



#4

FII ACTIV!

Antrenamente de forță pentru toată lumea (2)

“Sunt prea bătrân pentru a face antrenamente de forță”. Beneficiile oferite de activitatea fizică pot să contracareze unele efecte negative cauzate de îmbătrânire. Antrenamentele de forță reprezintă cea mai eficientă strategie pentru contracararea pierderii de masă, forță și putere musculară. Având o condiție fizică bună, se poate preveni pierderea funcțiilor fizice și a independenței, destul de comune la oamenii mai în vârstă.

“Antrenamentele de forță sunt doar pentru bărbați”. Toată lumea poate să beneficieze de pe urma antrenamentelor de forță. Beneficiile acestui tip de antrenament sunt

universale atât pentru bărbați, cât și pentru femei. Ele reprezintă cea mai eficientă modalitate de îmbunătățire a condiției fizice, creștere a masei musculare și de reducere a cantității de grăsime unde este necesar.

“Bărbații cresc mai multă musculatură decât femeile”. Atât femeile, cât și bărbații experimentează creșteri similare ale nivelului musculaturii prin antrenamente de forță, dar totuși femeile au în mod natural o masă musculară mai scăzută. Bărbații observă creșteri mai mari datorită nivelului mai mare de testosteron care ajută la recuperarea mai rapidă după antrenament, dar și la retenția mai mare de țesut muscular.