

ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ ΕΝΑΝΤΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: ΧΡΟΝΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΥΨΗΛΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΟΞΥΓΟΝΩΣΗΣ ΤΟΥ ΕΞΩ ΠΛΑΤΥ ΜΥΟΣ

Μύρκος Α.,¹ Σμήλιος Η.,¹ Κοκκίνου Ε.,¹ Ζαφειρίδης Α.,² Τζουμάνης Α.,¹ Δούδα Ε.,¹ Τοκμακίδης Σ.¹

¹Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης,
²Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Σέρρες, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Εισαγωγή: Στην παρούσα μελέτη συγκρίθηκαν ο χρόνος άσκησης με υψηλή κατανάλωση οξυγόνου και μεταβολή της οξυγόνωσης του έξω πλατύ μυός μεταξύ της συνεχόμενης και της διαλειμματικής μεθόδου προπόνησης, με και χωρίς εξίσωση ως προς το επίπεδο κόπωσης του ασκούμενου. **Μέθοδος:** Έξι άτομα (19,8±2 ετών) εκτέλεσαν ένα πρωτόκολλο αερόβιας άσκησης με τη συνεχόμενη μέθοδο (ένταση στο -2,5% της κρίσιμης ταχύτητας) και ένα με τη διαλειμματική μέθοδο (ένταση στο 90% της μέγιστης αερόβιας ταχύτητας (MAT), διάρκεια επαναλήψεων 1/2 του χρόνου αντοχής στο 90% της MAT και διάλειμμα 2/3 του χρόνου των επαναλήψεων). Το συνεχόμενο πρωτόκολλο σταματούσε όταν ο ασκούμενος δήλωνε στην υποκειμενική κλίμακα αντίληψης της κόπωσης (YAK) τον αριθμό 17 ενώ το διαλειμματικό με την εξάντληση του ασκούμενου. Υπολογίστηκαν ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου >80, 90 και 95% της VO₂max και με επίπεδα οξυγόνωσης και αποδέσμευσης οξυγόνου στο μυ >70, 80 και 90% του μέγιστου (μέθοδος εγγύς υπέρυθρης φασματοσκοπίας), έως ότου οι ασκούμενοι δηλώσουν YAK 17 και στα δύο πρωτόκολλα, και έως την εξάντληση στο διαλειμματικό πρωτόκολλο. **Αποτελέσματα:** Η ανάλυση με τη χρήση του t-test για ζευγαρωτές παρατηρήσεις έδειξε πως ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου >80% της VO₂max και με αποδέσμευση οξυγόνου >70 και 80% του μέγιστου ήταν περισσότερος στο συνεχόμενο σε σύγκριση με το διαλειμματικό πρωτόκολλο (p<0,05), όταν τα δύο πρωτόκολλα ήταν εξισωμένα ως προς το επίπεδο κόπωσης (YAK 17) αλλά όχι ως προς το χρόνο άσκησης. Όταν το διαλειμματικό πρωτόκολλο εκτελέστηκε έως την εξάντληση, ο συνολικός χρόνος άσκησης δεν διέφερε μεταξύ των πρωτοκόλλων (p>0,05), ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου >90 και 95% της VO₂max ήταν περισσότερος με το διαλειμματικό πρωτόκολλο (p<0,01) και ο χρόνος άσκησης με αποδέσμευση οξυγόνου >80% του μέγιστου περισσότερος στο συνεχόμενο πρωτόκολλο (p=0,07). **Συζήτηση:** Η συνεχόμενη μέθοδος υπερτερεί έναντι της διαλειμματικής για την επίτευξη χρόνου άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου >80% της VO₂max και αποδέσμευση οξυγόνου >70 και 80% του μέγιστου όταν η άσκηση εκτελείται έως υπομέγιστα επίπεδα κόπωσης (YAK 17). Ωστόσο, για την επίτευξη υψηλού χρόνου άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου >90 και 95% της VO₂max φαίνεται να χρειάζεται υψηλή ένταση και να είναι προτιμότερη η διαλειμματική μέθοδος, ή/και μεγαλύτερη έως μέγιστη επιβάρυνση του ασκούμενου.