

Futással, úszással és gyaloglással ég legjobban a zsír

2012. december 26.

Futónaptár.hu

Zsírégető edzések tucatjait kínálják különböző fitness központok, és nem győzzük a fejünket kapkodni a megannyi újdonság láttán: vannak, amelyek nem titkoltan igazán izzasztóak és [komoly munkát igényelnek](#), de vannak, amik csupán [10 perces mozgással](#) ígérek jelentős súlyvesztést. Természetesen mindkettőnek van előnye és hátránya, azonban kutatók rájöttek, hogy a leghatásosabbak mégis az aerob gyakorlatok, vagyis azok, amelyeknél jelentősen fokozottabbá válik az oxigénfelvétel.

A Journal of Applied Physiology szaklapban megjelent tanulmányban három mozgásformát vizsgáltak – az aerob edzést, a súlyzós gyakorlatokat, illetve ennek a kettőnek a kombinációját –, és megfigyelték az egészséges (nem cukorbeteg), túlsúlyos, felnőtt résztvevőknél bekövetkezett testi változásokat.

Bebizonyosodott, hogy az aerob mozgás – mint a futás, az úszás és a gyaloglás – az egyik legjobb formája a zsírégetésnek, viszont azt is megállapították, hogy az izomtömeg-növelő súlyzós edzések alig segítik a fogyást, bár korábban úgy tartották, hogy ezek eredményessége abban rejlik, hogy nyugalmi állapotban fokozzák az anyagcserét.

A kísérletbe 234 túlsúlyos önkéntest vontak be, akiket véletlenszerűen besoroltak három csoportba: az első tagjainak egy héten kb. 19 kilométernyi aerob mozgást kellett végezniük, a másodiknak három nap súlyzós edzést, míg a harmadiknak a kettő kombinációját. A kutatást 119 ember tudta befejezni, így rajtuk vizsgálták meg az egyes mozgásformák után bekövetkezett változásokat. Megállapították, hogy azok, akik az aerob és a kombinált edzésen vettek részt, több felesleget adtak le, mint azok, akik csupán a súlyzókat emelgették. Sőt, az utóbbiaknál testtömeg-növekedés volt megfigyelhető, bár sokak szerint ez inkább az izmoknak köszönhető.

Azok, akik a kombinált edzést végezték, vegyes eredményeket produkáltak: igaz, hogy lefogytak és sokat veszítettek zsírszázalékukból, de közel sem értek el olyan eredményeket, mint az aerobos csoport.

A nyugalmi anyagcserét – vagyis azt, hogy hány kalóriát égetünk el pihenés közben – közvetlenül nem vizsgálták a tanulmányban. Bár az elméletek szerint a súlyzós edzés erre kifejezetten pozitív hatással van, azonban a kísérletben nem csökkent jelentősen sem a zsírtömeg, sem pedig a testsúly, így lényegében mindegy, hogy bekövetkezett-e valamilyen változás a nyugalmi anyagcserében.

Leslie H. Willis, a Duke Medicine gyakorlati fiziológusa, valamint a tanulmány szerzője szerint sajnos nincs olyan mozgásforma, amely mindenre a maximális eredményt nyújtja, azonban érdemes újragondolni a súlyzós edzésekre vonatkozó állításokat, mivel (mint az a kísérletből kiderült), nem sok haszna volt a súlycsökkenésben.

A kutatók azt is hozzátették, hogy az sem mindegy, ki milyen korban végzi a gyakorlatokat, mivel más ajánlott a 25 és más az 50 éveseknek. Az idősebbek körében tapasztalható izomsorvadás miatt a súlyzós mozgásformák a legjobbak a testformálás terén, míg a fiatal fogyni vágyók inkább az aerob edzéseket válasszák, ha gyors és látványos változásokat szeretnének elérni. Cris A. Slentz, PhD, a tanulmány társszerzője azonban elmondta, hogy egyikre sem lehet határozottan azt állítani, hogy jó, vagy rossz, csupán annyit, hogy zsírégetésben a súlyzók emelgetése kevésbé hatásos.