

# Egyenletes intenzitású vs. intervallum kardió (2. rész)

E cikk első részében meghatároztam néhány fogalmat és megvizsgáltam az egyenletes intenzitású és a nagy intenzitású intervallum kardió edzés előnyeit és hátrányait. Ebben a részben azt járom körbe, hogy egyes konkrét helyzetekben melyik típusú aktivitás ajánlható (a kardiót továbbra is mint zsírégető eszközt tekintve).

## NÉHÁNY TOVÁBBI GONDOLAT

Ahogy azt már említettem, az intervallum tréning (HIIT: High-Intensity Interval Training) fájdalmas. Ha valaki nem hajlandó erősen beleadni ebbe a fajta edzésbe, akkor értelmetlen az egész és nem is lehet kérdés az egyenletes és az intervallum között a választás. Fél erőfeszítés az intervallumok során nem fogja azt eredményezni, amit ez a típusú edzés el akar érni és így inkább a lazább aerob edzés javasolható.

Azt is leírtam múltkor, hogy nem kétséges, tízezrek fogytak már le a világban anélkül, hogy valaha is intervallumoztak volna. Így annak ellenére, hogy az intervallum tréning időhatékonyabb és a befektetett időhöz képest több zsírt éget el, természetesen nem abszolút szükségszerű a programba iktatása a fogyáshoz, szálkásodáshoz. Lehet a HIIT előnyösebb bizonyos esetekben? Abszolút! Kötelező a végzése a zsírégetéshez? Persze, hogy nem!

Emellett arra is rá szeretnék mutatni, hogy a HIIT nem egy folyamatosan, az év minden szakaszában végzendő edzésforma, még akkor sem, ha sokan így csinálják. Még az állóképességi sportolók is csak 3-4 hetes szakaszokra dobják be a programjukba, és esetleg nagy néha elmennek 8 héttel vele. Ennek ellenére a hobbiból edzők egész évben próbálnak HIIT-ezni. A népeknek eleve nem lenne szabad 6-8 hétnél tovább diétáznuk megszokás nélkül, és hétszentség, hogy ennél hosszabban az intervallumot sem érdemes erőltetniük pihenő időszak nélkül.

Ezt az egész dolgot az fejeli meg, hogy sok olyan emberről is hallok, akik fognak egy jó koncepciót és valami retardált dolgot faragnak belőle. Például van olyan is, aki 2 óra intervallum kardiót végez alsótest edzés után, 20 percet minden létező kardió gépen. Ez nem produktív edzés, hanem mozgásfüggőség. Aztán itt vannak azok, akik minden nap intervallumoznak. Ha az elit állóképességi sportolók heti 1-2 alkalommal végzik csak ezt, akkor miért gondold, hogy neked ennél többre van szükséged?

És végül – és erre ki fogok térni később – nincs szükség arra, hogy a két mozgásforma között vagy-vagy választást erőltessünk! Az állóképességi sportokban az atléták tipikusan 3-5 egyenletes tempójú kardiót végeznek egy héten és



még 1-2 HIIT jellegűt. Nincs ok arra, hogy miért ne tudnának a diétázók heti 2-3 egyenletes és 2 HIIT kardiót csinálni a zsírégető programjuk részeként. Vagy, függően az egyéni helyzettől, maximálisan 3 HIIT és 1-2 standard aerobik lehet a recept egy hétre.

Ennek tükrében nézzük meg, hogy a különböző sportolói populációk miként dönthetnek a két fajta kardió edzés közötti arányról.

Írta: Lyle McDonald

## KEZDŐK

Az edzést először elkezdő egyén akkor jár a legjobban, ha alacsony-közepes intenzitású aerob edzést végez. Az első 4 hét után kezdhetnek el beilleszteni rövid, 15-30 másodperces kicsit magasabb intenzitású szakaszokat a mozgásukba. Az egyetlen kivétel a korábban már körbeírt aerob intervallum módszer, aminek a csúcspont intenzitása is elég alacsony.

Alapvetően arról van szó, hogy a teljesen kezdőknek ugyanúgy kell belefogniuk a kardióba is, mint minden más edzésben: lassan és fokozatosan. Aki még teljesen formán kívül van, annak semmi keresnivalója olyan magas intenzitási zónákban, ami a HIIT-re jellemző. A túledzés és sérülésveszély túl magas, a nyereség túl kicsi. Még az eredeti intervallum tanulmány (Tremblay által: Tremblay, A., J. A. Simoneau, and C. Bouchard. 1994. Impact of exercise intensity on body fatness and skeletal muscle metabolism. Metabolism 43:814-818.) is alkalmazott egy 4 hetes bevezető periódust mielőtt belekezdtek volna az intervallumokba.

Tehát még egyszer: a kezdők négy, vagy még több hetes konzisztens aerob edzés után (ami heti minimum 3x20 perc, majd növekvő mennyiségű közepes erősségű munka) kezdhetik el az intervallum edzést, hogy tovább fokozzák a teljesítményüket, vagy a zsírégetést. Amikor az intervallumokat először bevezetik, akkor kevés számú rövid intenzív szakasszal kezdjenek.

Rendszerint én 30-60 másodperc intenzívebb szakasszokkal szórom meg a kezdők aerob edzését, melyeket 4-4.5 perc pihenő választ el (tehát ez a teljes edzés alatt folyik). Ahogy telnek a hetek, az erős szakaszok hossza nő és a pihenő csökken.

## KÖZEPES SZINTŰ SPORTOLÓK, AKIK MÁR NEHÉZ SÚLYZÓS EDZÉST IS VÉGEZNEK

Itt válik komplikálttá a dolog, mert az emberek olyan sokféle módon edzenek. Már világos nektek is, hogy a HIIT is egy nagy intenzitású edzésforma és ennek megfelelően kell kezelni a teljes tréningprogramba illesztésénél. A láb helyi túledzése egy valós probléma lehet, amikor egy nehéz súlyzós edzésprogramhoz akarod hozzáadni. Aki heti kettő, vagy még több alkalommal lábzik és ennek a tetejébe végezne még intervallumot, hamar bajba kerülhet. Ez vonatkozik testépítőkre, erőemelőkre és mindenkire, akinek egyszerre kell többfajta kapacitást fejlesztenie. Ez az oka annak, hogy nem vettem bele az Ultimate Diet 2.0 zsírégető programba a HIIT-et: már eleve van benne 3-4 alsótest edzés egy héten.

Ezzel együtt a túledzés majdnem garantált lett volna.

Van pár megoldás. Az első, hogy vissza kell venni a láb edzésből, hogy csökkenjen a terhelés összessége. Ez egyébként olyasmi, amit egy diéta során eleve meg kellene tenni. A lényeg, hogy a lábazást szintentartó jellegűre kell alakítani, ami során csökken a mennyiség és/vagy a gyakoriság (de az intenzitás, értsd a súly, soha nem csökkentendő). Ha eddig heti két alkalommal, esetenként 6-8 szériával edzeted a lábadat, akkor most 2-3 szett x 2 edzésnap/hét, vagy heti egyszer 4 széria ajánlatos, ami sokáig képes megőrizni a láb izomtömegét és méretét. Az edzésedhez így 2 intervallum napot adni és még 1-2 rendes aerobot, rendben van. Ha láb edzés csak heti egyszer történik (vagy gyakrabban, de igen-igen kis volumennel), akkor lehetséges esetleg heti 3 HIIT.

## ATLÉTÁK, AKINEK FOGYNIUK KELL

Ez megint egy bonyolult helyzet, mert az „atléta” kifejezés sokakat takar. Kerékpárosokról beszélünk, akiknek minden fölösleges súly számít az emelkedők legyőzésekor? Egy erő-sportolóról, akinek egy súlykategóriába kell beférnie? Vagy egy birkózóról, boxolóról, akinek szintén zsírt kell ledobnia?



Az állóképességi sportoló biztos, hogy már eleve végez intervallumokat és egy rakat hosszú távú állóképességi edzést. Őszintén szólva ők akkor járnak jól, ha a fő edzéseikhez hozzácsapnak még mondjuk 30 perc alacsony intenzitású aerobot, vagy visszavesznek a kalóriákból.

Az erőatlétáknak azon kell aggódnium, hogy az extra edzés ne vegyen vissza az erejükből, teljesítményükből. Sok erőemelő például végez egyfajta intervallum edzést szánhúzás formájában, ami vélhetően sokkal specifikusabb az ő sportjukhoz. Sok olyan sportoló van, akinek nagyon magas a testsúlya és ezért a nagy ütődési erőket okozó mozgások, mint a futás, problémásak. Az intervallumok talán heti 1-2 alkalommal iktathatók be számukra, valamint meg lehetőségen alacsony intenzitású kardió (gondolj tempós sétára) még heti 2-3 napon. A túledzés és teljesítmény csökkenés jeleire nagyon oda kell figyelni!

## TESTÉPÍTŐK

Mivel a testépítők, akik versenyre diétáznak, vagy a következő tömegnövelő fázisra készülnek (zsírregetéssel, mivel nem ajánlatos akármennyig felengedni a testsírt), eléggé sajátos helyzetben vannak, ezért külön taglálást érdemelnek. A testépítés alapvetően nem egy teljesítmény orientált sport. Így szigorúan véve, a bodybuildereket nem érdekli annyira a használt súlyok csökkenése, mint mondjuk az erőemelők.

Ezzel szemben az izomtömeg vesztéstől nagyon tartanak, ami komoly gond lehet a naturál testépítőknél, akik versenyformába akarnak kerülni. A használt terhelés nagymérvű lecsökkenése vezethet izomtömeg vesztéshez, ha nincs kocsz, ami ezt megakadályozza. Azt kell mondanom, hogy a testépítők még jobban tüledzik magukat diéta alatt, mint egyes átlagemberek. Nem szokatlan bodysoknál, hogy megemelik az edzések gyakoriságát és mennyiségét azon felül is, hogy hatalmas mennyiségű, gyakran napi 2 óra aerob edzést is elvégeznek. Mindezt a legnagyobb kalória megszorítás idején!

Persze ez úgy logikátlan, ahogy van! Miért adnál több edzést a programodhoz abban az egy periódusban, amikor nem tudsz adaptálódni ehhez? Csoda, hogy a naturálok túledzik magukat és annyi izmot vesztenek?

A testépítők esetében nagyjából ugyanúgy közelíteném meg a kérdést, mint a többiek esetében, annak ellenére, hogy tudom, sokan úgysem hallgatják meg a tanácsot. Magyarul a súlyzós edzések számát/volumenét csökkenteniük kellene diéta alatt. Az intenzitás, vagyis a használt súly viszont ne essen vissza.

Lényegében egy kevés nehéz szériát kellene végezniük, és ha muszáj még további munkát beilleszteniük, akkor lehet még némi magas ismétléses, kevés pihenővel elvégzett szett csinálni a végén, hasonlóan az Ultimate Diet 2.0 ürtő részéhez, vagy Alwyn Cosgrove „Afterburn” programjához. Ehhez maximálisan heti 2-3 intervallumot lehet adni, valamint közepes intenzitású aerob edzést még néhány további alkalommal a héten.

## AZ EDZÉSEK SORRENDJÉNEK MEGHATÁROZÁSA

Na jó, azt hiszem, hogy az eddigieket annyiban is összefoglalhattam volna, hogy kezdőknek maradniuk kell a gyengébb aerob edzésnél az elején, mindenki másnak pedig:

- vissza kell venniük a lábédzést, hogy beférjen a HIIT
- meg kell maradniuk az egyenletes aerobnál

Mindenesetre azt is meg szeretném tárgyalni, hogy miként érdemes a kardió edzések sorrendjét beállítani a súlyzózáshoz. Az fogom feltételezni, hogy a sportolónk heti kétszer edzi az alsótestét, heti kétfő intervallumot végez és további 2-3 egyenletes aerob tréninget. Ez lenne egy ideálisnak tűnő szituáció a legtöbb esetben.

Két alapvető koncepciója lehet a programtervezésnek. Az egyik az, ha nem láb napokra teszed a HIIT-et, mert így minden edzést frissebben végezhetesz. A hátránya ennek az, hogy a túledzés veszé-

lye magas lesz, mivel heti 4 alkalommal kap a láb erős terhelést. Ez túl sok lehet.

Az általam kedvelt verzió az, amikor a HIIT ugyanazon a napon van, mint a lábédzés. Bár nem mindig lehetséges, a nyerő az volna, ha a két edzés különböző időpontokra kerülne (délelőtt-délután). Lehet lábédzés után is intervallumozni, de ilyen esetben nagyon javaslom, hogy kerülj minden olyan mozgást, amihez koordináció kell. Nehéz lábédzés után sprintelni remek mód arra, hogy kimenjen a térded, vagy a bokád! Intervallumozni lábédzés előtt túlságosan kimerítő lenne és szintén egy rizikós helyzetet teremtene.

Tételezzük fel tehát, hogy van egy ember, aki heti 4 napos, alsótest/felsőtest bontásban súlyzózik és 2 alkalom intervallumot, valamint 2 alkalom egyenletes aerob edzést illeszt be a programjába. Így javaslom ennek a beosztását:



	DÉLELŐTT	DÉLUTÁN
<b>Hétfő</b>	HIIT	alsótest súlyzózás
<b>Kedd</b>	egyenletes aerob	felsőtest súlyzózás
<b>Szerda</b>	pihenő (tempós séta elfogadható aktív regenerációként)	
<b>Csütörtök</b>	HIIT	alsótest súlyzózás
<b>Péntek</b>	egyenletes aerob	felsőtest súlyzózás
<b>Szombat</b>	pihenő (tempós séta elfogadható aktív regenerációként)	
<b>Vasárnap</b>	teljes pihenő (heti egy napot mindenkinek pihennie kéne) <b>FM</b>	



## Thermo-X zsírregetést gyorsító formula

100 kapszula  
5,490 Ft



- Maximalizálja a zsírregetést!
- Gyorsítja az anyagcserét!
- Energizálja a testet!
- Fokozza az állóképességet!

SCITEC NUTRITION