

# Az intervall edzés

Szerző: WEBBeteg – Kálmánczhey Emőke,

Futónaptár.hu

Az intervall edzés kialakulása a második világháború utánra tehető. Futóatléták számára fejlesztették ki és jelentős eredménynövelést értek el ezzel a módszerrel. Pozitív hatásai révén több sportágban is elkezdték alkalmazni, úgy, mint az atlétika, a labdarúgás, úszás vagy a kerékpározás. Ma pedig nincs olyan sportág, ahol ne illesztenék be a sportolók edzéstervébe. Valamint már a hétköznapi emberek számára is elérhetővé vált, elég elindulni futni vagy bemenni egy fitnessterembe. Az intervall megnevezés az intervallum szóból származik, melynek szakasz a jelentése. Ez az edzéstípus ezen az elven alapul, vagyis tervszerűen változó szakaszokra bontja az edzést, terhelési és pihenőidőkre, ahol a pihenés mindig aktív pihenést jelent. Ez azt takarja, hogy a mozgást nem hagyjuk abba teljesen erre az időintervallumra, csak kisebb intenzitással folytatjuk tovább a következő terhelésig. Például futásnál lassabb tempóban futjuk, de inkább kocogjuk végig a pihenőszakaszt, majd terhelésnél újra gyorsítunk.

**A terhelés és pihenőidő alapos tervezése** Többféle szempont figyelembevételével tervezhetjük meg ezeket a szakaszokat, alapul vehetjük a szakaszok idejét, vagyis milyen időtartamúak legyenek az egyes szakaszok, a szakasz hosszát, vagyis hány métert kell az egyes szakaszokban megtenni vagy a terhelési és pihenőidőben megvalósítandó pulzust. Ezek a kritériumok általában keverten jelennek meg az edzések alatt, legjellemzőbb, hogy terhelési szakasz idejét és a pihenő szakaszban elérendő pulzust vagy a terhelési szakasz hosszát és a pihenő szakaszban elérendő pulzust kombináljuk egy edzésen belül. A terhelés és a pihenőidő hossza mindig függ az elérendő céltól, valamint aktuális fizikai állapotunktól, teljesítőképességüinktől, de a terhelési szakasz soha nem lehet hosszabb, mint a pihenőidő. Sőt, minél magasabb intenzitású, minél nagyobb erő kifejtést igényel egy terhelési szakasz, annál rövidebb ideig tart és ezzel egyidejűleg hosszabb lesz a pihenőszakaszban eltöltött idő, hiszen ilyenkor sokkal több idő kell, hogy a szervezet visszaálljon a kívánt szintre és a pulzus is lejjebb menjen. Népszerű edzésmódszer az állóképesség fokozására Az intervall edzés nagyon jó képet ad az aktuális állóképességünkről, láthatjuk, milyen hamar, esetleg mennyire nehezen képes visszaállni a szervezet a terhelés előtti állapotra, valamint a fejlődésünk is jól szemmel követhető ugyanezekkel a megfigyelésekkel. Minél jobb az állóképességünk, minél többet fejlődünk, annál hamarabb képes a szervezet kompenzálni a fokozott igénybevételt, észrevehetően gyorsabban csökken a pulzusunk a pihenőszakaszokban és áll be a kívánt szintre és annál hamarabb áll készen egy újabb terhelésre a szervezetünk. Ez az edzésmódszer méltán népszerű, mert számos előnye van, ilyenek az állóképesség fejlődése, az energiafelhasználás fokozódása, vagyis hatékony zsírégetés, valamint a teljesítmény növelése. Viszont mindenképpen érdemes előre meghatározni, mi is a célunk ezzel az edzéssel, valamint jelenleg milyen fizikai állapotban vagyunk és személyre szabottan kell kialakítani programunkat, amivel garantált a siker. Ha ezt nem tesszük meg, abban az esetben fennáll annak a veszélye, hogy többet ártunk az edzéssel, mint amennyit használunk. Hogyan kezdjük, mikor hatékony? Amennyiben most szeretnénk elkezdni a mozgást, abban az esetben nem ajánlott rögtön intervall edzéssel kezdeni, hanem mindenképpen előzze meg legalább egy 2 hónapos könnyed mozgás, amely felkészíti a szervezetet a fokozottabb igénybevételre. Majd a két hónap elteltével is csak maximum közepes intenzitással érdemes végigcsinálni az edzéseket. A tévhittel ellentétben nem kizárólag akkor jó és hatékony egy edzés, amikor befejeztével levegő után kapkodunk, szédülünk, izomfájdalmaktól szenvedünk. A közepes intenzitású mozgások után mindig kellemesen érezzük magunkat és egy-két nap elteltével ismét teljes erővel készen állunk a következő edzésre. Ez az intervall edzések esetében is igaz. Amennyiben már legalább egy fél éve rendszeresen edzünk, abban az esetben akár magas intenzitáson is végezhetjük intervall edzéseinket alkalmanként, ezzel

hatékonyan növeljük tovább állóképességünket, valamint teljesítményünket is fokozhatjuk. Testreszabott edzésterv Azt azonban érdemes mindenképpen tisztázni, hogy nem lehet kizárólagosan intervall edzésekből felépíteni egy edzéstervet, más típusú edzésekkel érdemes kombinálni, ha hosszútávú eredményeket szeretnénk elérni. Ez azt jelenti, hogy lehetőség szerint heti négy edzésből legyen egy – kettő az intervall. A többit pedig kitűzött céljainknak megfelelően kell kiválasztani és beilleszteni edzésünkbe. Edzéstervezésnél figyelembe kell venni a jelenlegi fizikai állapotunkat, az elérendő célt, valamint a választott mozgásformát. Ezek összességében lehet kialakítani konkrét edzéstervet, amely testünk épülését, állóképességünk fejlődését, teljesítményünk növekedését fogja eredményezni. Ez az edzés módszer kizárólag egészségügyi problémákkal küzdőknek nem ajánlott. Azonban a jelentős túlsúllyal rendelkezők, a rossz állóképességűek, valamint az idősebbek számára is alkalmas az intervall edzés, ha a megelőző két – három hónapban rendszeresen végeztek valamilyen sport jellegű mozgást. Ilyen esetekben az intervall edzések alacsony intenzitáson történjenek és minden esetben használjunk pulzusmérő órát, amely segít kontrollálni teljesítményünket és közelebb visz céljainkhoz.

Részletek: [http://www.webbeteg.hu/cikkek/sport\\_egeszseg/13165/mi-is-az-intervall-edzes](http://www.webbeteg.hu/cikkek/sport_egeszseg/13165/mi-is-az-intervall-edzes)