

UN PROGRAM DE ANTRENAMENT PENTRU REZULTATE RAPIDE¹

Autorul Vasile V. (2017) precizează de la început că: “în afara acelor care își doresc să slăbească, următoarea categorie de persoane care îmi cer ajutorul o reprezintă cei care au slăbit într-un mod inestetic. De cele mai multe ori aceștia fie au ținut diete peste diete, fie au slăbit prin înfometare, fie au slăbit cu ajutorul medicamentelor de slăbit.

În orice caz, nu de puține ori aceste persoane îmi spun că după ce au reușit să slăbească, sunt chiar mai nemulțumite de felul în care arată. O persoană care scade în greutate foarte rapid pentru a apela la una dintre metodele enumerate anterior riscă să îi cadă părul, să piardă din densitatea osoasă, să i se atrofieze, musculatura, iar pielea să își piardă elasticitatea și să atârne în falduri inestetice, pentru că nu mai are suficient colagen ca să revină la forma inițială; vergeturi și celulită îi invadează coapsele, zona taliei și chiar brațele. O persoană care slăbește prin metode agresive (termogenice, medicamente pentru slăbire, diete, înfometare etc.) riscă să descopere în oglindă un om care arată mai bătrân cu 15 și chiar 20 ani față de vârsta reală.”

Toate acestea pot fi prevenite dacă slăbești într-un mod echilibrat.

Sunt mii de exemple în lume de persoane care au avut zeci de kilograme în plus și apoi au câștigat concursuri de frumusețe care includeau probă în costum de baie sau concursuri sportive.

Se poate, doar că este nevoie de răbdare, disciplină și sport făcut cu inteligență.

În lecțiile anterioare am prezentat toate informațiile necesare reconfigurării alimentației recomandate de autorul Vasile V. (2017), iar în cele ce urmează vom prezenta cât mai multe detalii despre cât efort fizic este nevoie, ce sport trebuie să faci și cum trebuie să îl faci pentru a slăbi.

O ședință de 30 minute de sport pe zi, la o intensitate moderată, este o soluție mai eficientă în prevenirea bolilor cardiovasculare și degenerative decât metodele medicinei alopate, controlul greutății, nutriția inteligentă, renunțarea la fumat și la alcool. În plus, reduce riscul de artrită cu 47%, pe cel de demență și Alzheimer cu 50%, pe cel de diabet zaharat cu 58%, pe cel de fracturi ale șoldului cu 41%, pe cel de anxietate cu 48%, pe cel de

¹ Vasile V. (2017) Stil de viață nu dietă-Ghid complet pentru o slăbire sănătoasă, rapidă și definitivă, Ed. Curtea Veche, Publishing, București: Subcapitol preluat de autor conform zonelor de antrenament identificate de Barry Sears, în lucrarea sa *The Zone Diet*, Kindle edition; și conform Miller, W.C., J.P. Wallace și K.E.E (1993), „Predicting max HR and the HR-2 relationship for exercise prescription in obesity”, *Med. Sci. Sport Exerc.*, 25, nr. 9, pp. 1077-1081

depresie cu 30%, și este cel mai eficient tratament pentru sindromul cronic de oboseală, crescând calitatea vieții cu 23% și prelungind-o cu cel puțin 5 ani. 15 minute de mers pe jos zilnic reduc cu 12% riscul de hipertensiune arterială, 25 de minute îl reduc cu 29%, iar cu fiecare 10 minute în plus de mers pe jos, riscul de hipertensiune scade cu alte 12 procente.

Acestea sunt doar câteva dintre motivele pentru care din cele 24 ore pe care le are ziua, ar trebui să dedici 30 minute sportului, oricare ar fi acesta.

Când vine vorba însă de arderea grăsimilor, nu orice formă de activitate fizică este eficientă, iar dintre cele care te ajută să scazi în greutate, nu orice formă de sport te ajută să arzi grăsimea și să protejezi masa musculară.

Un program de antrenament eficient ar trebui să includă antrenament cardiovascular, dar și antrenamente cu greutate, atât în cazul bărbaților, cât și al femeilor. Antrenamentul cardiovascular făcut corect se va concentra pe arderea depozitelor de grăsime din primul până în ultimul minut de antrenament, iar antrenamentele cu greutate îți vor accelera metabolismul, astfel încât corpul tău va arde mai multe calorii chiar și în stare de repaus sau atunci când dormi.

Multe persoane fac greșeala de a face exclusiv antrenamente cardiovasculare (alergare pe bandă, bicicleta staționară sau cea eliptică). Chiar dacă pe termen scurt vei pierde destul de rapid în greutate, în special prin eliminarea surplusului de apă, studiile arată că prea mult cardio poate avea același efect de încetinire a metabolismului ca și prea puțină mâncare. Programul de antrenament trebuie să fie adaptat condiției tale fizice și resurselor energetice de care dispui. Nu compara programul tău de antrenament cu rutina atleților, ei cu siguranță au și un plan alimentar pe măsură! Antrenamentul cardiovascular în exces poate declanșa în corpul tău un mecanism care te va face dependent de acest tip de antrenament. Așadar, imediat ce vei înceta această rutină istovitoare vei fi în pericol de a pune toate kilogramele la loc.

Acum că am căzut de acord că antrenamentul tău ar trebui să fie compus în proporții egale din antrenament cardiovascular și antrenament cu greutate, îți voi spune în detaliu cum trebuie efectuat antrenamentul cardiovascular. Pentru antrenamentele cu greutate autorul Vasile V. (2017), recomandă să se apeleze la ajutorul profesioniștilor, fie în cadrul claselor de grup, fie în regim de personal training.

Atunci când te antrenezi, cum știi dacă folosești intensitatea și frecvența potrivite pentru eficiență maximă?

Ritmul tău cardiac (pulsul) este cea mai bună cale de a regla sau corecta intensitatea exercițiului pentru a fi cât mai eficient. Mai întâi de toate, trebuie să știi cum să îți măsoari

pulsul. Poți face asta fie cu un ceas care are funcția de a-ți monitoriza ritmul cardiac, fie manual: poți lua pulsul de la nivelul gâtului (artera carotidă) sau de la încheietura mâinii (artera radială) folosind un ceas cu secundar. Ia pulsul timp de 6 secunde și înmulțește cu 10 ca să obți bătăile pe minut.

Antrenează-te eficient folosind zonele ritmului cardiac. Te antrenezi prea intens? Sau nu depui suficient efort la antrenament? Nu ști cât de intens trebuie să te antrenezi? Obiectivul tău este să arzi grăsimea, să obții un tonus mai bun sau o rezistență mai bună? Folosind zonele ritmului cardiac, îți poți alege intensitatea potrivită a antrenamentului, pentru a atinge rapid obiectivele pe care ți le-ai propus.

Dacă ști care este maximul ritmului tău cardiac, poți duce antrenamentul în zona necesară maximului de eficiență. Maximul ritmului tău cardiac este rapiditatea cu care inima ta poate să bată. Acest maxim variază de la o persoană la alta, însă vârsta poate fi folosită ca reper pentru a determina care este ritmul tău cardiac maxim.

Poți folosi formula:

$$220 - \text{vârsta ta} = \text{pulsul tău maxim}$$

Dacă ai 30 de ani (220-30), pulsul tău maxim este de 190 bătăi pe minut (BPM).

Prima zonă de antrenament este cea de ardere a depozitelor de grăsime și trebuie să o alegi dacă obiectivul tău este să topești grăsimea în exces. În această zonă pulsul tău trebuie să fie la 50-60% din pulsul tău maxim. Dacă pulsul tău maxim este de 180 BPM, în această zonă pulsul tău trebuie să fie între 90-108 BPM.

Zona 1 de antrenament

Zona 1 este o zonă ușoară de lucru. Un indicator al faptului că te antrenezi în această zonă este faptul că respirația ar trebui să îți permită să porți o conversație. Antrenamentul în această zonă nu este unul intens și nu îți va aduce toate beneficiile antrenamentului cardiovascular, însă ajută la reducerea procentului de grăsime, reduce colesterolul și tensiunea arterială. Această zonă de lucru este recomandată persoanelor mai în vârstă, cu o greutate foarte mare sau persoanelor care au afecțiuni cardiace.

Zona a 2-a de antrenament

În a doua zonă de antrenament, organismul generează energie provenită din depozitele de grăsime în proporție de 85%, din carbohidrați în proporție de 10% și din proteină 5%. Pulsul tău cel mai ridicat trebuie să fie la 60-70% din pulsul tău maxim. Respirația ta va fi ceva mai intensă, dacă încă vei putea susține o conversație scurtă. În această zonă sunt arse mai multe calorii decât în prima zonă, deoarece intensitatea este mai mare. Beneficiile acestei zone de antrenament sunt similare celor obținute și în prima zonă de antrenament.

Zona a 3-a de antrenament

În cea de-a treia zonă, pulsul tău cel mai ridicat trebuie să fie la 70-80% din pulsul tău maxim, respirația este greoaie și nu poți articula decât cuvinte scurte. În această zonă de antrenament se îmbunătățesc rezistența și anduranța. Această zonă de antrenament este accesată de obicei în timpul orelor de aerobic. În această zonă vei arde 50% din calorii din depozitele de grăsime, aproximativ 50% din carbohidrați și mai puțin de 1% din proteine. Această zonă nu poate fi accesată doar mergând alert pe bandă, ci prin alergare sau programe de aerobic. Antrenamentele din această zonă nu sunt la fel de eficiente în arderea grăsimii ca antrenamentele din primele două zone.

Greșeala pe care o fac cei mai mulți oameni este să creadă că, pe măsură ce antrenamentul este mai intens, vor arde mai multă grăsime. Acesta este un mit.

Zona a 4-a de antrenament

În zona patru de antrenament este folosit între 80-90% din pulsul maxim. Intensitatea acestei zone va cere volumul tău maxim de oxigen. Acest nivel de antrenament provoacă secreția de acid lactic în corp. Un astfel de antrenament are o durată de 10-20 de minute sau poate fi parte a unui antrenament cu intervale. Vei arde mai multe calorii pe minut decât în cazul în care vei folosi una dintre zonele prezentate anterior. Însă 85% din kaloriile arse vor fi luate din carbohidrați, 14% din depozitele de grăsime și mai puțin de 1% din proteine. Această zonă este de obicei accesată în antrenamentul cu greutate (antrenament anaerob).

Cea de-a cincea zonă presupune ridicarea pulsului la 90-100% din capacitatea sa. Este de obicei o zonă folosită la antrenamentele cu intervale pentru avansați.

Cele mai multe persoane au credința greșită că pot slăbi prin sport doar dacă se antrenează intens și trag de ei până leșină.

Dacă și tu credeai asta până acum, vei avea surpriza să afli că depozitele de grăsime sunt arse cel mai bine la antrenamentele în care stai în zona doi de lucru. Arzi mai multă grăsime dacă timp de 5 zile pe săptămână vei merge pe bandă 30 de minute la o viteză care să îți mențină pulsul între 60-70% din maximumul tău, dacă ești tânăr și ai puțină condiție fizică, sau la 50-60%, dacă ai trecut de 55 de ani sau ai foarte multe kilograme în plus.

În zona trei de lucru grăsimea este arsă în mod eficient doar dacă mănânci și cum trebuie. Iar cea mai importantă masă este cea pe care trebuie să o iei cu 2 ore înainte de antrenament care trebuie să conțină o sursă de carbohidrați (de exemplu o banană, fulgi de ovăz etc.). Cele mai multe dintre ședințele de aerobic de grup sunt în această zonă de antrenament. Dacă vei face acest tip de antrenament pe stomacul gol, corpul tău neputând să își ia 50% din energia necesară din carbohidrații din alimentație, va descompune glicogenul

din propriii mușchi. Mai plastic spus, își va canibaliza propria masă musculară pentru a avea energie ca să poată susține antrenamentul. Rezultatul? Vei scădea în greutate, însă nu doar prin arderea depozitelor de grăsime, ci și prin consumarea propriei mase musculare. La final, corpul tău va arăta întocmai ca după o dietă drastică, masa musculară va fi lipsită de tonus, iar pielea își va pierde elasticitatea. Nu îți dorești asta.

Dacă nu ai mai făcut sport până acum, îți recomand un antrenament de 30 de minute, timp de 5 zile pe săptămână, în care să stai în prima zonă. Poți face o plimbare în parc, să mergi 30 de minute pe bandă sau să faci 30 de minute de bicicletă staționară ori eliptică.

Pe măsură ce avansezi, ai slăbit deja ceva kilograme, iar condiția ta fizică este simțitor îmbunătățită, poți trece la un antrenament de 30 de minute în cea de-a doua zonă. Iar în momentul în care nu mai ai foarte multe kilograme de grăsime de ars (până în 10, maxim 15) poți face de 5 ori pe săptămână un antrenament compus din 40 de minute de antrenament cu greutăți, în care vei sta în zona patru de antrenament, și 20 de minute de antrenament cardiovascular în zona a doua. Acest tip de antrenament, combinat cu cele cinci obiceiuri alimentare, va da rezultate maxime în îmbunătățirea tuturor parametrilor: kilogramele de grăsime se vor topi, sănătatea ți se va îmbunătăți, la fel și performanțele tale fizic și intelectuale.

Folclorul spune că antrenamentele cu greutăți, care aparțin zonei patru, pot doar să te ajute să îți construiești masa musculară și nu să arzi depozitele de grăsime în exces. Și pe bună dreptate, 85% din energia pe care o folosește corpul în timpul acestor antrenamente este luată din carbohidrați și doar 15% din grăsime, iar procentul de grăsime arsă poate scădea chiar și la 5%. Ei bine, această credință populară este doar un mit.

Chiar dacă antrenamentele cu greutăți nu determină în mod direct arderea grăsimii, în mod indirect ard chiar mai multă grăsime decât antrenamentele cardiovasculare.

Dacă intensitatea antrenamentului cu greutăți este suficient de mare, corpul va începe să secrete hormoni de creștere (Hgh). Rolul acestor hormoni este să repare microtraumatismele produse fibrelor în timpul antrenamentelor anaerobe. În acest proces este necesară o cantitate mare de energie (calorii) pe care corpul tău o va lua din depozitele de grăsime.

Asta înseamnă că secreția hormonilor de creștere este cea mai puternică armă pe care o poate deține corpul tău, pe termen lung, împotriva depozitelor de grăsime. Doar antrenamentele cu greutăți provoacă glanda pituitară să secrete hormoni de creștere, nu și antrenamentele cardiovasculare. Această schimbare hormonală îți va permite să arzi

depozitele de grăsime și să construiești masă musculară de calitate în același timp. Construind mai multă masă musculară, vei crește costul energetic al corpului tău chiar și în stare de repaos. Pe scurt, includerea antrenamentelor cu greutate în programul tău de fitness îți va determina corpul să ardă mai multe calorii chiar și în timp ce dormi.

Putem cunoaște toate beneficiile hormonului de creștere, în mod natural, odată ce introducem în rutina de fitness săptămânală cel puțin 3 antrenamente cu greutate a câte 40 de minute.

În categoria antrenamentelor anaerobe, pe lângă antrenamentele cu greutate, intră sprintul și înotul. Motivul pentru care înotătorii de performanță și sprinterii au un corp lipsit de grăsime și în același timp o musculatură bine construită este cantitatea mare de hormoni de creștere pe care o secretă organismul lor în timpul antrenamentelor anaerobe.

Un alt mod de a spori secreția de hormoni de creștere, în afara antrenamentelor, este să ai 8 sau 9 ore de somn profund pe noapte. Pentru a maximiza secreția de hormoni de creștere din timpul somnului, ia o cină ușor de digerat, bogată în proteine și săracă în carbohidrați. De aici și paradoxul persoanelor care dorm mult și totuși nu se odihnesc suficient: consumă alimente greu de digerat înainte de culcare sau pline de carbohidrați (pâine, orez, cartofi, dulciuri, prăjeli etc.).

Folosește ghidul celor cinci tipuri de antrenament, în funcție de ritmul tău cardiac, urmează cele cinci obiceiuri alimentare și nu va mai exista niciun obiectiv imposibil. Îți vei construi corpul pe care nici nu îndrăzneai să visezi că îl vei avea.

Referințe

Vasile V. (2017) Stil de viață nu dietă-Ghid complet pentru o slăbire sănătoasă, rapidă și definitivă, Ed. Curtea Veche, Publishing, București, pag. 66-75