Wystarczy minuta, by sobie pomóc

1 maja 2016

Naukowcy z McMaster University odkryli, że zaledwie jedna minuta bardzo intensywnych ćwiczeń zapewnia korzyści zdrowotne podobne do związanych z dłuższym tradycyjnym treningiem wytrzymałościowym.

„To bardzo ekonomiczna czasowo strategia treningowa. Krótkie epizody intensywnej aktywności są zadziwiająco skuteczne" – podkreśla prof. Martin Gibala.

Kanadyjczycy postanowili porównać trening przedziałowy o wysokiej intensywności (ang. high intensity interval training, HIIT) z treningiem umiarkowanej intensywności niepodzielonym na interwały (ang. moderate-intensity continuous training, MICT). Przyglądano się paru kluczowym wskaźnikom zdrowotnym, w tym wrażliwości na insulinę i wydolności fizycznej (wydolności serca i układu oddechowego, ang. cardiorespiratory fitness).

Do studium zebrano grupę 25 prowadzących siedzący tryb życia mężczyzn (wiek 27±8; BMI = 26±6kg/m2). Wylosowano ich do 3 grup: jednej kontrolnej i 2 innych, które w ciągu 3 miesięcy miały 3 razy w tygodniu uprawiać albo trening intensywny (HIIT), albo umiarkowany (MICT). Dla grupy uprawiającej trening HIIT przewidziano trzy 20-sekundowe interwały jazdy na rowerze stacjonarnym ze 100-proc. obciążeniem (~500 W), przedzielone 2 minutami jazdy na poziomie 50 W. W przypadku MICT chodziło o 45 min stałej jazdy na rowerze na poziomie ok. 70% tętna maksymalnego (~110 W). Oba protokoły uwzględniały 2-min rozgrzewkę i 3-min etap uspokojenia na poziomie 50 W.

Okazało się, że po 12 tygodniach rezultaty były bardzo podobne, mimo że grupa MICT trenowała dużo dłużej (1 minuta intensywnego ruchu plus czas rozgrzewek itp., w sumie 10 min vs. 45 min plus czasy rozgrzewki i wyciszenia, w sumie 50 min

na sesję). W obu grupach maksymalny pułap tlenowy (VO2max) wzrósł o 19%. Tak samo poprawił się też wskaźnik insulinowrażliwości (ISI), określony na podstawie testu dożylnego obciążenia glukozą (ang. intravenous glucose tolerance test, IVGTT) przeprowadzonego przed i 72 godz. po treningu. Analogiczne rezultaty zaobserwowano w przypadku zawartości mitochondriów w mięśniach szkieletowych.

„Większość ludzi usprawiedliwia nieaktywność brakiem czasu. Nasze badanie pokazuje, że podejście interwałowe może być skuteczniejsze – osiąga się te same korzyści zdrowotne i sprawnościowe co w tradycyjny sposób, ale w krótszym czasie" – zaznacza Gibala.

Gibala od ponad 10 lat bada wpływ treningu interwałowego. Jako pierwszy naukowiec wykazał, że parę minut intensywnego wysiłku tygodniowo daje zbliżone rezultaty do dłuższych, nieprzerwanych treningów. Jego zespół eksperymentował z wieloma protokołami, by zidentyfikować najbardziej oszczędne czasowo strategie.

„Podstawowe zasady odnoszą się do wielu form ćwiczeń" – podsumowuje Kanadyjczyk.

Autorstwo: Anna Błońska
Na podstawie: EurekAlert.org
Źródło: KopalniaWiedzy.pl