

χαμηλότερα επίπεδα ($p < 0,05$) κατά τη διάρκεια εκτέλεσης τρεξίματος στην κατηφόρα συγκριτικά με το τρέξιμο σε ευθεία σε όλες τις χρονικές στιγμές. Στις συνθήκες άσκησης (-10%, 0%) η γλυκόζη στο αίμα δεν διέφερε στατιστικά σημαντικά ($p > 0,05$), αν και παρατηρήθηκε πτωτική μεταβολή κατά την εκτέλεση αυτών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, η άσκηση με μέτρια αρνητική κλίση στο 70% της VO_{2max} παρουσιάζει ηπιότερες φυσιολογικές ανταποκρίσεις του οργανισμού και μπορεί να συστήνεται κατά τα αρχικά στάδια συμμετοχής σε ένα πρόγραμμα άσκησης.
Λέξεις κλειδιά: κεκλιμένο επίπεδο (κατωφέρεια), έκκεντρη μυϊκή ενεργοποίηση, φυσιολογικές παράμετροι

16892

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΤΟΥ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Μύρκος Α., Ηλιοπούλος Σ., Σμήλιος Η., Ζαφειρίδης Α., Τουμπέκης Α., Τοκμακίδης Σ.

**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
aris7tefaa@gmail.com**

THE EFFECTS OF REST INTERVAL DURATION ON OXYGEN CONSUMPTION AND HEART RATE DURING AEROBIC INTERVAL TRAINING

A. Myrkos, S. Iliopoulos, I. Smilios, A. Zafeiridis, A. Toubekis, S. Tokmakidis

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., National and Kapodestrian University of Athens, D.P.E.S.S.

Σκοπός της εργασίας ήταν να εξεταστεί η επίδραση της διάρκειας του διαλείμματος μεταξύ των επαναλήψεων σε αερόβια διαλειμματική άσκηση στη συνολική κατανάλωση οξυγόνου, στο χρόνο άσκησης σε ποσοστά υψηλότερα από 80, 90 και 95% της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO_{2max}) και καρδιακής συχνότητας (HR_{max}), στη συγκέντρωση του γαλακτικού και στην υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης (YAK). Έντεκα άντρες (ηλικίας: $22,1 \pm 1$ χρόνων) έτρεξαν τρεις φορές από 4 επαναλήψεις των 4 λεπτών στο 90% της μέγιστης αερόβιας ταχύτητας (MAT) και διάλειμμα μεταξύ των επαναλήψεων στο 35% της MAT, τη μια φορά με χρόνο διαλείμματος δύο λεπτά, τη δεύτερη τρία λεπτά και την τρίτη τέσσερα λεπτά. Κατά τη διάρκεια της άσκησης μετρήθηκαν η κατανάλωση οξυγόνου, η καρδιακή συχνότητα, η συγκέντρωση του γαλακτικού και η YAK. Δεν παρατηρήθηκαν διαφορές ($p > 0,05$) με τη μεταβολή του διαλείμματος στο χρόνο άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου πάνω από 80, 90 και 95% της VO_{2max} και στη συνολική κατανάλωση οξυγόνου. Αντίθετα, ο χρόνο άσκησης σε ποσοστό μεγαλύτερο του 90 και 80% της HR_{max} ήταν μεγαλύτερος ($p < 0,05$) με δύο και τρία λεπτά διάλειμμα, αντίστοιχα, συγκριτικά με τέσσερα λεπτά διάλειμμα. Η συγκέντρωση του γαλακτικού ήταν υψηλότερη ($p = 0,06$) με δύο λεπτά διάλειμμα έναντι με τέσσερα λεπτά διάλειμμα και η YAK ήταν υψηλότερη ($p < 0,05$) με δύο λεπτά διάλειμμα συγκριτικά με τρία και τέσσερα λεπτά διάλειμμα. Φαίνεται, ότι η διάρκεια του διαλείμματος μεταξύ των επαναλήψεων κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης μακρού χρόνου δεν επηρεάζει τους παράγοντες εκείνους που χαρακτηρίζουν μία αερόβια προπόνηση ως αποτελεσματική όπως η συνολική κατανάλωση οξυγόνου αλλά και η άσκηση σε υψηλά ποσοστά αυτής.

Λέξεις κλειδιά: διαλειμματική άσκηση, διάρκεια διαλείμματος, πρόσληψη οξυγόνου