

Πείτε όχι στην έντονη γυμναστική

Η έντονη γυμναστική αυξάνει το μεταβολικό ρυθμό (καύση θερμίδων) τόσο κατά τη διάρκεια της, όσο και κατά τη διάρκεια της ξεκούρασης, με την προϋπόθεση ότι η προσπάθειά σας θα είναι πολύ κοπιαστική, σχεδόν εξουθενωτική. Αν όμως είστε αγύμναστοι κι έχετε αρκετά περιττά κιλά,

αυτός ο τύπος άσκησης είναι εντελώς ακατάλληλος: Η διάρκεια της γυμναστικής σας θα είναι αναγκαστικά περιορισμένη (μεγάλη ένταση = μικρή διάρκεια), η συνολική θερμιδική δαπάνη μειωμένη, οι θερμίδες που θα κάψετε θα προέρχονται περισσότερο από γλυκογόνο (η μορφή που αποθηκεύονται στο σώμα οι υδατάνθρακες) και λιγότερο από λίπος και, επιπλέον, θα αντιμετωπίσετε μία πιο αυξημένη πιθανότητα «πιασιμάτων», μυϊκών πόνων, τραυματισμών ή/και άλλων προβλημάτων υγείας.



Βασιστείτε στις ήπιες μορφές άσκησης

Οι ήπιες μορφές γυμναστικής, χαμηλότερης έντασης και μεγαλύτερης διάρκειας, προκαλούν αύξηση του ρυθμού καύσης θερμίδων μόνον κατά τη διάρκεια της άσκησης. Οι θερμίδες που καίγονται είναι λιγότερες από ό,τι σε ισόποσου χρόνου γυμναστική που γίνεται με μεγαλύτερη ένταση. Παρά το γεγονός αυτό, οι ασκήσεις χαμηλότερης έντασης είναι προτιμότερες, γιατί μπορούν να παραταθούν χρονικά (περισσότερες επαναλήψεις), αυξάνουν τη συνολική καύση λίπους και είναι περισσότερο ασφαλείς ως προς το ενδεχόμενο τραυματισμών.



Ο καταλληλότερος τρόπος για να κάψετε λίπος

Για να μειώσετε το σωματικό σας λίπος χρειάζεστε έναν συνδυασμό γυμναστικής που θα διατηρήσει ή θα αυξήσει το μυϊκό ιστό και ένα είδος γυμναστικής που θα κινητοποιήσει τα λίπη για την παραγωγή ενέργειας.

Χρειάζεστε δηλαδή έναν συνδυασμό προπόνησης με βάρη και αερόβιων δραστηριοτήτων.

Η προπόνηση με βάρη θα πρέπει να είναι πολύ σύντομη και έντονη και δεν θα πρέπει να ξεπερνά ποτέ τα 45-60 λεπτά. Οποιαδήποτε υπέρβαση αυτού του χρόνου θα έχει ως συνέπεια τη μείωση της ενδογενούς παραγωγής τεστοστερόνης.

Η αερόβια προπόνηση (περπάτημα, ποδήλατο, διάδρομος, κ.λπ.) θα πρέπει να κυμαίνεται ανάμεσα στα 30 και 50 λεπτά και να είναι χαμηλής ως μέτριας έντασης (60-80% της μέγιστης καρδιακής σας συχνότητας. Από το 220 αφαιρέστε την ηλικία σας και αυτό που θα βρείτε πολλαπλασιάστε το πρώτα επί 0,6 και ύστερα με το 0,8).

Που θα γυμνάζεστε;

Η γυμναστική μπορεί να γίνει οπουδήποτε, αρκεί να παρέχονται οι προϋποθέσεις ασφαλείας. Σε κάποιο δωμάτιο του σπιτιού σας, σε γυμναστήριο, στο ύπαιθρο, στο δρόμο – καθένα έχει τα πλεονεκτήματα αλλά και τα μειονεκτήματά του. Αν αποφασίσετε να γυμνάζεστε στο σπίτι σας, θα έχετε τη δυνατότητα να ασκηθείτε όποια στιγμή της ημέρας (ή .. της νύχτας) θέλετε, όταν πραγματικά έχετε το χρόνο και τη διάθεση και μακριά από τα αδιάκριτα βλέμματα. Θα έχετε όμως έλλειψη επίβλεψης και καθοδήγησης, περιορισμένη δυνατότητα χρήσης οργάνων και, πιθανώς, θα αντιμετωπίσετε πτώση του ενθουσιασμού σας – κάτι συνηθισμένο σε όσους γυμνάζονται μόνοι τους.



Σημάδια προειδοποίησης κινδύνου

Σε κάθε γυμναστική δραστηριότητα, αυτό που προέχει είναι η ασφάλεια σας. Η καρδιά σας, οι μύες κι οι αρθρώσεις σας κινδυνεύουν όταν τους υποβάλλετε σε ένταση για την οποία δεν είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι.

Οι περισσότεροι τραυματισμοί συμβαίνουν όταν δεν αισθάνεστε καλά, είστε κουρασμένοι ή όταν αυτό που κάνετε ξεπερνά τις δυνατότητές σας. Σταματήστε λοιπόν την άσκηση εάν νιώσετε πόνο στο στήθος, καρδιακή αρρυθμία, δύσπνοια, ζάλη, ίλιγγο, ναυτία, τάση προς εμετό, τάση προς λιποθυμία ή έντονη εφίδρωση. Επίσης σταματήστε αν εμφανιστεί μεγάλη ωχρότητα, νιώσετε μεγάλη κούραση, πόνο οπουδήποτε, ή «κάτι» (ακόμα και απροσδιόριστο) σας ενοχλεί. Αν τα συμπτώματα επιμένουν, συμβουλευθείτε αμέσως κάποιον ειδικό.

Δείτε ακόμα:...

- Αλφαβητάρι αδυνατίσματος