



Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra: Sportu

Zakład: Fitness i Sportów Siłowych



Specjalizacja trener personalny- metody treningowe w treningu personalnym

Osoby prowadzące przedmiot:

1. Sawczyn, Michał, magister, mchsawczyn@gmail.com

Trening wydolności sercowo- oddechowej

Grafika związana
z tematem prezentacji



Wydolność sercowo-oddechowa

Zdolność układu krążenia oraz układu oddechowego do dostarczania tlenu do mięśni podczas przedłużonego wysiłku fizycznego.

Trening wytrzymałościowy a spalanie tkanki tłuszczowej

Badania naukowe zajmujące się wpływem intensywności wysiłku na utlenianie tłuszczu wykazały, że podczas intensywności oscylującej między 50 a 60 % Vo_2max utlenianie kwasów tłuszczowych jest największe.

Powysiłkowa konsumpcja tlenu EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption)

Jest stanem, w którym metabolizm organizmu jest podwyższony po wysiłku fizycznym. Oznacza to, że organizm zużywa więcej kalorii po zakończeniu wysiłku niż przed jego rozpoczęciem. Po zakończeniu wysiłku organizm musi wykorzystać zwiększoną ilość tlenu by odnowić zapasy energii, wyregulować temperaturę ciała i wrócić do stanu spoczynkowego.

Intensywność powyżej 60%

vo₂max

Pozwala na zwiększenie wydolności tlenowej organizmu w większym stopniu niż wysiłek przy niższej intensywności oraz zwiększa EPOC po zakończeniu wysiłku, co ma przełożenie na większy wydatek kaloryczny. Badania naukowe dowiodły również, że rozdzielenie jednej sesji treningowej o wyższej intensywności na dwie mniejsze powodują jeszcze większy wzrost EPOC.

Zalecenia do treningu osób początkujących

- Zacząć od zakresu I
- Czas trwania wysiłku powinien wynieść 30-60 min.
- Na początku można zacząć od 5 min. na I zakresie tętna i zmniejszyć je poniżej 60%
- Osoba ćwicząca dająca radę wytrzymać min. 30 min. treningu w zakresie I, 2-3 razy w tygodniu może zacząć trening w zakresie II

Trening średniozaawansowanych

- Osoba ćwicząca może zacząć trening w II zakresie.
- Podczas pierwszego treningu należy sprawdzić czy ćwiczący jest w stanie podczas 1 min. przejść z zakresu I do II.
- Jeżeli osoba ćwicząca nie była w stanie osiągnąć 80-85% HR max. należy
 - A. Uznać HR, które osiągnęła za 85% HR max

Trening osób zaawansowanych

- Osoba ćwicząca może zacząć trening w III zakresie
- Przed rozpoczęciem konieczna jest 10 min. rozgrzewka w I zakresie
- Po rozgrzewce stopniowo zwiększać obciążenie i powoli wejść w III zakres
- Osoba ćwicząca powinna być zdolna do utrzymania się w III zakresie od 30 do 60 sek.
- Po fazie przyśpieszenia (zwiększenia obciążenia) należy wrócić do II zakresu na kolejną minutę.
- Jeżeli HR osoby ćwiczącej nie jest w stanie wrócić do stanu wyjściowego przed przyśpieszeniem, należy dokończyć trening w II lub pierwszym zakresie

Trening osób zaawansowanych

- Jeżeli HR spadło w ciągu minuty do zakresu II można jeszcze raz przyśpieszyć na kolejną minutę.
- Następnie należy powoli wyjść z wyższego zakresu i przez 10 min. pozostać w I zakresie przed ponownym przyśpieszeniem.

HIIT (high intensity interval training)- trening interwałowy o bardzo wysokiej intensywności

Oryginalna koncepcja zakłada stosunek przyśpieszenie-zwolnienie w proporcji 2:1. Jednakże proporcja 1:2 oraz 1:3 są również stosowane. Cała sesja treningowa nie przekracza zwykle 20 minut. Ten rodzaj treningu jest przeznaczony wyłącznie dla osób o wysokiej wydolności sercowo-oddechowej bez problemów natury kardiologicznej.

Trening obwodowy

Badania Wykazały, że trening obwodowy:

- W równej mierze korzystnie wpływał na wzrost ogólnej wydolności organizmu co tradycyjne formy
- Powodował większy wzrost EPOC oraz siły mięśniowej
- Wydatek energetyczny był podobny do wydatku energetycznego po lekkim joggingu.



Bibliografia

1. ACSM's Resources for the Personal Trainer ,2009
2. Boyle M.. Advances in Functional Training. On Target Publications, Santa Cruz, California 2010
3. NASM Essentials of Personal Fitness Training ,2007