

Yoğunlaştırılmış Egzersizle Gün Boyu Fazladan Kalori Yakmak

İlay Çelik

Çoğumuzun düzenli spor yapmak isteyip de bunu bir türlü gerçekleştirememesinin en büyük nedeni zamansızlık. Ancak yeni yapılan bir araştırma, aralarına hafif zorlukta dinlenme evreleri serpiştirmek kaydıyla toplam 2,5 dakikalık zorlu ve yoğun egzersizin günde fazladan 200 kalori yakılmasını sağlayabildiğini gösterdi. Aralarında hafif zorlukta dinlenme evrelerinin bulunduğu zorlu egzersiz evrelerinden oluşan bu çalışmaya "yüksek şiddetli aralıklı çalışma" deniyor. Söz konusu bulgu formda kalmak isteyen spor heveslileri için daha gerçekleştirilebilir bir seçenek oluşturabilir.

Colorado Eyalet Üniversitesi'nden ve Colorado Anschutz Tıp Kampüsü'nden bir grup araştırmacı, gönüllü katılımcılarla yaptıkları deneyde katılımcıların gün boyu harcadığı enerji miktarını iki ayrı günde ölçtü. Bu günlerden birinde katılımcılar sabit bir bisiklette yüksek şiddetli aralıklı çalışma yaptı. Sonuçlar, yüksek şiddetli egzersizin net süresi çok kısa olduğu halde, çalışmanın yapıldığı gün katılımcıların harcadığı enerjide önemli bir artış olduğunu gösterdi.

Yüksek şiddetli aralıklı çalışmanın formda kalmayı kolaylaştırdığını ve atletik performansı geliştirdiğini gösteren çalışmalar yapılmışsa da, bu tür egzersizin harcanan enerjiyi nasıl etkilediği bilinmiyordu. Harcanan enerji miktarı, insanları spor yapmak için güdüleyen en önemli bilgilerden biri. Araştırmayı yöneten Kyle Sevits ve ekibi tipik bir yüksek şiddetli aralıklı çalışmanın ne kadar kalori yaktıracağını belirleyebilmek için yaşları 25 ile 31 arasında değişen beş gönüllü katılımcı buldu. Katılımcılar üç gün boyunca tam olarak metabolik ihtiyaçlarına göre hassas biçimde ayarlanmış, özel bir diyetle beslendi. Böylece ne fazla ne de az beslenerek vücutlarında bir enerji dengesi sağlamış oldular. Bu üç günün sonunda katılımcılar Colorado Anschutz Tıp Kampüsü'nde dış ortamdan yalıtılmış, hava girişi çıkışının kontrol edildiği, ortamdaki oksijen, karbondioksit ve su miktarını ölçen cihazlarla donatılmış özel bir odaya alındı. Bu odadan elde edilen veriler sonucunda araştırmacılar, her katılımcının odada kaldığı sürede ne kadar kalori yaktığını belirledi.



Her katılımcı iki gün boyunca özel beslenmelerini sürdürerek bu odada yaşadı. Katılımcılar zamanlarının büyük kısmını film izlemek ya da bilgisayarla uğraşmak gibi hareketsiz etkinliklerle geçirdi. Ancak odada kaldıkları iki günden birinde yüksek şiddetli aralıklı çalışma seansı yaptılar. Katılımcıların sabit bir bisiklette pedal çevirdikleri seans, aralarında çok hafif şiddetli 4'er dakikalık dinlenme evreleri olan 30'ar saniyelik toplam beş yüksek şiddetli evreden oluşuyordu. Yüksek şiddetli evrede egzersiz bisikleti yüksek direnç gösterecek biçimde ayarlandı, ancak araştırmacılar da katılımcıların bu evrede pedalı yapabildikleri kadar hızlı çevirmeleri konusunda güdüledi. Odadaki kalorimetreden elde edilen verilerden, sadece 2,5 dakikalık şiddetli egzersizin, egzersizin yapıldığı gün fazladan 200 kalori yakılmasını sağladığı anlaşıldı. Araştırmacılar bu durumun doğrudan kilo vermeye yarayıp yaramayacağı konusunda henüz tahmin yapamasa da bu şekilde yapılan egzersizin en azından kilo korumada işe yarayacağı görüşünde. Öte yandan bireylerin yüksek şiddetli egzersiz evresini kendi kendilerine gerçekleştirmesinin her zaman mümkün olmayabileceğini düşünüyorlar, çünkü bu evrede bireyin, egzersizi gücünün sınırında yapması gerekiyor, bu noktada da işin içine biraz öznellik giriyor. Bu yüzden çoğu durumda profesyonel bir eğitmenin yardımı gerekebilir.

