

WPŁYW... ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH NA METABOLIZM



Metabolizmem określamy ogół procesów chemicznych zachodzących w naszym organizmie, których celem jest przekształcanie pokarmów w energię. Metabolizm obejmuje:

- **Podstawową przemianę materii** (ang. basal metabolic rate, BMR) – kalorie spalane w spoczynku.
- **Efekt termiczny pożywienia** (ang. thermic effect of food, TEF) – kalorie spalane podczas trawienia pokarmów.
- **Aktywność fizyczną** – kalorie spalane podczas ruchu i ćwiczeń fizycznych.

Ćwiczenia fizyczne wpływają na metabolizm w następujące sposoby:

Wpływ natychmiastowy:

- Zwiększenie ilości kalorii, które są spalane podczas aktywności.
- Pobudzenie metabolizmu trwające jeszcze kilka godzin po wysiłku (efekt nazywany zjawiskiem zwiększonego zapotrzebowania na tlen po zakończeniu wysiłku fizycznego; ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC).

Wpływ długoterminowy:

- Rozbudowa masy mięśniowej, która powoduje wzrost BMR.
- Poprawa czynności mitochondriów. Przekłada się to na wytwarzanie większej ilości energii, ponieważ to właśnie mitochondria odpowiadają za produkcję energii w komórkach.
- Zwiększenie ogólnego dziennego wydatku energetycznego.

Ćwiczenia aerobowe (cardio)

Wpływają na poprawę zdrowia układu sercowo-naczyniowego (serca).

Zwiększają wytrzymałość i poprawiają kondycję.

Przykłady: bieganie, jazda na rowerze, pływanie.

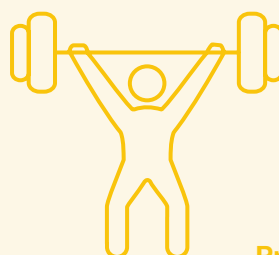


Ćwiczenia oporowe z obciążeniem (trening siłowy)

Powodują rozbudowę masy mięśniowej.

Zwiększają siłę i gęstość kości.

Przykłady: podnoszenie ciężarów, ćwiczenia z masą własnego ciała.



Rodzaje ćwiczeń fizycznych i ich wpływ na organizm

Trening interwałowy o wysokiej intensywności (ang. High-Intensity Interval Training, HIIT)

Połączenie krótkich serii intensywnego wysiłku z okresami spoczynku.

Wysoko skuteczne w pobudzaniu metabolizmu.

Przykłady: sprint interwałowy na bieżni lub interwały na ergometrze, trening obwodowy.



Ćwiczenia rozciągające i ćwiczenia na równowagę ciała

Poprawiają ogólną mobilność i ograniczają ryzyko urazów.

Przykłady: joga, rozciąganie, pilates.



Oto kilka wskazówek, jak pobudzić metabolizm przez ćwiczenia fizyczne:

1 Najważniejsza jest konsekwencja

- › Staraj się ćwiczyć regularnie, wykonując co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej każdego tygodnia. Można to rozłożyć na 30 minut aktywności pięć dni w tygodniu lub 50 minut aktywności trzy dni w tygodniu.
- › Intensywność treningu możesz ocenić, wykonując test mówienia/śpiewania. Aby osiągnąć umiarkowany poziom intensywności treningu, podczas ćwiczeń powinno być możliwe mówienie, jednak śpiewanie będzie sprawiać trudności.

2 Łącz różne dyscypliny

- › Łącz różne rodzaje ćwiczeń. Zapobiega to nudzie i pomaga trzymać się planu.
- › Na przykład możesz przez kilka dni w tygodniu chodzić na spacer, a w pozostałe dni uczęszczać na zajęcia w grupach lub wykonywać trening siłowy z pomocą filmów instruktażowych na platformie YouTube.

3 Stopniowy wzrost aktywności fizycznej

- › **Stopniowo** zwiększaj intensywność lub czas trwania aktywności. Dzięki temu Twoje ciało będzie pokonywać kolejne wyzwania bez ryzyka urazów.

4 Nie pomijaj treningu siłowego

- › Nie bagatelizuj potencjału treningu siłowego! Utrzymanie masy mięśniowej wymaga więcej energii niż utrzymanie tkanki tłuszczowej – nawet w spoczynku. Oznacza to, że **rozbudowa mięśni może spowodować przyspieszenie przemiany materii**.

5 Wysypiaj się

- › Wysoka jakość snu jest niezwykle ważna, aby zapewnić odpowiedni poziom energii do treningów oraz wspomóc metabolizm i regenerację.

6 Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu

- › Odpowiednie nawodnienie pomaga w procesach metabolicznych. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w broszurze „**Nawodnienie**”.

7 Dbaj o odżywienie organizmu

- › Stosuj zbilansowaną dietę, która zapewni siły do realizacji planu treningowego. Dowiedz się więcej, zapoznając się z broszurą „**Makroskładniki i planowanie posiłków**”.

Ćwiczenia fizyczne są cennym narzędziem umożliwiającym pobudzenie metabolizmu i poprawę ogólnego stanu zdrowia. Wprowadzając regularną aktywność fizyczną do swojego stylu życia, dajesz swojemu organizmowi szansę na bardziej efektywne wykorzystanie energii, a także możesz zwiększyć swoją sprawność i poprawić jakość życia w perspektywie długoterminowej.

Aby uzyskać dalsze wsparcie w zakresie aktywności fizycznej, porozmawiaj z członkiem **zespołu prowadzącego badanie ZUPREME**.

