



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 21. 3. 2014 | beda

Na čem závisí tvorba svalů?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Na-cem-zavisi-tvorba-svalu_s10011x8232.html

Všude se řeší hlavně to, jak shodit přebytečná kila a tvarovat postavu. Trochu se zapomíná na ty, kteří mají problém opačný - potřebují nabrat. Jak s astenickým typem postavy získat nějaké ty svaly? I o tom jsem se bavili s trenérkou Ditou Šípkovou z centra Euforie.



Shazovat přebytečná kila jde snadněji než nabírat svalovou hmotu

Pokud chcete shodit přebytečná kila, máte větší šanci na úspěch, než pokud chcete nabrat svalovou hmotu“ říká Dita Šípková, trenérka z [fitness centra Euforie](#). Zvětšení objemu může záviset na **genetických předpokladech a to konkrétně na poměru svalových vláken**. Lidské tělo se skládá ze dvou typů svalových vláken, červených a bílých. "Zatímco červená svalová vlákna při zatížení téměř nemění svůj tvar, bílá vlákna se při cvičení zvětšují. Protože genetická výbava je jednou pro vždy daná, je třeba zhodnotit vlastní cíle," dodává trenérka.

Na čem závisí tvorba svalové hmoty?

Tvorba svalové hmoty závisí nejen na genetických předpokladech, ale i na typu tréninku a na správné životosprávě. „Abychom podpořili svalovou hypertrofii, **musíme svaly trénovat proti takovému odporu, na který nejsou zvyklé. Aby docházelo k neustálému stimulu, je nutné zvyšovat intenzitu cvičení** - zvedat větší váhy, zvýšit počet opakování. Trénink by měl být minimálně 3-4x do týdne a je třeba dbát na správné provedení cviků, varuje trenérka.

Dopřejte si bílkoviny

"Pokud toužíte po větším objemu, musíte se kromě tréninku soustředit i na správné stravování," říká trenérka. **"Když intenzivně cvičíte je třeba dodávat svalům potřebnou energii.** Tělo se snaží šetřit spíše tuk, než svalovou hmotu, proto ji musíme chránit. **Pokud svaly nedostávají dostatečné živiny, dochází k uvolňování energie právě ze svalů a jediné čeho dosáhnete bude přetrénování, vyčerpání a nechuť k dalšímu cvičení.** Jestliže chceme dosáhnout daných cílů a mít postavu dle našich představ, musíme tělu dodávat potřebné živiny. Pro obnovu energetických zásob musíme doplňovat sacharidy a jelikož základní stavební jednotkou svalu jsou [bílkoviny](#), musíme jim věnovat větší pozornost a zvýšit jejich příjem. Pokud jste spíše astenický typ postavy, měli byste se věnovat výživě a cvičení mnohem důkladněji. Jedno ze základních pravidel je, že musíte mít větší příjem energie než výdej. Proto nesmíme zapomínat na sacharidy," dodává Šípková.



Nejčastější chyby a omyly

„Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že nejčastější chybou je **špatně zvolená zátěž a intenzita cvičení**“ říká osobní trenérka Dita Šípková. Pro zvětšení objemu bychom měli cvičit s velkou zátěží a měli bychom dodržovat dobu odpočinku mezi sériemi, alespoň 2-3 minuty. "**Dříve než začnete zvedat velké váhy, měli byste se věnovat funkčnímu tréninku, kde se naučíte jak správně používat a zapojovat různé svalové skupiny,**" varuje trenérka.

Co našemu tělu může uškodit?

Faktorů, které mohou našemu tělu uškodit při silovém tréninku je mnoho. Pokud se vrhneme na zvedání těžkých činek, aniž bychom byli připraveni na velkou zátěž, můžeme skončit s **vyhřezlou plotýnkou, nebo například s poraněným ramenem**. "Pokud nemáme stanovené reálné cíle, kterých můžeme dosáhnout, může našemu tělu ublížit i **přílišná motivace**, kde se člověk stává posedlým, drží nadměrné diety, tělo slábne a může to vést až ke zkolabování," dodává trenérka.



Otázka na závěr:

Jak dlouho trvá úplnému začátečníkovi než se sportem a kvalitní stravou dostane k vytoužené postavě?

"Tato otázka je velice individuální. Někomu to může trvat půl roku, někomu dva nebo tři roky. Záleží na jeho věku, pohlaví, intenzitě tréninku a vůli ke správné životosprávě," říká Dita Šípková a zdůrazňuje, že nic není nemožné a při pevné vůli člověk dokáže zázraky.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz