

Αερόβια & αναερόβια άσκηση

Γιάννης Τζανουδάκης

Personal Trainer – Σύμβουλος Ψυχολογίας Αγωνιστικού Αθλητισμού



Οι αερόβιες ασκήσεις

βελτιώνουν
την καρδιαγγειακή
αντοχή και
οι αναερόβιες
ασκήσεις
αυξάνουν
τη μυϊκή δύναμη.

ζουν τις δύο λέξεις, αναρωτιούνται σε τι ακριβώς χρησιμεύει ο κάθε τύπος άσκησης και αν πρέπει να χρησιμοποιούμε στο πρόγραμμά μας και τα δύο είδη.

Συχνά ακούμε στα γυμναστήρια να ρωτάνε οι αθλούμενοι:

Να κάνω αερόβια άσκηση για να χάσω λίπος; Θα φουσκώσω αν θα κάνω βάρη; Καίγεται το λίπος με τα βάρη ή με την αερόβια άσκηση;

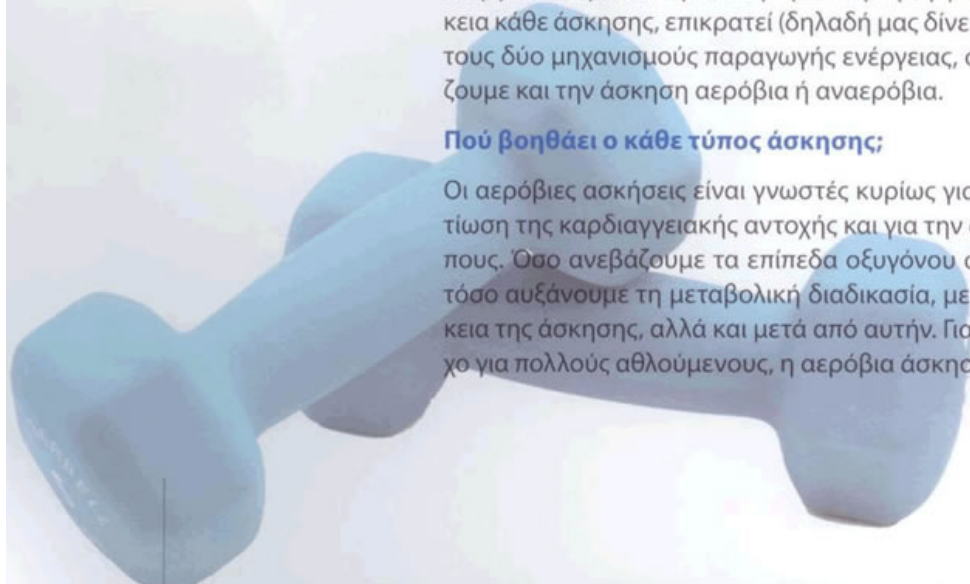
Αυτά, λοιπόν, θα αναλύσουμε παρακάτω, κάνοντας πιο σαφή τη σημασία των δύο τύπων ασκήσεων, καθώς και το πόσο απαραίτητος είναι ο συνδυασμός αυτών.

Ο μηχανισμός με τον οποίο γίνεται η παραγωγή ενέργειας στο σώμα μας διαφέρει στην αερόβια από την αναερόβια άσκηση. Το σώμα μας, δηλαδή, κάνει άλλες λειτουργίες για να παράξει ενέργεια όταν, για παράδειγμα, κάνουμε διάδρομο ή περπατάμε ή κολυμπάμε για αρκετό χρονικό διάστημα (κυρίως αερόβια άσκηση) και άλλη λειτουργία, όταν γυμναζόμαστε με βάρη (κυρίως αναερόβια άσκηση). Η διαφορά στους δύο τύπους άσκησης σχετίζεται με τον μηχανισμό παραγωγής της ενέργειας. Όταν η άσκησή μας κρατάει αρκετό χρόνο, τότε ενεργοποιείται ο αερόβιος μηχανισμός παραγωγής ενέργειας, που έχει ως βασική διαφορά από τον αναερόβιο τη χρήση του οξυγόνου για τις καύσεις. Αναερόβιες είναι συνήθως δραστηριότητες μικρής διάρκειας και μεγάλης έντασης. Συνήθως χαρακτηρίζονται από σύντομες, έντονες και εκρηκτικές προσπάθειες, όπως το σπριντάρισμα μικρών αποστάσεων, η άρση μεγάλων βαρών, κ.ά.

Αξίζει να σημειώσουμε ότι στις καθημερινές μας δραστηριότητες χρησιμοποιούμε και τους δύο τύπους άσκησης. Αν, για παράδειγμα, κάνουμε τζόκινγκ ή γρήγορο περπάτημα (που θεωρούνται ως αερόβιες ασκήσεις) και χρειαστεί κάποια στιγμή να τρέξουμε πιο γρήγορα για μερικά δευτερόλεπτα για να περάσουμε κάποιο εμπόδιο ή να ανεβούμε σκαλιά ή μια ανηφόρα, ενεργοποιούμε και την αναερόβια παραγωγή ενέργειας. Ανάλογα με την ένταση και τη διάρκεια κάθε άσκησης, επικρατεί (δηλαδή μας δίνει το μεγαλύτερο ποσοστό ενέργειας) ένας από τους δύο μηχανισμούς παραγωγής ενέργειας, οπότε με βάση το ποιος επικρατεί χαρακτηρίζουμε και την άσκηση αερόβια ή αναερόβια.

Πού βοηθάει ο κάθε τύπος άσκησης;

Οι αερόβιες ασκήσεις είναι γνωστές κυρίως για την επίδρασή τους στην αύξηση και τη βελτίωση της καρδιαγγειακής αντοχής και για την αποτελεσματικότητά τους στην καύση του λίπους. Όσο ανεβάζουμε τα επίπεδα οξυγόνου στο αίμα μας, κάνοντας αερόβια γυμναστική, τόσο αυξάνουμε τη μεταβολική διαδικασία, με αποτέλεσμα την καύση λίπους κατά τη διάρκεια της άσκησης, αλλά και μετά από αυτήν. Για την καύση λίπους, λοιπόν, που αποτελεί στόχο για πολλούς αθλούμενους, η αερόβια άσκηση είναι η καλύτερη λύση.



Συνοπτικά τα οφέλη από την αερόβια άσκηση φαίνονται στη συνέχεια:

- δυναμώνει ο καρδιακός μυς, οπότε η καρδιά μας γίνεται δυνατότερη.
- έχουμε απώλεια λίπους και, μακροπρόθεσμα, ευκολότερη διατήρηση της απώλειας βάρους που πετυχαίνουμε μέσω διαίτας.
- δυναμώνουν οι μύες της αναπνοής για την καλύτερη ροή του αέρα στους πνεύμονες.
- μειώνεται η πίεση του αίματος.
- μειώνεται ο κίνδυνος ασθενειών, όπως οι καρδιοπάθειες, η υπέρταση, ο διαβήτης και κάποιες μορφές καρκίνου.
- εκκρίνονται από το σώμα ενδορφίνες, οι οποίες είναι φυσικές ουσίες του οργανισμού και λειτουργούν ως φυσικά παυσίπονα, «πολεμιστές» του άγχους, της κατάθλιψης και του στρες.
- μακροπρόθεσμα, αυξάνεται η αντοχή και μειώνεται η κούραση.

Η αναερόβια άσκηση είναι η μορφή άσκησης που αυξάνει τη μυϊκή δύναμη και τη μυϊκή μάζα. Και τα οφέλη από αυτό το γεγονός είναι ότι:

1. Εκτός από τους μυς και τα οστά, σκληραίνουν και αποκτούν περισσότερη αντοχή οι τένοντες και οι σύνδεσμοί μας. Έτσι, μειώνουμε τους τραυματισμούς και βελτιώνουμε την καρδιακή λειτουργία, αφού και η καρδιά είναι ένας μυς. Επίσης, μειώνουμε τις πιθανότητες οστεοπόρωσης.
2. Αποτρέπεται η απώλεια μυϊκού ιστού που συμβαίνει με την αύξηση της ηλικίας ή σε άτομα που ακολουθούν εξαντλητικές δίαιτες.

Ανακεφαλαιώνοντας, κρίνεται απαραίτητο να γίνεται συνδυασμός και των δύο τύπων ασκήσεων, γιατί ο ένας συμπληρώνει τον άλλο. Δεν μπορούμε να επιτύχουμε την ενδυνάμωση ενός μυ και την αύξηση των σκελετικών μυών μόνο με την αερόβια άσκηση. Επίσης, δεν μπορούμε να επιτύχουμε την καλή καρδιαγγειακή λειτουργία μόνο με την αναερόβια άσκηση.

Θα πρέπει, επίσης, να τονιστεί ότι το κύριο καύσιμο για την ενέργεια που χρειαζόμαστε όταν γυμναζόμαστε είναι οι υδατάνθρακες. Είτε ακολουθούμε αερόβιο είτε αναερόβιο πρόγραμμα χρειαζόμαστε αποθέματα ενέργειας από τις τροφές. Είναι, λοιπόν, λάθος να προσπαθεί κάποιος να γυμνάζεται νηστικός. Το μόνο που καταφέρει είναι να καταβάλει τον οργανισμό του και να αισθανθεί ζαλάδα ή/και λιποθυμία. Το ιδανικό είναι ο αθλούμε-

νος να καταναλώνει ένα γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες 3-4 ώρες πριν ασκηθεί και ένα μικρό σνακ, υψηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες, π.χ. μία μπανάνα, ένα ποτήρι χυμό, μία φρυγανιά με μέλι, μία ώρα πριν ασκηθεί.



Ερώτηση:

Πολλές γυναίκες δεν θέλουν να κάνουν ασκήσεις με βάρη ή αντιστάσεις, γιατί πιστεύουν ότι θα φουσκώσουν οι μύες τους; Έχει βάση αυτή η φοβία;

Η φοβία αυτή δεν έχει βάση, γιατί για να αποκτήσει κανείς μεγάλους μυς με τα βάρη πρέπει να εξασκείται με ειδική προπόνηση (π.χ. προπόνηση body building) και για μεγάλο χρονικό διάστημα. Μάλιστα, ειδικά στις γυναίκες, δεν είναι πολύ εύκολο να αναπτυχθούν τόσο πολύ οι μύες τους. Οι γυναίκες που ακολουθούν ένα πρόγραμμα εκγύμνασης με βάρη και αντιστάσεις μπορούν να αποκτήσουν ένα γυμνασμένο και δυνατό μυϊκό σύστημα, με όλα τα οφέλη που αναφέρθηκαν στο κείμενο.

Το ΙΑΔ απαντάει!

Ποιες είναι οι συστάσεις για τον ενδεικνυόμενο χρόνο άσκησης;

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, τα παιδιά θα πρέπει να ασκούνται τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα με άσκηση μέτριας έως και έντονης έντασης, για να επιτύχουν μια φυσιολογική ανάπτυξη. Όσον αφορά στους ενήλικες, τα πιο πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα από την Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία και το Αμερικανικό Κολλέγιο Αθλητιατρικής αναφέρουν ότι για την προώθηση και τη διατήρηση της υγείας τους θα πρέπει να πραγματοποιούν αερόβιας μορφής άσκηση, μέτριας έντασης, για τουλάχιστον 30 λεπτά, τουλάχιστον 5 φορές την εβδομάδα ή, εναλλακτικά, τουλάχιστον 20 λεπτά έντονης φυσικής δραστηριότητας, 3 φορές την εβδομάδα. Φυσικά, θα μπορούσε να γίνει και συνδυασμός των παραπάνω εναλλακτικών. Είναι σημαντικό να τονιστεί, ακόμα, ότι ο αναφερόμενος χρόνος άσκησης δεν είναι απαραίτητο να είναι συνεχόμενος, αλλά θα μπορούσε να είναι αποτέλεσμα μικρότερων τμημάτων φυσικής δραστηριότητας, μοιρασμένης μέσα στην ημέρα. Οι συστάσεις, ακόμα, αναφέρουν ότι για την προώθηση και διατήρηση της υγείας, συνιστώνται και οι ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης με αντιστάσεις/βάρη.