



## 1. Kardiovaskularne vežbe stacionarnog stanja (Aerobik)

Takođe poznat kao aerobik, ovaj vid vežbanja uključuje vežbanje kontinualnog, nižeg od maksimalnog tempa za dato vreme trajanja. Ova vrsta aktivnosti obično podrazumeva trening od dvadeset do šezdeset minuta na intenzitetu od oko šezdeset do osamdeset procenata vašeg maksimalnog pulsa.

Ova vrsta aktivnosti ima jednu veliku korist koja se ogleda u tome da gojazni pojedinac može lako da spali razuman nivo kalorija u jednoj sesiji. Ukoliko je aktivnost odgovarajuća, vežbanje određenim intenzitetom dovodi do ubrzanja metabolizma i posle vežbanja.

Promene u sastavu tela kroz povećanje mišićne mase su zanemarljive i preterane aerobik vežbe mogu imati negativan dugoročni efekat na mišićnu masu.

Pozitivna stvar je da će kardio trening niskog intenziteta poboljšati osetljivost glukoze i kao takav imati pozitivan efekat na P odnos. To znači da će sve unete kalorije najverovatnije biti uskladištene kao glikogen, a neće postati masti. Osim toga, slabiji intenzitet znači da se može obavljati redovno.

Da bi se maksimizirao kardiovaskularni trening, treba pribegavati aktivnostima gde su uključeni pokreti celog tela kao što su trčanje, plivanje i veslanje koji se vrše jednakim intenzitetom, oni će sagoreti više kalorija nego biciklizam ili druge aktivnosti gde su ograničeni pokreti mišića.

## 2. HIIT

Intervalni trening visokog intenziteta (HIIT) podrazumeva primenu naleta rada velikog intenziteta naizmenično sa nižim intenzitetom aktivnosti. Primer bi bio sprint (posao), šetnja (odmor).

Trajanja i rada i odmora mogu da variraju kao i intenziteta, to donekle utiče na rezultate treninga. Obično posle 30-60 sekundi maksimalnog intenziteta rada sledi 60-90 sekundi oporavka uobičajenog intenziteta.

Tipično broj kalorija sagorenih u toku sesije nije tako velik kao kod kardiovaskularnih vežbi stacionarnog stanja zato što naleti niske aktivnosti smanjuju potrošnju kalorija, a naleti visoke aktivnosti onemogućavaju da ona dugo traje što takođe smanjuje ukupan broj sagorenih kalorija.

Međutim neke studije (Tremblei 1994) pokazuju veći gubitak masti, verovatno zbog povećanja metabolizam nakon vežbanja, kada se računaju sve kalorije sagorene u toku nedelje, prilikom vežbanja i van njega.

Glavna korist HIIT vežbanja je da njegovo svojstvo da održi mišićnu masu i održavanje anaboličkog okruženja koje će pomoći osetljivosti glukoze i P odnosa. Sve ovo će učiniti gubitak masti održljivijim i eliminisati mogućnost dugoročnog povratka masti (JoJo efekta).

Glavna mana ove vrste aktivnosti je da ne odgovara za veoma punačke osobe i za osobe sa lošom kondicijom.

### 3. Trening sa tegovima

Obično većina ljudi povezuje vežbe sa tegovima samo sa rastom misica, međutim ako se koriste u kombinaciji sa nisko-kaloričnom ishranom, oni predstavljaju moćan metod i nude nekoliko prednosti. Neke od prednosti su ubrzanje metabolizma, povećan P odnos i ovo predstavlja najmoćniji metod za povećanje mišićne mase.

Broj akutnih kalorija spaljenih nedeljno je verovatno najmanji od većine metoda pri samom treningu, ali uticaji na tkiva i adaptaciju znači da će imati veliko ubrzanje u metabolizmu posle treninga.

Većina ljudi će naći da ukoliko nisu veoma zgodni i jaki da onda ovaj metod neće sam biti dovoljan za gubitak masti, ali bi trebalo da gas vi praktikuju za sporedni gubitak masti, bez obzira na gore navedene razloge, makar tri vežbe koje pokrivaju celo telo za dvadeset minuta jednom nedeljno.

### 4. Kružni treninzi

Ova vrsta treninga je u osnovi trening sa tegovima, ali redosled vežbi i odmora je promenjen u pokušaju da stvori bolji metabolizam ili povećaju potrošnju energije.

Postoji mnogo načina da se to uradi, ali tri najčešće su: kompleksi, kružni trening i izvođenje antagonističkih supersetova.

U smislu koristi koje nude su - ubrzan metabolizam, povećanje mišićne mase, bolji P-odnos, podizanje metabolizma posle trening i razuman broj sagorelih akutnih kalorija.

Loša strana je da njeni zahtevi i viši intenzitet ne dozvoljavaju visoku učestalost treninga u odnosu na slabiji intenzitet aktivnosti. Ovde je kratak pregled svakog tipa:

### **Kompleksi**

Ovi se izvode mešanjem vežbi zajedno, tako da se jedno ponavljanje sastoji od više pokreta koji omogućavaju potrošnju više energije bez dodatnog umora za mišić (prilično slično kao koristeći celo telo za kardiovaskularne aktivnosti).

Primer bi bio prednji skvot pa potisak iznad glave; u osnovi uradite jednu od ponavljanja za prednji skvot i koristeći istu težinu uradite potidsk iznad glave naizmenično i brojite kao jednu seriju kompleksa i nastavljate dok se ne uradi potrebna količina ponavljanja za set.

### **Antagonistički Superset**

U suštini odaberete dve suprotstavljene vežbe kao što su šipka iznad glave i dizanje na vratilu (zgibovi) i pre nego što odradite sve serije za jednu vežbu pre nego što pređete na sledeću, radite jedan set, odmorite vrlo kratko a zatim radite druge vežbe, ponavljajući svaku dok ne završite sve serije.

Ovo znači da uspete da obavljate uobičajene trening za oko dve trećine vremena, povećavajući potražnju za energijom, ali praviti kompromis na korišćenoj težini - dok jedan mišić radi drugi se odmara, ali suštinski se odmaraju vrlo malo što čini visok kardiovaskularni zahtev.

### **Kružni trening**

Ovo je vrlo slično kompleksu osim što ne radite jednu seriju za svaku vežbu, već odradite sve serije i odmah pređete na sledeću vežbu

[Kružni trening](#) ima lošu reputaciju zato što dosta fitnes kurseva razvodnjava vežbe i težine koje se koriste do tačke gde je intenzitet manji od onoga koji izvode tokom aerobika – efikasne serije treba da se rade sa tegovima koji su izazov tokom redovnog treninga sa tegovima - 12-25 ponavljanja maksimum.

## **5. Vežba, Oprema, Prevare**

Ima toliko mnogo loše opreme za vežbanje koja se prodaje ljudima ovih dana koja neće isporučiti ono što prodavci navode da hoće - ako nešto izgleda previše dobro da bude istina onda pogledajte razloge navedene u prednostima na početku ovog članka, ako oprema ne odgovara njima i ona koje neće pomoći procesu gubitka masti – ne kupujte!

# **Pet trening metoda za gubitak masti**

Napisao Arnautovic Aleksandar

---