

# 5 ok, amiért nem tud futással fogyni

2013. december 10.

Futónaptár.hu

A [futás](#) a legjobb egészségmegőrző és zsírégető sportok egyike. Ha azonban tényleg [fogyni szeretne](#) vele, akkor csalódnia fog - hacsak nem tart be pár szabályt. A Huffington Post összeszedte, mik azok, amikkel hatásosabbá tudja tenni az edzését.

## Ne eddzen mindig ugyanúgy

Bizonyára ön is tisztában vele, hogy az edzéseknél kell a változatosság, máskülönben a szervezet hozzászokik az adott terheléshez, így egy idő után nem lesz eredménye a dolognak. Ez nincs másként a [futásnál](#) sem: lehet, hogy úgy gondolja, hogy ha egy héten kétszer fut fél órát, akkor azzal gyors és látványos változást érhet el. Ez egy darabig így is van, de amint elért egy szintet, változtatnia kell vagy az edzés hosszán, vagy minőségén: például beépíthet egy kis intervallum edzést, vagy pedig olykor válasszon nehezebb terepet (pl. fusson emelkedőn). Ha ezt megfogadja, több kalóriát égethet el, és az anyagcseréjét is felgyorsíthatja. A Tampai Egyetem egy korábbi tanulmánya szerint az állandó tempóban végzett 45 perces futással csakis a kezdetekben, az első hetekben érhető el súlycsökkenés. És hogy mi ennek az oka? Röviden az, hogy kb. egy héten belül az anyagcsere hozzászokik mindehhez és beáll egy új szintre, így utána már nem kell olyan keményen dolgoznia, hogy zsírt égessen. A legnagyobb probléma az állandó, mérsékelt intenzitású [futással](#) az, hogy a addig éget kalóriát, míg izzad. Tehát ha már alkalmazkodott az edzéshez, akkor kevesebbet fog izzadni, így fogyni is. Ezért van az, hogy sokan ajánlják, hogy ha le akar faragni a centikből, akkor érdemesebb súlyozást is beiktatni, mivel az arra készíti a szervezetet, hogy fokozza az anyagcserét, ugyanis ilyenkor apró mikor sérülések keletkeznek az izomban, amit helyre kell állítani - amihez persze energiára van szükség.

## Ne a távot fokozza, hanem az intenzitást

Akármilyen sportot is űz, ha fogyni akar, akkor a legfontosabb az, hogy időről időre rákapcsoljon, és nagyobb erőbedobással eddzen. Sajnos sokan elkövetik azt a hibát, hogy az idővel játszanak: elkezdik mondjuk, 10 perccel, aztán ha hozzászoknak, akkor ezt növelik, tehát a futás időtartamát. Bár a kitartás fejlesztéséhez ez is nagyon jó, ha viszont zsírt akar égetni, kevés lesz. A Nyugat-Ontarioi Egyetem egy kutatásában összehasonlították a kemény, ám rövidebb edzést a hosszabb, ám kevésbé intenzív kardiózással. Az egyik csoport 4-6-szor 30 másodpercig sprintelt, míg a másik tagjai 30-60 percig kardióztak. Az eredmény? Az előbbi résztvevők kétszer annyi zsírt égettek, mivel hasonló változások mentek végbe szervezetükben, mint a súlyozásnál. Ugyanis a testnek vissza kell nyernie az energiáját, amihez a tejsavat glükózzá kell alakítsa, mivel ez állítja be újra a vér hormonszintjét az intenzív edzés után. Mindez azt jelenti, hogy a szervezet fokozottabban aktivizálja magát, így több kalóriát kell égetnie, hogy legyen a folyamatokhoz elég üzemanyaga.

## Ne a kalóriaégetésre fókuszáljon

Az egyik leggyakoribb tévhit az, hogy leginkább edzés alatt égeti a kalóriákat - pedig a szervezet alapfunkcióinak működtetése, az alvás, evés, állás, stb. is ezzel jár. Ezekhez képest

ami sport közben végbemegy, szinte semmiség. Természetesen ez még nem jelenti azt, hogy ezentúl a kanapén punnyadjon, hisz úgyis mindegy: természetesen számos pozitív hatása van a mozgásnak. Azt viszont fontos tudni, hogy az, hogy mit edz, befolyásolja azt, hogy a tornatermen kívül mi minden fog végbemenni a testében. A futás például égeti a kalóriát, viszont a sprint és a súlyozás az izomtömegre hat. Ez pedig azért fontos, mert minél több izom van a testen, annál több zsírt kell a szervezetnek égetnie a mindennapokban, hogy „működni tudjon” a test.

## **Próbáljon ki más kardió edzéseket**

Amennyiben a lassabb, könnyebb mozgásformák híve, akkor el kell, hogy keserítsük: ha csakis ilyeneket csinál, egy idő után nem fog semmilyen változást érezni, mivel ez a fajta mozgás gátolja az izomépítést. Érdekes ezért olykor beiktatni egy-egy rövid, ám annál erőteljesebb mozgást, például kerékpározást.

## **Vigyázzon a túledzéssel**

Bár a testmozgás az egészséges élet szerves része (kéne legyen), és mint ilyen, nagyon fontos is, mégis egyfajta stressz a testnek. Ez hatással van a hormonokra, amik pedig a testzsírra. Bizonyára tudja, hogy amikor edz, kortizol szabadul fel, amivel az a baj, hogy ha túl sok van belőle, akkor az inzulinrezisztenciához vezethet, ez pedig - azon túl, hogy a diabetesz előszobája - ráadásul nagyobb zsírfelhalmozódáshoz vezethet, főleg a has tájékán. A Hormone Research nevű folyóiratban megjelent tanulmány szerint a hosszútávfutóknál ezért alakul ki tartósan megnövekedett kortizol szint, ami gyulladásokat, az izom összeesését, pajzsmirigyproblémákat és elhízást okozhat.

És hogy mennyi a legideálisabb edzés? Ha egy nap egy órát kardiózik, az bőven elég- viszont ne feledje, zsírégetéskor fontos az intenzitás is!