



Aerobna vadba je tista, ki jo lahko izvajamo dlje časa na "nižjih obratih" (poteka znotraj nižjega intervala srčnega utripa) in za ustvarjanje energije zahteva dodaten kisik v telesu, medtem ko velja za anaerobno vadbo, da je bolj intenzivna. Pri slednji telo večino energije črpa iz telesa in je brez počitka ne moremo izvajati tako dolgo kot aerobno vadbo. Med anaerobno vadbo prištevamo na primer tudi vaje z utežmi in lastno težo.

Glede intenzivnosti ali zahtevnosti ene ali druge pa je seveda pomembno tudi, s katerega vidika ju "preučujemo". Aerobna vadba, kamor spada na primer tudi maraton ali celo ultra maraton, je z vidika metaboličnega dogajanja vseeno zelo intenzivna vadba, medtem ko je prav tako intenzivna anaerobna vadba, kamor spada na primer šprint. Tako imamo primer dveh različnih vadb pri izvajanju enake aktivnosti, pri čemer se razlikuje hitrost gibanja ter posledično srčni utrip – hitrejši je, večja je poraba kisika.

Večina vadb je sicer mešanica obojega, zaradi česar je tudi v večini primerov priporočljivo vključevati oba tipa vadb. S prvo bolj kot ne krepimo naš imunski sistem, skrbimo za krepitev srčno-žilnega sistema, z drugo pa krepimo mišice, kosti, pospešujemo metabolizem in zmanjšujemo telesno maščobo. V skeletnih mišicah oziroma tkivu teh mišic se pri obeh načinih vadbe odvijajo metabolični procesi, ki mišicam omogočajo:

- uporabo različnih "goriv", kot so glukoza, maščobne kisline in občasno aminokisline,
- njihovo zmožnost prilagajanja energijskih potreb glede na samo stopnjo aktivnosti,
- sposobnost hranjenja oziroma skladiščenja glukoze v obliki glikogena.

MIHA SVETUJE

Kot omenjeno, je tako za rekreativne športnike najboljša premišljena kombinacija obeh vrst vadbe (profesionalnim športnikom lahko namreč kombinacija obeh prinese tudi nezaželene rezultate), ki pa si ju primerno porazdelimo tekom celotnega tedna – odvisno od posameznikovih zmožnosti, starosti in ne nazadnje zdravstvenega stanja.

Ker pričnemo nekje po 35. letu izgubljeni tako mišično maso kot tudi kardiovaskularno kondicijo, pa se je priporočljivo, sicer postopno in v različnem razmerju, osredotočiti bolj na anaerobno vadbo kot na aerobno. V izogib poškodbam med samim treningom pa se moramo zavedati, da z vsakim letom vedno bolj slabijo učinkovitost porabe kisika, gibljivost in vzdržljivost, povečuje se nevarnost za nastanek bolezni srca in ožilja, upočasnjuje se tudi naš metabolizem. Posledično moramo vedno več časa posvetiti regeneraciji – počitek in uživanje primernih hranil! Upam, da sem vam vsaj malček pomagal pri vašem vprašanju, ki je obsežnejše narave.

V kolikor boste želeli prejeti še kakšen nasvet glede učinkovitih vaj za eno ali drugo vrsto vadbe, pa lahko kontaktirate tudi enega izmed naših strokovno usposobljenih trenerjev (www.formanatura.si/ekipa/), ki vam bo z veseljem pomagal.

FOTO: NIKOLAS JIKO - GETTY IMAGES

Na vaše vprašanje, ki ste nam ga napisali na naš IG profil @revija_lz, je odgovoril:



Miha Šumak, kondicijski trener Fakultete za šport Univerze v Ljubljani, licenciran inštruktor Fitnes Zveze Slovenije (FZS) in terapevt Higeja. www.formanatura.si

Pozdravljeni, stara sem 52 let in začela sem redno trenirati. Počasi bi rada spremenila intenzivnost in tako izvajala aerobno kot tudi anaerobno vadbo. Mi lahko, prosim, svetujete v tej smeri?

Simona, Ljubljana

Velikokrat se sprašujemo o pomenu ene ali druge oziroma, kdaj ju izbrati in katera je primernejša. Za začetek ju lahko razdelimo glede na prisotnost kisika, in sicer pomeni Aerobno – v prisotnosti kisika, medtem ko Anaerobno – brez prisotnosti kisika.