

## Απαλλαγείτε από το λίπος κάνοντας διαλλειματική προπόνηση

Written by Αθανάσιος Λιάσκος Γυμναστής. Πτυχιούχος Αριστούχος ΤΕΦΑΑ Αθηνών, Υπότροφος Ωνασείου Ιδρύματος



Αναλογιστείτε πόσες ώρες έχετε χάσει πάνω σε ένα διάδρομο ή ένα ποδήλατο γυμναστηρίου, κάνοντας ατελείωτα χιλιόμετρα στην προσπάθειά σας να απαλλαγείτε από τα περιττά κιλά, περιμένοντας μάταια να δείτε την ζυγαριά να πέφτει.

Τόνοι από νέες μελέτες και έρευνες ετών αποδεικνύουν πως πρέπει να αλλάξετε τη φιλοσοφία σας για το πώς θα μειωθεί το σωματικό βάρος και λίπος σας και να σταματήσετε να περιμένετε ουσιαστικά αποτελέσματα διαβάζοντας το αγαπημένο σας περιοδικό στο ποδήλατο και συζητώντας τα νέα της ημέρας καθώς κάνετε ένα χαλαρό περίπατο στο διάδρομο. Σίγουρα οποιαδήποτε μορφή δραστηριότητας είναι καλύτερη από την πλήρη ακινησία, άλλα αυτό δεν είναι αρκετό αν στόχος σας είναι να αλλάξει το σώμα σας και να θωρακιστεί η υγεία της καρδιάς και του κυκλοφορικού σας συστήματος.

Για να κατανοήσετε όμως πως θα διώξετε το λίπος και θα μειώσετε το σωματικό σας βάρος, πρέπει να δούμε ποιούς τρόπους άσκησης έχετε να επιλέξετε σε ένα μηχάνημα κάρδιο – αναπνευστικής προπόνησης από αυτά που χρησιμοποιείτε συνήθως στο γυμναστήριο σας (διάδρομο, ποδήλατο, ελλειπτικό κλπ).

### Τα δύο βασικά είδη κάρδιο-αναπνευστικής προπόνησης

**Χαμηλής και σταθερής έντασης κάρδιο-αναπνευστική προπόνηση:** είναι η άσκηση κατά την οποία με ρυθμικά επαναλαμβανόμενες κινήσεις η καρδιακή συχνότητα παραμένει σε σχετικά χαμηλά επίπεδα (περίπου στο 65% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας) με σταθερή ένταση για αρκετά μεγάλη διάρκεια. Παραδείγματα τέτοιας προπόνησης είναι το περπάτημα ή το ποδήλατο με τόσο χαλαρό ρυθμό, ώστε να μας επιτρέπει να συζητάμε ή να διαβάζετε κατά την διάρκεια του.

**Υψηλής έντασης διαλλειματική προπόνηση:** είναι η άσκηση σχετικά μικρής διάρκειας κατά την οποία η καρδιακή συχνότητα φτάνει σε υψηλά επίπεδα (περίπου στο 85%-95% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας), ακολουθούμενη από διαλλείματα ανάπαυσης, πριν επαναλάβουμε ξανά την προσπάθεια υψηλής έντασης. Η κάλυψη της απόστασης των 200 μέτρων με πολύ γρήγορο τρέξιμο, που

ακολουθείτε από χαλαρό περπάτημα 2-3 λεπτών, πριν επαναλάβουμε το γρήγορο τρέξιμο για αρκετές φορές, είναι ένα παράδειγμα διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης.

Τώρα που έχετε μία βασική ιδέα των δύο αυτών ειδών προπόνησης, μπορούμε να εμβαθύνουμε ακόμα περισσότερο στο πως δουλεύει η κάθε μία, ποιες διαφορές έχουν, πια μπορεί να απαλλάξει το σώμα σας από περισσότερες θερμίδες και λίπος, καθώς και με πιο τρόπο μπορεί να αυξηθεί ο μεταβολισμός σας.

## **Οι βασικές διαφορές τους**

Τα δύο είδη προπόνησης μπορεί με την πρώτη ματιά να μην σας κάνουν αίσθηση ότι μπορούν να έχουν σημαντικές διαφορές στο αποτέλεσμα που αποφέρουν στο σώμα σας και όμως οι διαφορές είναι τεράστιες.

Το σώμα δεν επιλέγει ποτέ μία μόνο από τις πηγές ενέργειας που διαθέτει για να παράγει κάποιο έργο (π.χ. για να περπατήσει) όμως ανάλογα με την ένταση και τη διάρκεια του έργου που παράγει, αποφασίζει πια θα είναι η κύρια μορφή ενέργειας που θα χρησιμοποιήσει. Έχει λοιπόν αποδειχθεί ότι κατά τη διάρκεια της χαμηλής και σταθερής έντασης κάρδιο - αναπνευστικής προπόνησης η κύρια πηγή ενέργειας που χρησιμοποιείτε είναι μέσω της διάσπασης του λίπους κατά το μεγαλύτερο ποσοστό (περίπου 90%). Σταματώντας εδώ, θα ήσασταν βέβαιοι πως έχετε βρει τον καλύτερο δυνατό τρόπο για να «κάψετε» το περιττό, αποθηκευμένο λίπος.

Όμως ο οργανισμός μας δεν λειτουργεί έτσι απλά. Παρά το γεγονός πως με την υψηλής έντασης διαλειμματική προπόνηση, η ενέργεια που χρησιμοποιείτε από την διάσπαση του λίπους είναι πιο χαμηλή (περίπου 75% του συνόλου) η συνολική καύση λίπους είναι σαφώς υψηλότερη γιατί το ποσοστό θερμίδων που δαπανούνται είναι συνολικά πολύ μεγαλύτερο.

Για να καταλάβουμε πλήρως τι συμβαίνει θα χρησιμοποιήσουμε το εξής απλό παράδειγμα. Ας πούμε ότι καίτε 200 θερμίδες κάνοντας χαμηλής και σταθερής έντασης κάρδιο - αναπνευστική προπόνηση και 90% από αυτές, δηλαδή 180 θερμίδες είναι από λίπος και 20 από άλλες πηγές. Αν είχατε κάνει υψηλής έντασης διαλειμματική προπόνηση, εκτός του ότι θα είχατε γλυτώσει αρκετό χρόνο πάνω σε ένα μηχάνημα, θα είχατε κάψει ας πούμε 300 θερμίδες, εκ των οποίων το 75% από αυτές, δηλαδή 225 θερμίδες θα ήταν από λίπος και 75 από άλλες πηγές ενέργειας!

Για σκεφτείτε το. Λιγότερος χρόνος που αφιερώσατε, περισσότερο λίπος που κάψατε, περισσότερες θερμίδες από άλλες πηγές, που δεν κινδυνεύετε να μετατραπούν αργότερα σε λίπος και δεν σταματά μόνο εδώ.

## **Ανεβάστε τον μεταβολισμό σας**

Αν θέλετε να αλλάξετε το μεταβολισμό σας, θα πρέπει να αυξήσετε τη μυϊκή σας μάζα, ώστε να αυξηθεί και η οξειδωτική ικανότητα των μυών σας. Οι μύες σας έχουν μονάδες παραγωγής ενέργειας που ονομάζεται «μιτοχόνδρια» και εκεί είναι που δημιουργείτε ενέργεια μέσω της καύση λίπους. Όσο περισσότερα μιτοχόνδρια έχετε και όσο πιο ενεργά είναι, τόσο μεγαλύτερη είναι και η οξειδωτική σας ικανότητα για την απώλεια του λίπους.

Ενώ με την χαμηλής και σταθερής έντασης κάρδιο - αναπνευστική προπόνηση καίτε θερμίδες μόνο εκείνη τη στιγμή, έχει αποδειχθεί ότι με την υψηλής έντασης διαλειμματική προπόνηση δίνετε μία ώθηση στον μεταβολισμό σας για αρκετές ώρες, ανεβάζοντας την οξειδωτική σας ικανότητα, αφού αυξάνετε η πυκνότητα των μιτοχονδρίων των μυών σας.

### **Το σώμα είναι πολύ προσαρμόσιμο**

Κάνοντας ατελείωτες ώρες περπάτημα σε ένα διάδρομο, θα περιμένατε να δείτε τη ζυγαριά να δείχνει αρκετά λιγότερα κιλά, αυτό όμως δεν συμβαίνει γιατί ο οργανισμός προσαρμόζεται πολύ εύκολο σε χαμηλής έντασης άσκηση και σταματάει τις καύσεις. Αυτό που πρέπει να συνειδητοποιήσετε είναι πως ο οργανισμός σας πρέπει να τεθεί σε «δύσκολη» κατάσταση για να έχει μεγάλες θερμιδικές δαπάνες και απώλειες λίπους.

### **Συμπέρασμα**

Χωρίς να απορρίπτουμε τα οφέλη της χαμηλής και σταθερής έντασης κάρδιο - αναπνευστική προπόνησης, σας ανοίγεται ένας πιο εποικοδομητικός και αποτελεσματικός τρόπος προπόνησης για να διώξετε λίπος και να μειώσετε το βάρος σας, που με λίγη φαντασία μπορεί να εκτελεστεί με διάφορους τρόπους ώστε ποτέ να μην βαρεθείτε.

Αποφασίστε να αλλάξετε συνήθειες, για να δείτε τον νέο σας, ομορφότερο εαυτό.