

Dlaczego cardio nie rozwiąże problemu z sylwetką

Trening siłowy · 19 marca 2026 · 10 min czytania · Movement Matters

Biegasz regularnie, a sylwetka się nie zmienia? Nauka pokazuje, dlaczego samo cardio to za mało — i co robić oprócz tego.

Często od nowych klientów słyszymy: „Biegam trzy razy w tygodniu, ale nic się nie zmienia”. Czasem cztery razy. Czasem pięć. Jedna osoba przez pół roku wstawiała o piątej rano, żeby przed pracą zrobić godzinę na bieżni. Schudła dwa kilogramy, z czego większość wróciła po dwóch tygodniach urlopu. Nie chodziło o brak dyscypliny — ta kobieta miała więcej dyscypliny niż dziewięćdziesiąt procent ludzi, których znam. Problem leżał gdzie indziej.

Cardio to pierwsza rzecz, po którą sięga większość osób chcących zmienić sylwetkę, i trudno się dziwić. Każda sieciówka ma rząd bieżni przy wejściu, jakby to był obowiązkowy pierwszy krok. Zegarki na nadgarstkach pokazują „spalono 600 kcal” po godzinie biegania i człowiek wychodzi z poczuciem dobrze wykonanej roboty. Tyle że te liczby na zegarku to w dużej mierze fikcja — badania pokazują, że urządzenia nadgarstkowe zawyżają wydatek energetyczny nawet o 30-50%. A nawet gdyby były dokładne, samo spalanie kalorii podczas treningu to zaledwie kawałek większej układanki, której większość osób nie widzi. Bo ciało nie działa tak, jak nam się wydaje.

Ciało nie jest kalkulatorem kalorii

Przez dekady myśleliśmy o energii prosto: ile spalasz przez ruch, tyle odejmujesz od bilansu. Więcej biegasz, więcej tracisz. Model prosty, intuicyjny i — jak się okazuje — niepełny.

Herman Pontzer, antropolog z Duke University, przez lata badał plemię Hadza w Tanzanii. To jedni z ostatnich łowców-zbieraczy na świecie, ludzie którzy codziennie pokonują pieszo kilkanaście kilometrów, kopią w twardej ziemi, noszą ciężary. Logicznie powinni spalać znacznie więcej kalorii niż przeciętny Europejczyk siedzący w biurze. Pontzer zmierzył ich wydatek energetyczny metodą podwójnie znakowanej wody — złotym standardem w badaniach metabolizmu — i wynik go zaskoczył. Po skorygowaniu o masę ciała Hadza spalali mniej więcej tyle samo co ludzie z krajów zachodnich (Pontzer et al., 2012).

Z tego wyłonił się tak zwany constrained energy model — idea, że organizm ma pewien „sufit” wydatku energetycznego i gdy ruch przekracza pewien próg, ciało zaczyna oszczędzać w innych

miejscach. Zmniejsza wydatki na procesy zapalne, regenerację, a nawet funkcje rozrodcze. To nie tak, że ruch nie ma sensu — ma, i to ogromny. Ale dodatkowe godziny cardio nie przekładają się liniowo na dodatkowe spalanie. W studiu widzimy to dobitnie: klienci, którzy przychodzą po miesiącach intensywnego biegania pięć razy w tygodniu, wyglądają praktycznie tak samo jak na starcie. Mają lepszą wydolność — to fakt. Ale sylwetka ani drgnęła.

Co naprawdę zmienia sylwetkę

Badanie Willis i współpracowników z 2012 roku dało nam jedno z najczystszych porównań: trzy grupy — sama siła, samo cardio, siła plus cardio. Osiem miesięcy treningu pod kontrolą naukowców. Grupa cardio straciła więcej kilogramów na wadze, ale jednocześnie straciła masę mięśniową. Grupa siłowa zyskała ponad kilogram mięśni, choć waga poszła w górę. A najlepsze wyniki pod względem zmiany proporcji tłuszcz-mięśnie miała grupa łączona — i to z dominacją treningu siłowego.

To dlatego, że mięśnie to Twój silnik metaboliczny. Im więcej masy mięśniowej nosisz na sobie, tym więcej energii Twoje ciało zużywa w spoczynku — nie podczas treningu, ale cały czas, dwadzieścia cztery godziny na dobę. Trening siłowy podnosi metabolizm spoczynkowy w sposób, którego cardio po prostu nie potrafi. Jest jeszcze jedna rzecz, o której mało kto mówi: tak zwany EPOC, czyli nadmiarowe zużycie tlenu po treningu. Po sesji siłowej metabolizm potrafi pozostać podwyższony nawet przez trzydzieści osiem godzin — Schuenke i współpracownicy zmierzili to dokładnie u osób po treningu obwodowym ze sztangą. Po godzinie biegania metabolizm wraca do normy w ciągu kilku godzin.

Zmiana bez zmiany wagi

Jedna z najczęstszych sytuacji: ktoś trenuje siłowo od trzech, czterech miesięcy, staje na wadze — a ta się nie rusza. Albo idzie w górę. I wtedy pojawia się frustracja, bo jedyna miara postępu, jaką większość osób zna, to kilogramy na wadze.

Waga kłamie. To najprostsze narzędzie, ale też najbardziej mylące. Nie rozróżnia tłuszczu od mięśni, wody od jedzenia w żołądku. Klientka, która przyszła do nas po roku biegania bez rezultatów, po czterech miesiącach treningu siłowego spadła o dwa rozmiary w ubraniach — przy tej samej wadze. Biodra mniejsze, ramiona bardziej zarysowane, talia węższa. Gdyby patrzyła tylko na wagę, pewnie rzuciłaby trening po miesiącu, bo „nie działa”.

To jest **rekompozycja ciała** — jednoczesna utrata tłuszczu i budowa mięśni. Szczególnie wyraźna u osób, które wcześniej nie trenowały siłowo. Mięśnie są gęstsze od tłuszczu, zajmują mniej miejsca przy tej samej wadze. Dlatego lustro i centymetr krawiecki powiedzą Ci więcej niż jakakolwiek waga. I dlatego trening siłowy, nawet bez spadku na wadze, zmienia sylwetkę w sposób, który bieganie samo z siebie nie potrafi.

Dlaczego ludzie biegają i nie chudną

Poza constrained energy model jest jeszcze jeden mechanizm, o którym rzadko się mówi: kompensacja. Badanie King i współpracowników pokazało coś niepokojącego — w grupie osób ćwiczących pięć razy w tygodniu przez dwanaście tygodni, tak zwani „kompensatorzy” zwiększyli spontaniczne spożycie o prawie 270 kcal dziennie. Nie dlatego, że byli słabi psychicznie. Ciało po prostu podkręciło głód, żeby odzyskać stracone kalorie. I odzyskało je z nawiązką.

Jest tego więcej. Po intensywnym cardio wiele osób mimowolnie porusza się mniej przez resztę dnia — mniej chodzi, częściej siedzi, podświadomie oszczędza energię. To spadek tak zwanego NEAT, czyli energii wydatkowanej na codzienne ruchy niezwiązane z treningiem. Paradoksalnie, osoba która rano przebiegła dziesięć kilometrów, może pod koniec dnia wydatkować mniej łącznej energii niż ktoś, kto po prostu był aktywny przez cały dzień — chodził po schodach, spacerował, ruszał się.

Istnieje nawet coś, co można nazwać paradoksem maratonu. Osoby trenujące do maratonu przez osiemnaście miesięcy — mówimy o poważnym wolumenie treningowym — traciły zaledwie dwa i pół kilograma tłuszczu (mężczyźni), a kobiety praktycznie nic. Osiemnaście miesięcy. Setki godzin biegania. Minimalny efekt na sylwetkę. Nie dlatego, że bieganie jest złe — dlatego, że ciało jest sprytne w kompensowaniu wydatku. Więcej o tych mechanizmach znajdziesz w artykule o tym, [dlaczego nie chudniesz mimo treningu](#).

Nie twierdzę, że dokładnie wiem, w jakich proporcjach każdy z tych mechanizmów działa u konkretnej osoby. Nikt tego do końca nie wie. Proporcje między kompensacją jedzeniową, spadkiem NEAT i adaptacją metaboliczną są indywidualne i trudne do zmierzenia poza warunkami laboratoryjnymi. Ale kierunek jest jasny: samo zwiększanie objętości cardio to droga, która ma wyraźny sufit.

Co robić zamiast tego

Gdybym miał dać jedną rekomendację osobie, która chce zmienić sylwetkę, brzmiałaby tak: trenuj siłowo trzy razy w tygodniu, a w pozostałe dni po prostu spaceruj. Trzydzieści, czterdzieści minut chodzenia — to wystarczy jako „cardio”, które nie wywołuje kompensacyjnego głodu, nie obniża NEAT i nie zmęczy Cię na tyle, żebyś odpuścił resztę dnia na kanapie.

Cardio ma swoje miejsce, i to bardzo ważne — zdrowie serca, wydolność, samopoczucie. Ale jeśli Twoim głównym celem jest [poprawa sylwetki](#), to siła jest fundamentem. Nie bieżnia. Goblet squat z kettlem 12 kg, trap bar deadlift, wiosłowanie hantlem, farmer walk. Proste wzorce, powtarzalne, progresywne, z obciążeniem które rośnie z tygodnia na tydzień. To buduje mięśnie, podnosi metabolizm i zmienia proporcje ciała.

A jeśli [nie wiesz od czego zacząć](#) — to normalne. Większość osób, które trenują u nas, zaczynała od zera. Od kettlebell 8 kg i goblet squata, który wyglądał jak próba siadania na niewidzialnym krześle. Po kilku miesiącach ciągną na trap barze sześćdziesiąt, siedemdziesiąt kilogramów i sami nie wierzą, że kiedyś bali się „ciężarów”. [Trening personalny](#) ma tę zaletę, że ktoś dobierze

obciążenie, pokaże technikę i zaplanuje progresję — zamiast zgadywać na własną rękę. Ale nawet bez trenera, trzy sesje siłowe tygodniowo zrobią więcej dla Twojej sylwetki niż codzienne bieganie.

Cardio nie jest wrogiem. Biegaj, jeśli lubisz biegać — to świetne dla głowy i serca. Ale jeśli biegasz, bo chcesz zmienić to, co widzisz w lustrze, a od miesiący nic się nie zmienia, może warto przenieść część tej energii na sztangę. Siła nie jest alternatywą dla cardio — jest jego uzupełnieniem, i to takim, które realnie zmienia sylwetkę. A [dieta bez treningu siłowego](#) to tylko połowa równania — tracisz wagę, ale tracisz też to, co powinnaś budować.

[CARDIO](#)[TRENING SIŁOWY](#)[SYLWETKA](#)[METABOLIZM](#)[REKOMPOZYCJA](#)[RZESZÓW](#)

Najczęstsze pytania

Czy cardio jest w ogóle potrzebne do zmiany sylwetki?

Nie jest konieczne. Zmiana sylwetki opiera się głównie na treningu siłowym i odpowiednim odżywianiu. Cardio może pomóc jako uzupełnienie — szczególnie spacer, które nie wywołują kompensacyjnego głodu — ale nie jest fundamentem zmiany kompozycji ciała.

Ile razy w tygodniu trenować siłowo, żeby zobaczyć efekty?

Trzy sesje tygodniowo z pełnymi treningami bazowymi (przysiad, martwy ciąg, wyciskanie, wiosłowanie) to wystarczająca częstotliwość dla większości osób. Ważniejsza od częstotliwości jest progresja — stopniowe zwiększanie obciążenia z tygodnia na tydzień.

Czy kobieta może trenować siłowo bez ryzyka, że będzie wyglądać męsko?

To jeden z najtrwalszych mitów w branży fitness. Kobiety mają kilkanaście razy mniej testosteronu niż mężczyźni, więc przypadkowe zbudowanie za dużo mięśni po prostu się nie zdarza. Trening siłowy u kobiet buduje sylwetkę atletyczną i zarysowaną — nie masywną.

Spalanie kalorii na zegarku po bieganiu — czy można mu ufać?

Raczej nie. Badania pokazują, że urządzenia nadgarstkowe potrafią zawyżać wydatek energetyczny o 30-50%, a czasem więcej. Te liczby dają fałszywe poczucie bezpieczeństwa kalorycznego i mogą prowadzić do kompensacyjnego jedzenia.

Czy spacer to wystarczające cardio?

Dla celów związanych z sylwetką — tak, a nawet lepiej niż intensywne cardio. Spacer nie podnosi głodu tak jak bieganie, nie obniża NEAT, nie wywołuje zmęczenia które sabotuje resztę dnia. 30-40 minut dziennie to solidna baza.

A co z interwałami (HIIT)?

HIIT to dobre narzędzie, ale nie magiczne. Nadaje się jako krótki (15-20 min) dodatek do treningu siłowego, nie jako jego zamiennik. Problem z HIIT jest taki sam jak z cardio ciągłym — jeśli robisz go zbyt często, kompensacja jedzeniowa i spadek NEAT mogą zniwelować korzyści.

Źródła

1. [Hunter-Gatherer Energetics and Human Obesity](#) — Pontzer H, Raichlen DA, Wood BM, et al., 2012
2. [Constrained Total Energy Expenditure and Metabolic Adaptation to Physical Activity in Adult Humans](#) — Pontzer H, Durazo-Arvizu R, Dugas LR, et al., 2016
3. [Effects of aerobic and/or resistance training on body mass and fat mass in overweight or obese adults](#) — Willis LH, Slentz CA, Bateman LA, et al., 2012
4. [Resistance training effectiveness on body composition and body weight outcomes in individuals with overweight and obesity across the lifespan](#) — Lopez P, et al., 2022
5. [Effect of an acute period of resistance exercise on excess post-exercise oxygen consumption](#) — Schuenke MD, Mikat RP, McBride JM, 2002
6. [EPOC Comparison Between Resistance Training and High-Intensity Interval Training in Aerobically Fit Women](#) — Greer BK, O'Brien J, Hornbuckle LM, Panton LB, 2021
7. [Individual variability following 12 weeks of supervised exercise: identification and characterization of compensation for exercise-induced weight loss](#) — King NA, Hopkins M, Caudwell P, Stubbs RJ, Blundell JE, 2008
8. [Predictors of Energy Compensation during Exercise Interventions: A Systematic Review](#) — Riou ME, Jomphe-Tremblay S, Lamothe G, et al., 2015
9. [Changes in Weight, Waist Circumference and Compensatory Responses with Different Doses of Exercise among Sedentary, Overweight Postmenopausal Women](#) — Church TS, Martin CK, Thompson AM, et al., 2009
10. [Food intake and body composition in novice athletes during a training period to run a marathon](#) — Janssen GM, Graef CJ, Saris WH, 1989

Movement Matters — Studio Treningowe

Cały artykuł, więcej materiałów i kontakt: movementmatters.pl/blog/czy-cardio-jest-potrzebne

