

# Az elliptikus tréner haszontalan a zsírégetéshez?

Írta: Craig Ballantyne

Vitaindító és elgondolkodtató  
cikk a kanadai edzőtől

Ha elliptikus kardió gépet használsz intervallum edzéshez, akkor szerintem nem azt az eredményt éred el, amit megérdemelsz! Véleményem szerint az elliptikus gépek az egyik legkevésbé hatásos módszert jelentik a zsír égetésére – annyira rosszak, mint a spinning (amiről máskor írok részletesebben).

Na most, biztos ismersz olyanokat, akik fogytak, vagy netalán már százkák és ilyen gépet használtak. De én a házam ráteszem, hogy ők a genetikájuknak, a súlyzós edzésüknek és a diétájuknak köszönhetik az eredményeiket. Még nem láttam olyat, hogy valaki az ellipszisjáróval formálta volna át a testét. A helyzet az, ha valaki megkeres, hogy a programja nem működik, gyakran azt látom, hogy elliptikus gépet használ intervallum edzéshez. Ez lesz az első, amit megváltoztatok.

Az elliptikus gép nagyon „hamis”, mert három módon is átver minket. Először is, a pulzusod könnyedén felmegy rajta magasra. Másodsor, elkezdesz izadni. És harmadszor, a gép arról tájékoztat, hogy szörnyen sok kalóriát elé-



be kezd az ember – nem csak azért, mert esetleg valaki nem fitt.

A zsírégetésben a lényeg az elvégzett munkamennyiség (az elégetett kalóriák, és nem csak az edzés alatt). Amíg ezt a különbséget nem érted meg, addig nem használsz az intervallum edzést a legjobb módon. A zsírégetésben szakértő Alwyn Cosgrove így magyarázza: „A probléma nem az elliptikus géppel van önmagában, egyszerűen csak arról van szó, hogy megengedi/elősegíti a lendületet már a testsúlyból fakadóan (mivel a legtöbb ember túl alacsony ellenálláson használja). Szóval, hacsak nem adsz rá ellenállást, hogy ténylegesen erőt kelljen kifejtened és/vagy aktívan nem mozdítod a testedet, addig az egész szinte csak lendület. És ha nem használsz, nem aktíválsz ténylegesen az izmaidat, hogy erőt fejt ki, akkor nem igazán égetsz el kalóriát.”

Szerintem viszont még magasabb ellenálláson sem éred el azt az eredményt ellipszis gépen, amit szeretnél. A hatékonyságát ellenére ezek a kardió gépek a legnépszerűbb edzés módok. De ez az emberi természetből fakad: mint az áramló víz, a legkisebb ellenállás útját keressük. Mindent megteszünk, hogy az akadályokat kikerüljük és ne kelljen ténylegesen leküzdeni őket. Ha van választás, az ember mindig a legkönnyebb opció mellett dönt.

Hasonlítsd össze az elliptikus gépet a lépcsőzőgéppel. Az utóbbi hatásosabb, de kevésbé népszerű. Miért? Mert találunk valami olyan könnyebbet (az ellipszisjárót), ami izzadságot és pulzusszámot biztosít, annak ellenére, hogy az eredmények elmaradnak. És manapság milliónyi edzőterembe járó ember veregeti hátba magát büszkén, miután 30 percet kalimpált egy ilyen gépen gondolván, hogy mennyi zsírt elégetett.

A komfort zónában való edzés haszontalan. Az anyagcseréd akkor fog felpörögni, ha a testedet változásra kényszeríted. Minél keményebben és okosabban edzel, annál több kalóriát éget el a tested. Az elliptikus tréner nem kényszeríti a testedet sok mindenre, ezért nem is hatékony. Időpocsékolás!

Mi az akkor, ami jobban működik? Én a szobakerékpárt javaslom, mert biztonságos, hatásos és kényelmesen hozzáférhető. Igen magas teljesítmény leadással dolgozhatsz, ami itt nem illúzió. A munkát

tevékenység TE végzed el (hacsak nem valami elképzettősen magas percnkénti tekerés számmal dolgozol, ami szintén időpocsékolás).

ténylegesen TE végzed el (hacsak nem valami elképzettősen magas percnkénti tekerés számmal dolgozol, ami szintén időpocsékolás).

gettél (annak ellenére, hogy a számláló valószínűleg nem pontos, ahogy az a CBS tv csatorna beszámolójából is kiderült).

Miért is nem működik az elliptikus gép (hatásosan)? Azért, mert egyszerűen nem végzel annyi mechanikus munkát, mint egy szobakerékpáron, vagy futás közben. Magyarul könnyebb és kevésbé hatásos. A pulzusod felnyomása nem a kulcs-tényező a zsírégetésben. A tested egy jól beprogramozott gép és arra van beállítva, hogy azonnal emelje a pulzusszámot és a légzés ütemét, amint mozgást érzékel. Ezért van az, hogy már egy lépcsőforduló leküzdése után komoly lihegés-

Persze ott van még a rendes sprintelés is, de annak kicsivel nagyobb a rizikója. Ha teremben, futógépen végzed, akkor a leesés; ha a szabadban, akkor például az izomhúzódás. Legyél rendszeres rákészülve!

Egyéb „férfias” zsírégető intervallum opciók a szánhúzás, a „farmer walk” (súlyok cipelése), nehéz tárgyak tolésa, talicskázás és a metabolikus komplexek (a komplexek izgalmas zsírleolvasztó potenciáljáról is fogok majd írni!) **FM**