**Мускулната збунетост ги подобрува перформансите**

Кога го правите истиот тренинг одново и одново, мускулите на вашето тело се навикнуваат на тоа оптоварување и им станува досадна истата рутина, и затао стагнирате со напредок на мускулна маса и сила, а тао се нарекува **["Plateau ефект"](http://mojtrener.mk/plateau-efekt-i-nachini-da-go-pobedite/fitnes-bodibilding/461)**. Но, со постојано мешање на вежбите, сетовите и бројот на повторувања, мускулите стануваат "збунети", принудувајќи ги да работат понапорно и затоа согорувате повеќе калории и напредокот е константен.

Една од клучните стратегии за мускулната "збрка" е да направите добар интервален тренинг.

Пример: **[Табата тренинг](http://mojtrener.mk/4-minuten-intervalen-trening-tabata/strucni-soveti/132)**

Во когнитивните науки вежбањето не е само за мускулна сила. Нејзината стратегијата има за цел да регрутира различни моторни неврони кои на крајот иницираат порака до мускулите за да им кажат да се контрахираат. Мускулната збунетост и овозможува на моторните неврони да станат поефикасни,за дацможат да произведат повеќе сила и да станат посилни.

Покрај тоа, овој начин на тренинг го прави вежбањето и помалку досадно.

**Анаеробниот тренинг го зголемува хормонот за раст**

Вообичаено, повеќето вежба функционираат само за луѓе под 30 години, но после тоа вашиот хормон за раст драматично почнува да се намалува. Но, речиси сите вообичаени типови на вежби изведени од страна на оние над 30 години не произведува хормонот за раст природно.

Редовните кардио тренинг, аеробикот, па дури и тренинзите за сила не го зголемуваат хормонот за раст, бидејќи тие не ги активираат [**супер брзите мускулни влакна**](http://mojtrener.mk/brzi-i-spori-skeletni-muskulni-vlakna/strucni-soveti/292). Единствениот начин да го направите ова е со помош на анаеробни вежби. Анаеробните вежби се обично интервални вежби со висок интензитет ([**HIT**](http://mojtrener.mk/intervalen-trening-so-visok-intenzitet-hit/strucni-soveti/202)**,** [**Tabata**](http://mojtrener.mk/4-minuten-intervalen-trening-tabata/strucni-soveti/132)).

Не постои магично темпо или брзина или активност која ќе го предизвикува вашето тело да произведи хормон за раст. Сето тоа е индивидуално и зависи од вашето фитнес ниво. Сепак, како станувате се по [**ФИТ**](http://mojtrener.mk/trenirajte-za-da-bidete-fit/strucni-soveti/565)**,** така ќе стане неопходно да се зголеми отпорот и тежината на вежбите. Идеално би било да правите тренинг се додека не се задишите или до откажување. Ова значи дека ќе биде многу тешко, ако не и невозможно, за да продолжи со вежбање, како што едноставно ќе снемате кислород. Ако го направите тоа правилно, потењето ќе биде изобилно, и тоа може да биде еден од најдобрите тренинзи во вашиот живот.

Убавината на овој пристап е тоа што само бара од вас да се вежба интензивно за краток временски период, на пример во табата тренингот тоа се 4 минути интервален тренинг. Ако го направите правилно, тоа ќе го подобри вашето здравје далеку повеќе отколку да тренирате цел час кардио. Плус, за два часа после тренингот, може радикално да се зголеми вашето ниво на хормонот за растење, се додека избегнувате внес на шеќер.

**23 Skipping Rope Exercises for a Killer Body**

<iframe width="640" height="360" src="http://www.youtube.com/embed/ZX-NdILjBWY" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>

**Мала мотивација и за девојките**

<http://www.youtube.com/watch?v=YaI8t-4HpJY>

<iframe width="640" height="360" src="http://www.youtube.com/embed/YaI8t-4HpJY" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>

# Boxing Makes You Bigger

<iframe width="6400" height="360" src="http://www.youtube.com/embed/HbTs3TLo414" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>