

## Mi az a zsírégető tartomány?

Nem is csak az a fontos, hogy mi a zsírégető tartomány, hanem az is, hogy hogyan érzük el. Írásunkból minden kiderül.



[www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)

Azt az állapotot, amikor a szervezet az energiatartalékait felhasználva éget kalóriát, így zsírt is veszít, zsírégető tartománynak nevezzük. Ezt az állapotot edzés közben érhetjük el, akkor ha a pulzusunkat egy bizonyos értéken tartjuk. Mielőtt azt hinnénk, hogy akkor égetjük a legtöbb zsírt, amikor kapkodva vesszük a levegőt edzés közben és ömlik rólunk a víz, megnyugtattunk mindenkit, hogy nem így van. A zsírégető tartomány nagyjából közepes pulzus elérésével érhető el. Ha nagyon magas a pulzusunk, akkor sem hasztalan az edzés, hiszen jól fejlődik az állóképességünk.

Mégis hogyan számolható ki ez a zsírégetésre alkalmas érték?

Van egy képlet, amivel könnyen kiszámolható, hogy mikor kerül a szervezetünk edzés közben arra a pontra, ami zsírvesztéshez vezet.

220-ból vonjuk ki az életkorunkat, majd a kapott számot szorozzuk meg 70-nel, majd az így kapott eredményt osszuk el 100-zal.

Egy példa, ha valaki 35 éves.

1. lépés:  $220 - 35 = 185$

2. lépés:  $185 \times 70 = 12\,950$

3. lépés:  $12\,950 / 100 = 129,5$

Azaz nagyjából 130 körüli az az érték, amit tartanunk kell edzés közben, ha fogyni szeretnénk.

Hogyan ellenőrizhető ez?

A sportórák és okos órák széles választéka érhető el. Áruk a kedvező pár ezer forintos összegtől a csillagos égig vannak jelen a piacon. Mindez függ a márkától, a minőségtől és a tudástól. Ha hosszútávra tervezünk érdemes befektetni és vásárolni egy ilyen eszközt, hiszen folyamatosan nyomon követhetjük az edzéseinket és azt is, hogy a pulzusunk milyen tartományban van az edzés folyamán.

**Ez az írás a „Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben a Solti konzorciumban” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00016” azonosító számú projekt keretein belül készült. További érdekes tartalmak olvashatóak a [www.sportelmenyekbacsban.hu](http://www.sportelmenyekbacsban.hu) weboldalon.**