ne možemo oglušiti

Osmisliti koncept treninga kojim će biti zadovoljni i muškarac i žena manji je problem, no teškoće nastaju u treningu koji treba izvući sav njihov potencijal. Već na prvome treningu istaknula sam da će Žani trebati manje odmora između serija vježbi jer se tijelo žene brže oporavlja, čak i kod istog opsega rada, i to zbog načina dopremanja nutrijenata do mišića (osim kod eksplozivnih vježbi).

Žana se samo nasmiješila i rekla: "Sada mi je jasnija tvoja potreba za ležanjem na kauču nakon posla, dok ja pospremam i hranim djecu". Muškarcima su, pak, važniji treninzi eksplozivnosti. Iako su ženski mišići izdržljiviji, ženski živčani sustav nije tako učinkovit kao muški.

Muškarci su eksplozivniji, mogu brže generirati silu jer im je prostor u mozgu koji kontrolira pokret veći, a na taj se komentar Damir samo zadovoljno nasmiješio. Također, kardiotrening zahtijeva različit pristup. Dokazano je da žene ne reagiraju dobro na intervalni trening visokog opterećenja kao muškarci.

Žensko tijelo lakše se prilagođava kontinuiranom opterećenju zbog manje eksplozivnosti (Damir se s tom činjenicom nije do kraja složio). Zbog toga ženi odgovaraju treninzi s više ponavljanja u kontroliranom i sporijem tempu, s manjim odmorima i duljim trajanjem. Nakon prvoga edukativnog treninga pronašli smo rješenje koje će ispuniti njihovu želju za zajedničkim treningom te našu da iskoristimo njihov potencijal. Danas Žana i Damir treniraju zajedno, ali svatko sa svojim trenerom jer žele poštovati individualne razlike.

MOJ SAVJET - ako trenirate zajedno, poštujujte razlike kako biste iskoristili maksimalni potencijal u treningu.

www.mbs.hr

MBS CENTAR, ilica 47