

Высокоинтенсивный интервальный тренинг или низкоинтенсивный кардио тренинг?

Почему кардио продолжает оставаться горячей темой во всех дискуссиях, посвященных методам сжигания жира?

Ведь как все мы знаем, одно только кардио не способно кардинально изменить композицию тела. Настали новые времена и многие исследования доказали, что на самом деле силовые тренировки более эффективны в борьбе с жировыми отложениями. Несмотря на это, люди предпочитают часами сидеть на велотренажере с журналом и упиваться чтением сплетен из жизни богемы. Вы вольны делать то, что считаете нужным, но не лучше ли постараться получить наибольшую отдачу от своих тренировок? В этой статье мы сравним два самых популярных вида кардио — ВИИТ и НИКПТ. Дочитав статью до конца, вы получите представление о том, какой вид кардио больше подходит вам.

Итак, что же означают загадочные аббревиатуры ВИИТ и НИКПТ?

ВИИТ — это ВысокоИнтенсивный Интервальный Тренинг, состоящий из чередования спринтов и низко- или среднеинтенсивного кардио. Например: 30 секунд спринтерского бега, за которым следует 4-минутная ходьба до восстановления нормального сердцебиения, затем повторяете это чередование необходимое количество раз. **НИКПТ** — это НизкоИнтенсивное Кардио в Постоянном Темпе. Это может быть ходьба на беговой дорожке или вращение педалей велотренажера в темпе, позволяющем вам вести диалог с кем-либо. Теперь, когда вы получили представление об этих разновидностях кардио, давайте перейдем к деталям.

Для чего нужно тестировать свой лактатный порог (ЛП) и анаэробный порог (АП)?

ЛП и АП – это отличные показатели эффективности кардио. Наши мышцы сжигают глюкозу (сахар крови) двумя способами: аэробным (с участием кислорода) и анаэробным (без участия кислорода). Например, НИКПТ считается аэробной работой, а тренинг с отягощениями или ВИИТ считаются анаэробной работой. ЛП и АП — это отличная проверка для кардио, так как они помогают определить, при какой нагрузке вырабатывается АТФ (аденозинтрифосфат). АТФ обеспечивает быстрый прилив энергии к работающим мышцам (например, каждый раз, когда вы сгибаете руки со штангой, происходит образование АТФ). ВИИТ, в отличие от НИКПТ, повышает способность организма переносить физические нагрузки. Высокоинтенсивный тренинг заставляет вас работать за пределами ЛП и АП, а это приводит к ускорению обмена веществ, что со временем ведет к более

интенсивному жиросжиганию. А вот во время НИКПТ вы не достигаете своего ЛП и АП.

Как можно ускорить свой метаболизм?

- Необходимо увеличить мышечную массу и окислительную способность мышц. В ваших мышечных тканях находятся структуры, производящие энергию, они называются митохондриями, именно в них вырабатывается АТФ и сжигается жир. Чем больше у вас митохондрий, чем они активнее, тем большей окислительной способностью будут обладать ваши мышцы и тем быстрее вы будете терять лишний жир. ВИИТ повышает производительность митохондрий и увеличивает их количество.

Исследования показывают, что благодаря высокоинтенсивному тренингу, вы теряете больше жира, поскольку увеличивается окислительная способность мышечных волокон. При НИКПТ вы сжигаете калории, только пока тренируетесь. Низкоинтенсивное кардио не ускоряет метаболизм. Более того, ваше тело, привыкает к такой нагрузке и вам приходится увеличивать продолжительность кардиосессий, чтобы продолжать сжигать жир. Большинство людей не понимают, что для наилучшего результата необходимо выходить за рамки комфорта и стараться расходовать как можно больше энергии. И если вы чувствуете боль во время ВИИТ, значит, ваше тело работает в некомфортном режиме и вы все делаете правильно!

- Наш организм быстро ко всему привыкает. Все мы видели людей, которые часами занимаются НИКПТ. По идее, они должны терять лишние килограммы, однако этого не происходит, потому что их метаболизм адаптировался к низкоинтенсивному тренингу. Их организм расходует калории только во время тренировки, а ускорения метаболизма не происходит.

Постоянно занимаясь НИКПТ, вы получаете результаты, которые могли бы получить с помощью одной только диеты. Например, вы сжигаете 200 калорий за 30 мин НИКПТ. Но вы могли бы недополучить эти 200 калорий, сократив количество углеводов или жиров в рационе. Плюс, могли бы использовать ВИИТ для ускорения метаболизма.

- Исследование, проведенное доктором Уилсоном из университета Тампы, Флорида, показывает, что начав заниматься НИКПТ, вы поначалу теряете вес, однако этот эффект довольно непродолжителен. Испытуемые в первую неделю эксперимента потеряли около килограмма, а после этого наступило плато. Это произошло оттого, что их обмен веществ полностью адаптировался к новому режиму физической активности. Кроме того,

НИКПТ на фоне низкокалорийной диеты может привести к потере мышечной массы.

Во время низкокалорийной диеты, НИКПТ является более катаболической (разрушающей мышцы) активностью, в отличие от ВИИТ, который более бережно обходится с мышечной тканью. Причина заключается в том, что ваш метаболизм адаптируется к НИКПТ и вам приходится увеличивать продолжительность кардиосессий. А снижение калорийности рациона зачастую происходит за счет снижения потребления углеводов. Запасы гликогена в мышцах истощаются, а вашему телу нужна энергия. И как вы думаете, откуда же организм будет черпать энергию? Из белков! А ваши мышцы как раз состоят из белков!

- То же исследование показало, что НИКПТ вызывают большую потерю мышечной массы, чем ВИИТ. Дело в том, что во время этих тренировок ваши мышцы работают по-разному. Это все равно, что тренинг с отягощениями! ВИИТ — это еще один способ стимуляции мышц. В качестве наглядного примера, сравните телосложение спринтера и марафонца.

С этим исследованием трудно поспорить. К сожалению, НИКПТ не способно стимулировать мышечные волокна таким же образом.

- В ходе другого исследования, проведенного доктором Найто из университета Юнтендо в Японии, выяснилось, что организм подопытных крыс усиленно производит клетки сателлиты, не благодаря продолжительности тренинга на выносливость, а благодаря его интенсивности.

Большинство из вас скажет: «Ну это же крысы». Однако следует сказать, что организм крысы подобно человеческому синтезирует белок и имеет схожие с нашим организмом реакции на аминокислоты и их метаболизм. Для тех, кто впервые слышит о клетках сателлитах. Эти клетки создают новые мышечные волокна в нашем теле, а это в свою очередь приводит к росту мышц. Итак, исследования показали, что, когда крыс подвергали ВИИТ, происходила стимуляция роста мышечных волокон. Во время НИКПТ подобной реакции не наблюдалось. Это доказывает, что в кардио главное – интенсивность, а не продолжительность.

Теперь многие из вас наверняка уверены, что для развития мышц и сжигания жира больше подходит ВИИТ. Однако, следует заметить, что НИКПТ не является совсем уж бесполезным. Эти разновидности кардио имеет смысл совмещать и вот по каким причинам:

- Вы не можете заниматься ВИИТ 5-6 дней в неделю, потому что, в конце концов это плохо отразится на тренировках с отягощениями и на мышечном росте
- У многих людей есть противопоказания (ортопедические, кардиологические и даже психологические) к ВИИТ и им можно заниматься только НИКПТ
- При неправильном использовании, ВИИТ может привести к травмам

Поэтому утверждать, что ВИИТ более эффективен для изменения композиции тела, столь же неверно, как говорить, что 6 повторов в сете лучше, чем 20. ВИИТ и НИКПТ обладают своими уникальными преимуществами. Обе разновидности кардио достойны включения в вашу программу тренировок. В общем, оставляем это на ваше усмотрение. Выбирайте тот вид кардио, который вам больше нравится. Сессия ВИИТ является более короткой, более эффективна для избавления от лишнего жира, ускоряет обмен веществ и помогает сохранить мышечную массу. Но не все люди могут заниматься ВИИТ. НИКПТ более безопасно, но чтобы потратить аналогичное количество калорий, вам потребуется в два раза больше времени. Кроме того, НИКПТ никак не влияет на обмен веществ.

Мы не собирались заставлять вас отдать предпочтение какому-то одному виду кардио, даже если вам так показалось. Просто времена изменились и наука открыла много нового о ВИИТ. И в конце концов, именно вам решать, какой вид кардио больше вам подходит. Надеемся, что после прочтения этой статьи, вам будет легче определиться. Если же вы все еще пребываете в сомнениях... Просто начните тренироваться!