



#3

FII ACTIV!

Antrenamente de forță pentru toată lumea (1)

Toată lumea beneficiază de pe urma activității fizice pe care o realizează în viața de zi cu zi, însă există o serie de "mituri" care este bine să fie dezbătute și înlăturate.

"Geneticul meu nu este bun pentru a face antrenamente de forță". Într-adevăr genele ajută, dar nu reprezintă totul. Există studii care arată faptul că dacă ți se spune că nu ești bun la ceva, indiferent de pachetul genetic, poate avea un impact negativ asupra activității respective. Este foarte important să nu te limitezi singur prin astfel de etichetări, iar încrederea în tine va aduce efectele pozitive dorite, în scurt timp.

"Nu am văzut rezultate. Sigur nu funcționează". Ba da, funcționează. Variații individuale presupun o modificare a programului de antrenament. E normal ca unii oameni să răspundă diferit față de alții.

Doar pentru că nu ai văzut rezultatele așteptate cu un tip de antrenament, nu înseamnă că nu le poți obține dacă modifici programul pe care îl urmezi.

"Sunt prea tânăr pentru a face antrenamente de forță". Antrenamentele realizate sub supraveghere pot să înceapă de la vârsta de 11 ani pentru fete și 13 ani pentru băieți. Un program de antrenament de forță potrivit și realizat sub coordonarea unui antrenor de fitness sau a unui preparator fizic sunt sigure. În plus, aduc și alte beneficii, precum abilități motrice mai bune, stare de sănătate mai bună sau dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase.