

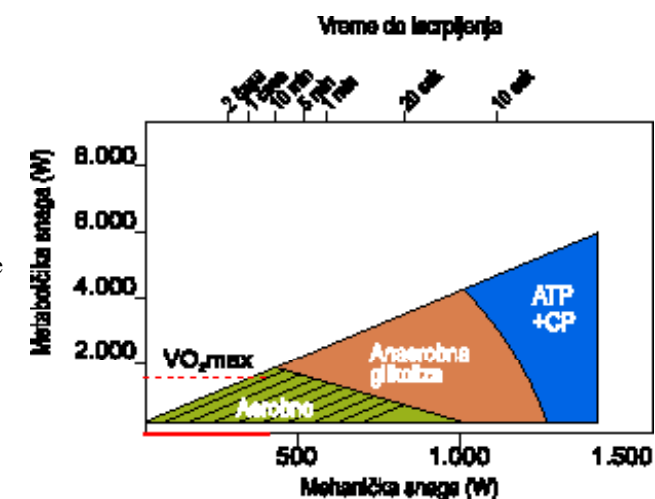
AEROBNI ODGOVOR

Ako vam je cilj da telesnu mast smanjite do zaista niskog nivoa, bilo da se takmičite u bodi-bildingu ili fitnessu ili ne, i bilo da sprovedite striktnu dijetu ili ne, aerobni/kardio trening je nešto što nećete moći da izbegnete. Pitanje nije hoćete ili nećete raditi kardio, već koliko, i koliko često, treba da ga radite za najveće rezultate, i koja vrsta aerobnog/kardio treninga je najbolja?

UPOZNAJTE ENERGETSKE SISTEME

Da bi mogli odgovoriti na sva ova pitanja, potrebno je da prvo pogledamo kako se u našem telu odvijaju procesi koji su bitni za sagorevanje masti.

Kao prvo, telo koristi različite energetske sisteme, koji se angažuju zavisno od trajanja vežbanja. Više od intenziteta vežbanja, a manje od toga šta ste jeli ili šta ste uzeli, zavisice hemijska reakcija koja će odrediti stepen učešća pojedinih energetskih sistema u obezbeđenju energije za vršenje određene aktivnosti. Kardijalni (srčani) odgovor dešava se u telu prema određenom redosledu. Hemijske reakcije su kao domine: jedna izaziva drugu, prema raspoloživosti toplote, kiseonika i raznih bio-hemikalija. Dakle, ove hemijske reakcije uvek nastupaju prema određenom redosledu, onako kako započinju i kako se razvijaju različiti periodi u toku vežbanja. Po redosledu nastupanja, imamo: fosfokreatinski ili ATP-PC ciklus, laktatni ciklus i najzad beta oksidativni ciklus. Svaki od ovih ciklusa tj. energetskih sistema zahteva određen podsticaj da bi otpočeo, i na kraju će završiti beta oksidativnim ciklusom (sagorevanje masti), koji traje sve do prestanka vežbanja. Ako povećate intenzitet vežbanja, povećaćete učešće prva dva energetska sistema, ali nećete zaustaviti proces sagorevanja masti kad jednom počne. [Vidi tabelu desno] Primetite kako se različiti energetski sistemi koriste u zavisnosti od trajanja vežbanja. Napominjemo da ovu tabelu treba gledati s desna na levo, gde plava boja označava početak vežbanja, pa se onda faze smenjuju ka levo, shodno tome kako se trajanje vežbanja produžava.



Veza između metaboličke snage proizvedene u skeletnim mišićima i mehaničke snage (mereno pri konstantnoj brzini na ergociklu) pokazuje doprinos različitih energetskih sistema u proizvodnji energije. Aerobni metabolizam dominira u vežbanju ispod 30% od maksimalne snage (crvena linija); kako se ispoljena sila povećava, tako se smanjuje učešće aerobnog metabolizma u ukupnoj energiji.

ATP = adenozin trifosfat; CP = kreatin fosfat

Foto: Arwin; Model: Bojan Đurović, BBK "Olympia", Kragujevac