Cum să te antrenezi pentru a arde grăsimi. Zonele de efort.

Reținem că:

1. Nivelul de efort este corelat cu pulsul cardiac.
2. Centura de puls ar trebui sa se vândă în farmacii.
3. La niveluri de intensitate redusă a efortului, corpul nostru consumă în principal grăsimi.
4. În fiecare zonă de efort, corpul are un consum diferit de carburant.
5. Zona de efort aerobic redus aduce cele mai multe beneficii, în special pentru începători
6. Separați antrenamentele pe zone de efort.

Ideea acestui articol mi-a venit văzând tot mai mulți oameni care merg la sală și sunt descurajați de programele foarte intense și, de cele mai multe ori, fără rezultate pentru cei al căror principal obiectiv este să piardă câteva kilograme.

Probabil ca nu vă este străină senzația de moleșeală, foame și chiar amețeală de după o sesiune de mare intensitate, în care simțeați cum vă sare inima din piept.

La niveluri de intensitate redusa a efortului, corpul nostru consuma în principal grăsimi.

Printre altele, acest articol încearcă să explice care este legătura dintre intensitatea efortului și categoria de combustibil (grăsime sau carbohidrați), pe care corpul nostru îl folosește pentru a susține acest efort.

Imaginați-vă o mașină hibridă, care la viteze mici consumă motorina (#diesel), iar la viteze mari trece pe benzina.

Similar, corpul nostru consuma, pe post de carburant, un mix

de grăsimi (#diesel) și de carbohidrați. La niveluri de intensitate redusa a efortului, mixtul este alcătuit în proporție mai mare din grăsimi, iar pe măsură ce intensitatea efortului crește acesta se modifică în favoarea carbohidraților.

Nivelul de efort este corelat cu pulsul cardiac.

Am să insist puțin pe arderea grăsimilor, pentru că cei mai mulți dintre noi s-au apucat de alergare sau de mers la sală, în special ca să slăbească. De aceea, am să introduc conceptul de „zona de ardere a grăsimilor”. Aceasta Zona se referă la intervalul de puls cardiac corespunzător unui nivel de efort, în care corpul arde preponderent grăsimi. Adică, ceea ce ne dorim cu toții.

În plus, ce poate fi mai practic decât sa-ți înveți corpul să ardă din resursele interne la nevoie?! Cei mai mulți suntem pe surplus oricum. Cred că v-ați dat deja seama că pentru a înțelege aceste zone, primul pas este să ne măsuram ritmul cardiac din timpul activității sportive.

Centura de puls ar trebui sa se vândă în farmacii.

Câți dintre voi folosiți o centura de puls? Cum ce-i aia?!!

Centura de puls este un dispozitiv care ne măsoară pulsul cardiac și, de regula, vine împreuna cu un ceas dedicat monitorizării activității sportive (cele mai populare sunt de la Garmin și Polar). Au apărut acum chiar și versiuni de centură care se conectează direct la smartphone prin Bluetooth (se găsesc la Decathlon).

Oricum, aceste centuri ar trebui să se vândă la farmacie sau să fie incluse în abonamentele de mers la sală (iată o idee de promovare încrucișată, cine o preia, sa facă un share la articolul ăsta).

În fiecare zonă de efort, corpul are un consum diferit de carburant.

Revenind, cum lucrul la diferite intensități are consecințe diferite asupra corpului, este momentul să vorbim despre diferitele zone de antrenament.La modul științific, acestea se pot determina destul de exact prin intermediul unui test de efort, sau de diagnostic al metabolismului energetic, precum cel pe care l-am făcut eu la centrul Superfit, cu Șerban Damian. In urma acestui test, zonele de efort în cazul meu sunt precum în tabelul de mai jos:

Zone de antrenament

Zona de antrenament	REG	TZ1	TZ2	TZ3
Viteza [min/km]	> 08:40	08:40-05:00	05:00-04:34	< 04:34
Ritm cardiac [1/min]	<118	118-159	159-170	>170
Viteza [km/h]	<6,9	6,9-12	12-13,1	>13,1

De asemenea iată și consumul orar de energie din fiecare zonă de efort împreuna cu splitul de grăsimi și carbohidrați:

	Aerobic								Anaerobic				
	Incalzire		Zona 2					Zona 3	Zona 4/5				
Ritm Cardiac [bpm]	108	119	139	145	152	157	159	169	172	173	177	181	185
% Grasime	73%	60%	50%	39%	26%	21%	16%	3%	0%	0%	0%	0%	0%
% Carbohidrati	27%	40%	50%	61%	74%	79%	84%	97%	100%	100%	100%	100%	100%
Energie [calorii/h]	462	506	660	654	785	775	850	917	958	958	1018	1045	1069

Zona de Încălzire (Warm Up)

În această zonă trebuie să ne începem fiecare antrenament, printr-o mica sesiune de încălzire. În această zonă vă pregătiți sistemul cardio-respirator împreună cu articulațiile și țesutul conjunctiv pentru un nivel mai ridicat de efort. Indiferent ce faceți, nu faceți greșeala de a sări peste o încălzire înainte de evenimentul principal.In cazul meu, pulsul în aceasta fază nu depășește 118bpm (bătăi pe minut).

Zona de ardere grăsimi

Dincolo de zona de încălzire este ceea ce este adesea referit ca fiind Zona 2 sau zona de ardere a grăsimilor.În zona de ardere a grăsimilor, efortul este aerobic și „confortabil”, dacă putem spune asta. S-ar putea să transpirați puțin și să respirați mai greu decât de obicei, dar ar trebui să vă simțiți ca și cum ați putea susține această activitate multă vreme. Gândiți-vă la un efort consistent și de durata pe o bicicleta sau pe o bandă. Veți putea să respirați atât pe nas cat și pe gură.

Când vă aflați în zona de ardere a grăsimilor, sunteți încă în stare să purtați o conversație în timp ce lucrați.In cazul meu, aceasta zona este cuprinsa in intervalul 118-159bpm (batai pe minut). Pentru a mă corela cu zonele de pe ceasul Garmin 910XT pe care-l folosesc, eu împart aceasta zona în două, respectiv cea în care am consumul de grăsimi de până la 50% din total calorii consumate, adică până la puls 139bpm și intervalul de până la 159bpm, în care consumul de calorii este predominant din carbohidrați, deși încă mai consum calorii din grăsimi.

Zona de efort Aerobic Intens

Următorul nivel de exercițiu este zona de efort aerobic intens, numită uneori Zona 3. Această zonă vă va face să lucrați suficient de mult, astfel încât veți simți nevoia de a respira mai ales pe gură. Denumită „confortabil de greu”, veți putea vorbi în această zonă, dar numai în fraze sau cuvinte scurte. De regulă, în această zonă, corpul va arde în special carbohidrați, iar consumul de calorii în ansamblu este unul mai ridicat. Ca un mare beneficiu, lucrul în zona aerobică îți stimulează inima, fiind excelent pentru menținerea sănătății acesteia.

În plus și foarte important, avem de a face cu extraordinare beneficii la nivelul mușchilor. Îmbunătățirile includ creșterea numărului și dimensiunii mitocondriilor (care sunt componentele din interiorul celulelor musculare, unde are loc efectiv metabolismul aerobic), creșterea alimentării cu sânge în interiorul mușchiului, fapt ce aduce mai mult combustibil și oxigen și, în acelasi timp, îndepărteaza deșeurile, îmbunătățind capacitatea mușchilor de a depozita glycogen totodata cu creșterea rezistenței și flexibilității lor. În cazul meu, această zonă este cuprinsă în intervalul 159-170bpm (batai pe minut), iar consumul de grăsimi este zero.

Zona de efort Anaerob.

Aceasta este deseori denumită Zona 4 și / sau 5. Când lucrați pe teritoriul anaerob, gâfâiți, respirați din greu, vă este imposibil să vorbiți și vă atingeți ritmul cardiac maxim. Se simte ca un sprint total. Este imposibil să petreceți mult timp aici – în general, un minut sau mai puțin. In cazul meu, aceasta zonă este cuprinsa între 170-185bpm și nu mai poate fi vorba despre consum de grăsimi.

Desigur, aceasta zona are beneficiile ei, în special pentru sportivii mai avansați. Efortul anaerob (sprinturi, HIIT) poate aduce schimbări importante nivelului de fitness,

împingând celelalte zone (de ardere a grăsimilor și aerobă) la niveluri mai mari de puls cardiac și stimulând consumul de calorii mult timp după întreruperea antrenamentului (the afterburn effect sau EPOC – Excess Post-Exercise Oxygen Consumption).

Pană la efectuarea unui test de efort la un centru specializat, fiecare dintre voi poate aplica o matrice orientativă corelată cu nivelul maxim de puls al fiecăruia, precum cea de mai jos. Nivelul maxim de puls al fiecaruia poate fi estimat ca fiind rezultatul scaderii dintre 220 și vârsta.

Intensity Zones – % of HRR		Benefit	Duration
Maximum	90–100%	**Maximum Performance Capacity** Good for athletic conditioning, competitive training	Less than 5 minutes
Hard	80–89%	**Lactate Treshhold** Good for building anaerobic tolerance, cardiovascular fitness	2–10 minutes
Moderate	70–79%	**Aerobic Fitness** Good for enhancing aerobic power and blood circulation	10–40 minutes
Light	60–69%	**Weight Loss** Good for burning fat, increasing endurance and strengthens body	40–80 minutes
Very Light	50–59%	**Basic Endurance** Good for beginners, recovery, warming up and cooling down	20–40 minutes

Aș mai spune că este bine să includem în programul nostru antrenamente care sa acopere toate zonele de mai sus. Beneficiile fiecăreia dintre zone sunt importante și nu ar trebui neglijate de nici o categorie de sportivi. Recomandarea este să avem antrenamente dedicate unei singure zone o data.

Zona 2 de efort aduce cele mai multe beneficii, în special pentru începători

De exemplu, pentru alergători, exista puține lucruri mai bune decât antrenamentele în Zona 2. Mulți alergători alunecă totuși în Zona 3 din dorința de a trage mai tare. Alergătorii cad în capcană și consideră că alergând tare mai des, vor obține mai repede rezultatele bune. Cu toate acestea, activitatea din Zona 3 poate genera și creștere de acid lactic, fapt ce provoacă bine-cunoscuta senzație de arsura și

oboseală.

Practic, Zona 3 nu este suficient de dificilă pentru a provoca o adaptare fizică dorita și totuși, inducând stări de oboseală, este prea grea pentru a permite recuperarea de zi cu zi.Intrarea constantă și în mod frecvent în Zona 3 este un obicei al alergătorului cu cronometru, în care kilometrajul și ritmul mediu sunt singurele argumente care validează un antrenament bun. Acest tip de sportiv se poate regăsi adesea într-o stare de plafonare si de asemenea nedumerit, întrebându-se cum este posibil sa lucrezi atât de mult și cu rezultate atât de nesemnificative. După cum am menționat mai sus, munca continuă în Zona 3 nu permite o recuperare suficientă și îl pune pe atlet într-o stare de oboseală continuă.

Separați antrenamentele pe zone de efort.

Prima regulă este sa lăsați zilele ușoare de antrenament sa fie cu adevărat ușoare, iar zilele grele sa fie cu adevărat grele. O oră ușoară în Zona 2 va oferi întotdeauna un beneficiu mai bun decât un efort moderat din Zona 3 pentru aceeași oră. Va doriți să creați un program care să vă permită să executați zile ușoare în Zona 2 pentru o recuperare rapidă, pentru a crește capacitatea aerobă și pentru a crește gradul de utilizare a grăsimilor. Acesta din urmă este un beneficiu major al Zonei 2; acest tip de efort vă va face un consumator mai bun de grăsime.

Antrenamentele în Zona 3 presupun că veți arde un amestec de carbohidrați și grăsimi, fără a vă face super eficienți, nici la arderea carbohidraților, nici la arderea grăsimilor. In plus, refacerea va fi una mai greoaie.

Așadar, zilele grele ar trebui să fie cu adevărat grele! Adică cu o frecvență cardiacă ridicată în Zona 4 / Zona 5 pentru perioade din ce în ce mai lungi (în funcție de obiectivele dvs. de curse). Beneficiile legate de creșterea vitezei,

rezistență la acidul lactic și îmbunătățirea metabolismului sunt maximizate atunci când faceți o activitate de vârf din Zona 4 și din Zona 5. Aici deveniți eficienți în reducerea acidului lactic, mai eficienți la arderea carbohidraților și, astfel, atingeți performanța optimă.

Succes!

Resurse:

http://www.superfit.ro/servicii/testarea-cardiometabolica/

https://www.polar.com/blog/calculate-maximum-heart-rate-running/

http://www.runningforfitness.org/book/chapter-10-putting-it-together/training-zones

http://www.triathlete.com/2017/05/training/avoid-zone-3-plateau_301727

http://gethealthyu.com/what-is-fat-burning-zone/

Sursa articol: body30.ro