

Miejscowe spalanie tłuszczu - czy trenowanie danej partii mięśniowej ma sens?

Jednym z najważniejszych elementów smukłej, wysportowanej sylwetki jest płaski brzuch. Chcą go osiągnąć zarówno panie, jak i panowie. U kobiet dodatkowym miejscem, z którego najchętniej pozbyły by się tłuszczu są nogi. Czy istnieją więc metody umożliwiające spalanie tłuszczu z danych obrębów ciała? Zapraszam do lektury.

Co podpowiada logika?

Zastanówmy się najpierw, co podpowiada nam zdrowy rozsądek: ćwiczenie danej partii zmusza nasz organizm do pobierania energii z tłuszczu z okolicznych tkanek. Jeśli trenujemy brzuch, to przecież organizm będzie miał najbliżej właśnie do tych zapasów tłuszczu wokół naszego sześciopaka. Niestety, takie założenie jest błędne z kilku powodów. Organizm nie działa punktowo w sytuacji poboru energii z tkanki tłuszczowej; dokonuje tego równomiernie z całego ciała, niezależnie jak zatłuszczone są jego poszczególne elementy.

Przejdźmy jednak dalej...

Co na to trenerzy?

Jeszcze kilka lat temu temat miejscowego spalania tłuszczu był bardzo popularny. W czasopiśmie można było znaleźć dziesiątki różnych rozpisek i metod pozwalających w kilkanaście minut dziennie uzyskać piękny brzuch. Jednak z czasem okazało się, iż uzyskanie sylwetki na lato zaczyna się w kuchni od prawidłowej diety, a trening jest jedynie narzędziem. Z czasem zaczęto skupiać się coraz bardziej na treningach typu cardio – długich treningach o niskiej bądź średniej intensywności. I tutaj również założenie okazało się nie tyle błędne, co nie do końca skuteczne. Dzisiaj dużą uwagę skupia się na treningach interwałowych oraz różnego rodzaju crossfite czy tabacie, które znacznie sprawniej i mniej monotonicznie pomagają walczyć o sylwetkę. Jest to jednak materiał na odrębny artykuł, dziś chcę tylko pokazać jak zmienne bywają założenia i wytyczne, w zależności od rozwoju wiedzy i kolejnych badań.

Co mówią badania?

W rozmowie o miejscowym spalaniu tłuszczu nie może zabraknąć sztandarowych badań z tego zakresu, uświadamiających o błędności tego myślenia. W pierwszym z nich, pod przewodnictwem Ramírez-Campillo, poproszono badane osoby o bardzo lekkie wyciskanie jedną nogą na treningu setki razy. Efekty po 12 tygodniach takiego treningu okazały się dość zaskakujące. Badani pomimo że nie zmienili spożycia kalorii – schudli! Ilość tkanki tłuszczowej zmniejszyła się głównie w górnej połowie ciała, na tułowiu i rękach, nie zaś jak by się mogło wydawać w ćwiczonej nodze. Co ciekawe, większy ubytek tkanki tłuszczowej zaobserwowano w niećwiczonej nodze!

Jak widać tkanka tłuszczowa i mięśniowa, nawet znajdujące się obok siebie, nie są bezpośrednio ze sobą połączone. Obydwie mają oddzielny system ukrwienia, a proces

wykorzystania kwasów tłuszczowych uwolnionych z tkanki tłuszczowej jest złożonym procesem ogólnoustrojowym.

Co mówi doświadczenie i obserwacje?

Na siłowni możemy zauważyć pewną tendencję – im bardziej dana osoba chce zrzucić uporczywy tłuszcz z brzucha czy nóg, tym intensywniej go ćwiczy. Czasami są to dziesiątki brzuszków, czasami naprawdę długie sesje cardio. Jednak osoby te nie szukają rozwiązania tam gdzie powinny, a więc w nieprawidłowej diecie, po czym przy niezauważaniu zadowalających efektów takiego treningu porzucają aktywność na siłowni. Ten model występuje głównie u osób początkujących, jednak jestem świadom tego, iż występuje również poza klubami fitness, na przykład w domowych warunkach.

Dlatego też chciałbym zaznaczyć, iż niemal „znęcanie się” nad daną partią mięśniową nie przybliży nas ani trochę do upragnionej sylwetki, a rozwiązania szukać powinniśmy na talerzu. Wynika to między innymi z faktu, iż w tej walce jesteśmy nieco na przegranej pozycji. Niektóre rejony naszego ciała łatwiej kumulują tłuszcz, jednak trudniej jest zmusić je do spożytkowania nagromadzonej energii. Ma to oczywiście znaczenie ewolucyjne, jednak w dzisiejszych czasach ciągłej dostępności pożywienia, mechanizm ten utrudnia nam zachowanie szczupłej sylwetki. Jako gwóźdź do trumny, w której spoczywają archaiczne brzuski jako metoda modelowania brzucha, dodam fakt, iż są one szkodliwe! Może wydawać się to dziwne, jednak podczas wykonywania tego ćwiczenia nadmiernie się garbimy, przez co nasz kręgosłup znajduje się w czasie ruchu w niekomfortowej dla niego pozycji, uciskając na kręgi, szczególnie w odcinku piersiowym. Dodatkowym minusem jest tendencja do „pomagania sobie” rękoma, gdy mięśnie brzucha tracą siły.

Mam nadzieję iż przekonałem szanownego Czytelnika do tego, iż trening mający na celu miejscowe spalanie tłuszczu nie istnieje, a taka aktywność może nam bardziej zaszkodzić przez osłabianie przemęczonych mięśni oraz niewłaściwą technikę wynikającą z setek powtórzeń. Co więc pozostaje nam zrobić z niechcianym nadmiarem tłuszczu w danych obręczach ciała? Jedynym sposobem zredukowania tkanki tłuszczowej pozostaje nadal wytworzenie deficytu kalorycznego, a wzmocnienie, wysmuklenie i uwypuklenie mięśni odbywać się będzie najszybciej podczas treningów angażujących całe ciało, z wykonywaniem przysiadów, podrzutów czy wymachów.

Literatura:

Vispute SS, Smith JD, LeCheminant JD, Hurley KS. The effect of abdominal exercise on abdominal fat. *J Strength Cond Res.* 2011 Sep;25(9):2559-64. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181fb4a46.

Ramírez-Campillo R, Andrade DC, Campos-Jara C, Henríquez-Olguín C, Alvarez-Lepín C, Izquierdo M. Regional fat changes induced by localized muscle endurance resistance training. *J Strength Cond Res.* 2013;27(8):2219-24. PubMed

Author: Damian Adamiak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/miejscowe-spalanie-tluszczu-czy-trenowanie-danej-partii-miesniowej-ma-sens>

