26 Αυγούστου 2023

Μυϊκή ενδυνάμωση: Πόσες προπονήσεις την εβδομάδα εγγυώνται καλύτερα αποτελέσματα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Πόσο συχνά θα πρέπει να γυμνάζεστε για να δείτε γρήγορα αποτελέσματα; Αν νομίζετε ότι θα πρέπει να ξημεροβραδιάζεστε στο γυμναστήριο για να αποκτήσετε ένα καλλίγραμμο σώμα, οι ειδικοί επισημαίνουν τώρα πως κάνετε λάθος. Στην πραγματικότητα, η απαιτούμενη συχνότητα είναι ένας πολύ πιο εφικτός στόχος

PHOTO: SHUTTERSTOCK

Τα οφέλη της άσκησης είναι αδιαμφισβήτητα. Πλήθος μελετών και σχεδόν το σύνολο των ειδικών ανά τον κόσμο υπογραμμίζει διαρκώς τη σημασία της σωματικής κίνησης για την εξασφάλιση της υγείας του οργανισμού, σε πολλά και διαφορετικά επίπεδα. Παρ' όλα τα πολλά υποσχόμενα οφέλη, ωστόσο, οι άνθρωποι μοιάζουν να δυσκολεύονται να εντάξουν την άσκηση στη ζωή τους. Ακόμη και απ' όσους ξεκινούν την προσπάθεια, πολλοί σύντομα εγκαταλείπουν.

Πολλοί είναι οι λόγοι γι' αυτή την κακή σχέση με την άσκηση. Εν μέρει, αυτό οφείλεται στην έλλειψη χρόνου που χαρακτηρίζει τη γεμάτη καθημερινότητα των σύγχρονων ανθρώπων, αλλά και στην απροθυμία υπερβολικής καταπόνησης, καθώς επικρατεί η άποψη ότι, για να πετύχουν ένα αξιόλογο αποτέλεσμα, θα πρέπει να αφιερώνουν πολλές ώρες έντονης άσκησης.

Κι όμως, στην πραγματικότητα, μόλις 3 ημέρες άσκησης την εβδομάδα είναι αρκετές για να σας εξασφαλίσουν γρήγορα και ορατά αποτελέσματα, υποστηρίζει νέα αυστραλιανή μελέτη που δημοσιεύεται στο European Journal of Applied Physiology. Ειδικότερα, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι άνθρωποι που ασκούνταν τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα μπορούσαν να επιτύχουν ενίσχυση της μυϊκής τους μάζας έως και 4%. Αντίθετα, όσοι προπονούνταν έως και 2 φορές την εβδομάδα δεν κατέγραψαν σημαντική βελτίωση.

Για να καταλήξουν σε αυτά τα συμπεράσματα, οι επιστήμονες έβαλαν 26 νέους σε ένα πρόγραμμα προπόνησης 4 εβδομάδων, κατά τη διάρκεια των οποίων εκτελούσαν μία μόνο άσκηση 3 δευτερολέπτων στους δικέφαλους μύες τους. Οι

μισοί συμμετέχοντες εκτελούσαν την άσκηση 3 ημέρες την εβδομάδα, ενώ οι υπόλοιποι 2 φορές εβδομαδιαίως. Στο τέλος των 4 εβδομάδων, οι ειδικοί από το Πανεπιστήμιο Edith Cowan συνέκριναν τη μυϊκή δύναμη με τις μετρήσεις που πραγματοποιήθηκαν πριν την έναρξη του πειράματος, διαπιστώνοντας πως όσοι έκαναν την άσκηση 3 μέρες την εβδομάδα ενδυνάμωσαν τους δικέφαλους μύες τους κατά 2,5% όταν σήκωναν και κατά 3,9% όταν κατέβαζαν βάρη. Από την άλλη, όσοι έκαναν την άσκηση μόνο 2 φορές την εβδομάδα δεν παρατήρησαν σημαντικές αλλαγές στη μυϊκή τους δύναμη.

Ο επικεφαλής της μελέτης, καθηγητής Ken Nosaka, ειδικός στην αθλητική επιστήμη, σχολίασε ότι τα αποτελέσματα αποκαλύπτουν το «σημείο αιχμής» μεταξύ αποτελεσματικής και μη άσκησης. «Έχουμε μια πιο ξεκάθαρη ιδέα για το πού είναι το σημείο καμπής, όπου θα αρχίσετε να παρατηρείτε ουσιαστικά οφέλη από την άσκηση», δήλωσε.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, αυτά τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η τακτική, μέτριας έντασης άσκηση είναι πιο αποτελεσματική από την περιστασιακή, υψηλότερης έντασης γυμναστική. «Οι μύες φαίνεται να αρέσκονται στην πιο τακτική εξάσκηση, ειδικά όταν ακολουθείτε ένα μέτριας έντασης πρόγραμμα».

Όσο πιο συχνή η άσκηση, τόσο πιο αποτελεσματική;

Αν και τα ευρήματα αυτά ενδεχομένως θα οδηγούσαν στο συμπέρασμα ότι όσο πιο τακτική η άσκηση, τόσο πιο αποτελεσματική, οι ειδικοί διευκρινίζουν πως κάτι τέτοιο δεν ισχύει.

«Οι μυϊκές προσαρμογές συμβαίνουν σε συνθήκες ξεκούρασης, επομένως αυτό είναι ένα απαραίτητο στάδιο για τη μυϊκή ενδυνάμωση και την ενίσχυση της μυϊκής μάζας», εξήγησε ο δρ Nosaka.

Ο ίδιος επισημαίνει ότι τα ευρήματα είναι ενθαρρυντικά για όσους πασχίζουν να βρουν λίγο χρόνο, ώστε να εντάξουν τη γυμναστική στη ζωή τους. «Έστω και 5 λεπτά άσκησης την ημέρα μπορούν να κάνουν τη διαφορά στη φυσική κατάσταση και την υγεία», τόνισε.

Σημειώνεται ότι, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), οι ενήλικες πρέπει να αφιερώνουν 150 λεπτά την εβδομάδα κάνοντας μέτριας έντασης άσκηση ή 75 λεπτά σε έντονη άσκηση.

Πηγή: ygeiamou.gr