



Анаэробные тренировки. Что это такое?

«Аэробный» - это наличие воздуха или кислорода, а «анаэробный» - отсутствие первого и второго фактора. Анаэробные упражнения - это интенсивные и кратковременные тренировки, организм во время которых испытывает дефицит кислорода. Данные упражнения выполняют за счет запасенной в мышцах энергии, и в отличие от упражнений аэробных в кислороде и воздухе (поступающем в процессе дыхания) не нуждаются.

Примеры анаэробных упражнений следующие: любой вид спринта (езда на велосипеде, бег и тому подобные), тяжелая атлетика, преодоление крутых подъемов, прыжки со скакалкой, изометрические упражнения, интервальные тренировки или любые другие активные упражнения, сопряженные с быстрой или тяжелой физической нагрузкой.

Анаэробные упражнения за короткий промежуток времени интенсивно используют энергию мышц. Это в результате поможет:

- существенно укрепит мускулатуру;
- улучшит показатель предельного VO_2 (наибольший объем кислорода, который можно использовать в период тренировок и эффективно его применить) и, следовательно, улучшить функцию сердца и легких;
- повысит способность организма противостоять скапливанию токсинов (схожие с молочной кислотой) и форсировать их выведение. Это означает, что у организма увеличится выносливость, также способность противостоять усталости.

Анаэробные тренировки в целом, сжигают гораздо меньше калорий в сравнении с тренировками аэробными. Однако, они производят эффективную работу в деле

укрепления и наращивания мышечной ткани, а также не следует забывать и про улучшение функций сердца и легких. В итоге, повышенная мышечная масса благоприятствует похудению и, соответственно, избавлению от излишней жировой ткани, поскольку большая мышечная масса нуждается в большем количестве калорий.

Анаэробные упражнения и принцип их действия

При интенсивных тренировках мышцы испытывают кислородное голодание. Побочным продуктом анаэробной выработки энергии является молочная кислота. Когда в крови скапливается довольно много молочной кислоты, то она вызывает усталость мышц. Именно потому анаэробная тренировка является кратковременной, однако организм со временем все лучше борется со скапливающейся молочной кислотой. Исполдволь у организма происходит адаптация и легкое восприятие накопления в крови кислоты, а также помимо этого качественное ее выведение из крови.

Стоит отметить, что женщинам во время беременности заниматься анаэробными упражнениями противопоказано. Также перед началом тренировок и после их окончания следует делать разминку и, соответственно, их заминку.

Как точно определить анаэробность физической нагрузки?

Для того, чтобы быстро накачать мышцы необходимо достичь анаэробной нагрузки на мышцы. Анаэробный процесс получения энергии включается в организме в условиях гипоксии (дефицит кислорода в тканях организма).

Для того чтобы косвенно определить легкую гипоксию, при которой будет наиболее эффективная тренировка, можно использовать специальный прибор – пульсоксиметр, который фиксирует пульс и уровень оксигенации (насыщенности кислородом) крови. Для включения анаэробного процесса необходимо добиться показателей оксигенации на уровне 93-95.