

A zsírégető edzés hierarchiája

Írta: Alwyn Cosgrove

A zsírégetés ideje

„A zsírégetés egy teljes erejű háború. Adj neki 28 napot – csak 28 napot. Támadd meg mindenedd, amid csak van. Ez nem egy életstílus opció, hanem csata. Add le a zsírt és utána térj vissza a moderációhoz. Na tessék, moderáció. A Jelenések (3:16) mondja a legjobban: 'Így mivel lágymeleg vagy, sem hideg, sem hev, kivetlek téged az én számból.' A moderáció kislányoknak való.”

Dan John, legenda

Hosszú ideje edzek embereket. Van egy edzőtermem, ahol számos edző dolgozik sok emberrel. De mindegy, hogy mennyi emberrel volt dolgom az évek során, az első számú kérdés a kliensektől a zsírleadás. Több pénzt csináltam ebből, mint bármelyik más célú ügyfélcsoportból. Az idő haladásával a módszereim evolúción, finomításokon mentek keresztül az alapján, amit a teremben láttam. Nyilvánvaló, ha én 10 kiló zsírt gyorsabban tudok lepucolni egy kliensről, mint a konkurencia, akkor nagyobb lesz az igény az én szolgáltatásomra.

Írtam már sok cikket és megválasztam már sok kérdést a témában. Az egyik kérdés, amit rendszeresen feltesznek nekem az, hogy:

„**Én *helyettesíts be egy sportot ide* vagyok és zsírt akarok leadni. Hogyan érhetem el ezt úgy, hogy nem vesztek *helyettesítsd be ide az erőt/izmot/sebességet*?**”

Lényegében az erőemelők továbbra is erősek akarnak maradni, a küzdősportolók hatékonyan akarnak továbbra is küzdeni, és a testépítők meg akarják őrizni a tömegüket a zsírégetés ellenére. A masszív félelmük, hogy negatívan érinti a sport-teljesítményüket az, hogy egy rövid ideig nem erre koncentrálnak, nagyban alaptalan.

Úgy gondolom, hogy amikor két célt hajszolunk egyszerre, akkor kompromisszumra kényszerülünk az eredmények tekintetében. Ez azért van, mert korlátozott mértékben állnak rendelkezésünkre az erőforrások, például az idő. Ha célunk a zsírégetés, akkor egy periodizált megközelítés, amelyben van egy kifejezetten zsírégető szakasz (pl. 4 vagy 8 hét) mindig jobb eredményeket fog hozni hosszú távon, mint egyszerre zsonglörködni két céllal.

Például egy erőemelő, aki le akar menni egy súlykategóriát, vagy le akar szállásodni, jobban jár azzal, ha egy ideig nem erőemel. Ha a zsírvesztésre koncentrálnál és aztán megy vissza az erőemelő edzéshez, akkor nem fog abba a lefelé tartó spirálba zuhanni, hogy megpróbálja megtartani az ered-



ményeit és úgy fogyni. Egy 16 hetes program, amiben 8 hét kemény zsírégetés és 8 hét erőemelő tréning van, minden bizonnyal jobb eredményeket szül, mint 16 hét, ami alatt mindkettőt szimultán próbálsz csinálni.

A rendszeres klienseinkkel – és magunkat tekintve is – rendszerint nagyon limitáltak vagyunk időben. A legtöbbünk heti 3-4 alkalommal tud csak edzeni. Ezt, az idő szorítását figyelembe véve hogyan tudjuk maximalizálni a zsírégetést? Van a zsírégető technikáknak hierarchiája? Én úgy hiszem, igen!

Mielőtt belekezek, meg szeretnék osztani veletek valamit, amit Mike Boyle mondott, amikor a személyzetünket oktatta a termemben pár hónapja:

„Az információ, amit itt prezentálok, a véleményem, amit 25 év edzői tapasztalatára, számtalan profival való kommunikációra, és a kliensek eredményeinek növelésére és az ön-



2. Lásd az előző pontot

Igen! A táplálkozás tényleg ennyire fontos. Sok tréner mondja, hogy az egyetlen különbség a tömegnövelésre és a zsírégetésre szolgáló edzés között a diéta. Szerintem ez egy erős leegyszerűsítése a helyzetnek, de azt mindenesetre jól példázza, hogy mennyire fontos és hatásos a korrekt táplálkozás a céljaidnak megfelelően.

3. Aktivitások, amelyek kalóriát égetnek, megtartják/növelik az izomtömeget, és gyorsítják az anyagcserét

Bízom benne, hogy a legtöbbször számára elég nyilvánvaló, hogy az elégetett kalóriák legnagyobb hányada az alapanyagcsere igényéből származik. A napi energia igényhez kisebb mértékben járul hozzá ennél a további kalória felhasználás, ami az edzésből, a táplálkozás termikus hatásából, stb. származik.

Azt is elfogadhatjuk, hogy az alapanyagcsere főleg annak a függvénye, hogy mekkora izomtömeg van a testeden és az milyen keményen dolgozik. Emiatt az olyan tevékenységek beiktatása, amelyek növelik, vagy megtartják az izomtömeget és megdolgoztatják azt, gyorsítani fogják az anyagcserét. Ez lesz az elsőszámú prioritás, amikor egy zsírégetésre fókuszáló programot dolgozunk ki.

4. Aktivitások, amelyek kalóriát égetnek és gyorsítják az anyagcserét

A zsírégető edzésprogramban a következő szint hasonló tevékenységeket foglal magában. Továbbra is azt akarjuk elérni, hogy kalóriákat emésztsünk fel és emeljük az EPOC-ot (Excess Post-exercise Oxygen Consumption), ami tudományosan azzal a definícióval rendelkezik, hogy: "az anyagcsere sebességének visszatérése az edzés előtti szintre" és amely "percekig vehet igénybe könnyű edzés esetében, és órákat a kemény intervallumoknál". Lényegében olyan edzőmódokat keresünk, amelyek további kalóriák elégetésére készítetik a szervezetet az edzés befejezése után is.

5. Aktivitások, amelyek kalóriát égetnek, de nem feltétlenül segítenek megőrizni az izomtömeget és gyorsítani az anyagcserét

Ez a hab a tortán. Olyan tevékenységek beiktatását jelenti, amelyek még igényelnek kalóriákat, de nem adnak hozzá az

fejlesztésre vonatkozó meg nem szűnő vágyra alapoztam. Nem azért vagyok itt, hogy arról vitatkozzak, hogy miben tér el a ti véleményetek az én véleményemtől. El fogom magyarázni a nézeteimet, de valószínűtlen, hogy meg fogom változtatni őket!”

Nekem nincs 25 év tapasztalatom, csak 17, de én is meglehetősen hasonló módon érzek. Itt vannak hát a gondolataim.

A zsírégető edzés hierarchiája

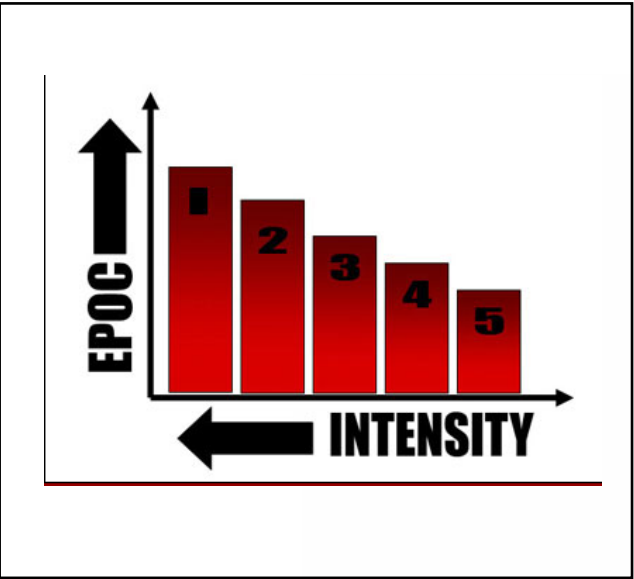
1. Helyes táplálkozás

Gyakorlatilag nincs rá mód, hogy "leedzzük" a pocskét étkezést. Egyszerűen kalória deficitet kell kialakítanod úgy, hogy elég fehérjét és esszenciális zsírokat viszel be (mindkettőhöz nagy segítség lehet egy bizonyos mennyiség táplálékkiegészítő formában való bevitele – a szerk.) Ezt nem lehet megkerülni!

anyagcsere sebességéhez. Az ilyen a legkevésbé hatásos eszköz az arzenálban, mivel az edzés időtartamán túl nem csinál sok mindent.

Rakjuk össze most ezt a zsírégetés kontinuumot a progresszív tréning hierarchiának megfelelően.

A zsírégető edzés 5 faktora



Figyelem, ezen a diagrammon a jobb reprezentáció érdekében a vízszintes tengelyen balra növekszik a figyelt érték, jelen esetben az intenzitás!

1. Metabolikus súlyozás edzés

A súlyozást a zsírégető edzésprogramunk alapköveként használjuk. A célunk az, hogy minden izomcsoportot keményen megdolgoztassunk, gyakran és olyan intenzitással, amelyik masszív „anyagcsere felkavarodást”, vagyis „utánégetést” okoz, ami még órákkal az edzés után is megemelt szinten tartja az anyagcserét.

Néhány tanulmány ennek támogatására:

Schuenke MD, Mikat RP, McBride JM.
Effect of an acute period of resistance exercise on excess post-exercise oxygen consumption: implications for body mass management.
Eur J Appl Physiol. 2002 Mar;86(5):411-7. Epub 2002 Jan 29.

Ez a tanulmány 12 szettből álló, 31 percig tartó köredzést használt. Az EPOC szignifikánsan emelkedett volt 38 óráig az edzés után. Az anyagcsere ilyen hosszú idejű felpörgése igen jelentős. Ha hétfőn 9-től 10-ig edzel, akkor (további edzés nélkül) még mindig égetsz el extra kalóriákat kedden éjfélkor. Ha 38 órán belül újra edzünk, akkor rá tudunk tenni erre még egy lapáttal? Nincs még ilyen kutatás, de nekem van annyi esettanulmányom, hogy azt gondoljam, igen.

Kramer, Volek et al.
Influence of exercise training on physiological and performance changes with weight loss in men.
Med. Sci. Sports Exerc., Vol. 31, No. 9, pp. 1320-1329, 1999.

Túlsúlyos alanyok 3 csoportba lettek beosztva: csak diéta, diéta és aerobik, diéta és aerobik + súlyozás. A diéta csoport 6.65 kg zsírt veszített 12 hét alatt. Az aerob csoport kb. fél kilóval többet adott csak le, 7 kilót (heti 3x30 percről indulva 3x50 percekig eljutva a 12 hét végére). A súlyozást is végző csoport 9.60 kg zsírtól szabadult meg (44%-kal és 35%-kal többtől, mint a diéta, illetve az aerobik csoport). [A testtömeg csökkenés -9.64, -8.99 és -9.90 kg volt, aminek a csoportok sorrendjében 69%-a, 78%-a és 97%-a volt zsír.]

Lényegében az aerob edzés a való világban nem adott semmi pluszt a csak diétához képest. 36 edzés egészen 50 percig felmenve alkalmanként meg lehetőségen sok munka fél kiló többlet zsírvésztesért 3 hónap alatt. Ezzel szemben a súlyozás beiktatása jelentősen dobott a zsírégetés ütemén.

Bryner RW, Ullrich IH, Sauers J, Donley D, Hornsby G, Kolar M, Yeater R.
Effects of resistance vs. aerobic training combined with an 800 calorie liquid diet on lean body mass and resting metabolic rate.
J Am Coll Nutr. 1999 Apr;18(2):115-21.

Az aerob csoport heti 4 óra edzést végzett. A súlyozók heti háromszor 2-4 szett 8-15 ismétlést csináltak 10 gyakorlatban. A VO2 max növekedett mindkét csoportban, ahogy súlycsökkenés is történt mindenkinél. A súlyozók szignifikánsan több zsírt adtak le és nem csökkent a zsírmentes tömegük még 800 kcal/nap energia bevitelnél sem. Azért volt ennyire kevés a táplálék, hogy az étkezés hatását minimálisra szorítsák és csak az edzés eredmé-

nyét figyeljék meg a zsírmentes testtömegben és anyagcserén.

A súlyozós csoport növelte az anyagcseréjét az aerob csoporthoz képest, ahol „kihűlt a kazán”. Úgy tűnik, hogy a nagy ellenállásos edzés komolyabb inger a test számára, mint a koplalásos diéta.

A tapasztalatom szerint a legnagyobb anyagcsere igényt a teljes testes edzés teremti superszett, triszett, vagy kör-edzés formában (egymást nem ütő gyakorlatokkal), olyan ismétlésszám tartományban, ami nagy tejsav termelődést generál (és kitolja a laktát küszöböt). Teljesen logikus: a láb, hát, mell edzése minden alkalommal több kalóriát fog elégetni és jobban megemeli az anyagcserét, mint csak ezek egyikének edzése egy nap szétbontott módon.

Az ismétlésszám tartománynál a 8-12-es izomnövelő sáv tűnik a legjobbnak, bár feljebb menni szintén működik a kevésbé edzett embereknek. Egy erőemelő, vagy testépítő esetében egy maximális erőfeszítés gyakorlat, vagy egy nehéz/alacsony ismétlésszámú mozdulat több, mint elég, hogy a jelenlegi erőszint megmaradjon. Példák:



Erőemelő
A1 Max. erőfeszítéses guggolás – menj fel a 3 ismétléses maximumig, majd válts át metabolikusabb edzésre.

Testépítő
A1 Fekvenyomás 2-3x4-6 ismétlés
B1 Evezés 2-3x4-6 ismétlés, majd válts át metabolikusabb edzésre.

2. Nagy intenzitású anaerob intervallum edzés

A második kulcs összetevő a zsírégető programban a nagy intenzitású intervallum tréning (HIIT). A komolyabb szakmai források olvasói teljesen tisztában vannak az intervallum edzés használatával. Több kalóriát éget el, mint az állandó intenzitású edzés és jelentősen jobban pörgeti az anyagcserét, mint a kardió többi formája. A hátránya, hogy marhára nagy szívás végezni! A kulcsfontosságú tanulmány ebben a témában Tremblay-től származik:

Tremblay A, Simoneau JA, Bouchard C.
Impact of exercise intensity on body fatness and skeletal muscle metabolism.
Metabolism. 1994 Jul;43(7):814-8

Ez a tanulmány 20 hét állóképességi edzést vetett össze 15 hét intervallum tréninggel:

Az állóképességi edzés energia költsége: 28,661 kalória
Az intervallum edzés energia költsége: 13,614 kalória (kevesebb, mint a fele)

Az intervallum csoport kilencszer nagyobb bőr alatti zsírvesztést mutatott (amikor energia költségre igazították a számokat).

Olvasd csak el újra! Ugyanannyi energiából az intervallum csoport kilencszer több zsírt veszített. Miért? Talán az EPOC miatt, vagy a zsírégető enzimek megnövekedése miatt, vagy az energia egyenlet megváltozásának hatására. Nem érdekel! Én egy „való élet” ember vagyok. Ha az intervallum csoport ugyanannyi zsírt veszített volna el, akkor is az eredmény gyorsabban jött volna. Mindez azt jelenti, hogy az intervallum kardió jobb eszköz a zsírégető arzenálban.

3. Nagy intenzitású aerob intervallum edzés
A következő eszköz lényegében egy alacsonyabb intenzitású intervallum edzés módszer, amely során aerob intervallumokat alkalmazunk.
Talanian, Galloway et al
Two weeks of High-Intensity Aerobic Interval Training increases the capacity for fat oxidation during exercise in women.
J Appl Physiol (December 14, 2006).
doi:10.1152/jappphysiol.01098.2006

Ez a tanulmány a nagy intenzitású aerob intervallum edzést vette górcső alá és ennek hatását a zsír oxidációra. Összegezve, a 7 ilyen HIIT alkalom két hét alatt jól megfigyelhető növekedést okozott a teljes test és a vázizomzat zsírégető kapacitásában edzés alatt közepesen aktív nőknél. Magyarul, az ilyen intervallum munka „felszabályozza” a zsírégető enzimeket, ami lényegében azt jelenti, hogy más tevékenységek során is több zsírt égethetünk el ennek az edzésmódnak a beiktatásával – „többet kapunk a pénzünkért”.

Egy gyors figyelmeztetést engedjete meg azonban: ahogy Alan Aragon kollégám megjegyezte: „Azzal törődni, hogy mennyi zsír ég el edzés alatt egyenértékű azzal, mint azt nézni, hogy mennyi izom épül fel a súlyozós edzés ideje alatt.” Másképp kifejezve, a mozgás során történő „anyagfelhasználás” nem igazán fontos a zsírégetés nagy távlatában – a teljes elégetett kalóriák száma az, ami lényeges!

4. Egyenletesen magas intenzitású aerob edzés
A négyes számú eszköz egyszerűen csak keményebb aerob munka. Ezzel pusztán kalóriát égetünk el. Nem dolgozunk annyira keményen, hogy legyen érdemi EPOC, vagy bármilyen hatás az edzés idején túl. De az elégetett kalóriák számátan! Napi 300 extra kalória elhasználása idővel szépen összeadódik.

5. Egyenletesen alacsony intenzitású aerob edzés
Ez szinte csak hétköznapi aktivitás: séta a parkban, stb. Nem fog sok kalóriát elégetni, nem növeli az izmokat, vagy az

EPOC-ot. Nincs túl sok kutatás, ami az alacsony intenzitású aerob edzés hatását alátámasztaná a további zsír leadásában, de meg kell erősítened magad, ha meg akarsz győzni arról, hogy több mozgás bajt okoz, amikor zsírt akarsz leadni *(nyilvánvalóan ez csak egy adott intenzitás szint alatt igaz – a szerk.)*

Mindez összefésülve: idő menedzsment

Ésre fogod venni, hogy az én ajánlásaim gyökeres ellentétei a hétköznapi médiától és maradi edzőktől hallott-látott javaslatoknak. Náluk a fogyaszts alacsony intenzitású aerob edzéssel kezdődik, majd magasabb intenzitás és intervallum következik. Végül, ha „formába” kerülsz, akkor javasolják a súlyzós ellenállásos edzést. *(Ha egyáltalán, nyilvánvalóan so-kan örökké leragadnak az aerobiknál, vagy kocogásnál-to-tyorgásnál – a szerk.)*

Az én megközelítesem a masszív zsírleadáshoz a normának a teljes ellentettje. Ha professzionális testépítő vagy, akkor van időd kardióra és extra munkára is, hogy leszálkásodj. Egy hétköznapi életbeli személy munkával, családdal ritkán engedheti meg magának a plusz időráfordítást, ezért hatékonyabb módon kell az edzést megtervezni: a rendelkezésre álló időből kell kiindulni és így megírni a legjobb programot. Lássuk!

Ha heti 3 órád van

Alkalmazd az #1 aktivitást, a metabolikus súlyzós edzést. Ezt lehet heti 3x1 óra, vagy 4x45 perc bontásban végezni, úgy tűnik, ennek már nincs jelentősége. Ha megvan a heti 3 óra teljes testes súlyzózás, akkor az én tapasztalatom szerint többnek már nincs extra hatása. Arra tippelek, hogy ezen a ponton a regenerációval elkezdenek gondok lenni és így az edzésintenzitás csökken.

Az ilyen fajta edzés rúddal végzett komplexeket foglal magába (4-6 gyakorlat, amelyek egymásba tudnak folyni a rúd lerakása nélkül, kb. 10 ismétlés), valamint szuperszetteket, triszetteket, köredzést, kettlebell kombinációkat, stb.

Ha heti 3-5 órád van

Alkalmazd a metabolikus súlyzós edzést (#1) és a nagy intenzitású anaerob intervallum edzést (#2). Ennél a ráfordítható időmennyiségnél a súlyzózás mellé rendszerint a HIIT kerül be. Azt szeretnénk, hogy további kalóriák éjjenek

el és az edzés után az EPOC-on keresztül is gyorsabb legyen az anyagcsere.

Az intervallum edzés olyan, mint amikor jól kamatozó módon fekteted be a pénzedet, az alacsony intenzitású aerob edzés pedig olyan, mint amikor a párnád alá teszed a megta- karításod. Mindkettő működik, de a megtérülés radikálisan eltérő.

Ha heti 5-6 órád van

Az aerob intervallum edzést (#3) adjuk hozzá a programunkhoz, mert még mindig nagyobb intenzitású általában véve, mint az egyenletes tempójú munka, így több kalóriát éget el. Úgy tűnik, hogy van egy a zsír oxidációra irányuló előnyös hatása és még mindig könnyebb regenerálódni belőle, mint további anaerob munkából.

Ha heti 6-8 órád van

Ha nem megy le jelentős mennyiségű zsír heti 6 órányi edzéssel, akkor a diétádat nagyon megvizsgálom a helyedben! Ha minden oké, csak még tovább akarod fokozni a fogyás tempóját (mert mondjuk egy adott időpontbeli eseményre készülsz), akkor jöhet pluszban a keményebb kardió (#4): egy hosszabb futás, vagy tekerés a pulzus 75%-án, vagy feljebb.

Miért nem csinálunk ebből annyit, amennyi csak lehetséges? Nos, a cél az, hogy annyi kalóriát égessünk el, amennyit csak lehet, anélkül, hogy a magasabb prioritású tevékenységeink megsínylenék ezt.

Ha még mindig van ráfordítható idő

Add a programhoz az #5 aktivitást. Azt hiszem, hogy meseországban vagyunk már ezen a ponton. Nem gondolom, hogy a többségnek lenne heti 8 óránál több ideje edzeni. De ha mégis, akkor bármilyen tevékenység segítségünkre lehet kalóriák elégetésével.

Sok küzdősportoló használja ezt, hogy meglegyen a versenysúlyuk. Azért működik ez az alacsony intenzitású tevékenység, mert eléget kalóriákat, de nem leszel fáradt az erőedzéshez, kesztyűzéshez, vagy technika gyakorláshoz.

Ez a lényeg ennek az edzésnek a hozzáadásakor: csak mozdulj meg, használd a tested, égess el még energiát, de ne legyen ez olyan komoly munka, hogy gátolja a regenerációt és negatív hatással legyen a többi edzésre.

A kutatások és a gyakorlati tapasztalatok nem mutatnak masszív változásokat ennek a mozgásnak a hatására, de én azt gondolom, hogy mindennek megvan a helye. Emelkezz, ez az edzés hierarchiája és ez a módzat jó okkal csak 5. a listán. Az okosok egyébként NEAT-nek hívják, ami a "nem edzés keltette termogenezis" angol rövidítése. Én csak úgy hívom, hogy picinykét több izgásmozgás, mint az átlagos.

Miről volt szó?

Ébredj rá, hogy itt azt magyaráztam el, hogy a keményebb edzés jobban működik, mint a könnyebb edzés. Ez tényleg ennyire egyszerű!

Hogy lezárjam eme írást, én Dan John-nal értek egyet: támadd meg a testsírt szenvedéllyel és csak ezzel az egyetlen céllal az elmédben. A legjobb mód erre egy mindent beleadó roham az edzés itt felvázolt hierarchiáját figyelembe véve. **FM**

Daily Vita-Min

Alap Étrendkiegészítő Mindenkinek

MINDIG LEGYEN NÁLAD!

A **Daily Vita-Min** egy speciális multivitamin és ásványi anyag formula, melyet természetes eredetű összetevők (így például csipkebogyó, élesztő) tesznek különlegesen hatékonná. A Daily Vita-Min a vitaminok és ásványi anyagok teljes skáláját tartalmazza a fizikailag aktív emberek átlagosnál nagyobb igényeinek megfelelően emelt dózisban. Tablettánként 28 vitamint, ásványi anyagot és vitamin-szerű anyagot tartalmaz, így elhúzódó felszívódású B-vitamin és C-vitamin komplexet - utóbbi hatását növelik a csipkebogyó bioflavonoidok - valamint 13 ásványi anyagot, beleértve a krómot, szelént és cinket is. Ez a gondos összeállítás teszi a SCITEC ESSENTIALS Daily Vita-Min formulát alapvető, mindennaposan használandó étrendkiegészítővé.

SCITEC NUTRITION®