



תרומה חשובה נוספת לפעילות הגופנית: הוצאה קלורית מוגברת. העלות המטבולית של פעילות אירובית גבוהה לרוב פי חמש עד שבע מחילוף החומרים במנוחה. שעה של מחול או משחק כדורגל שקולה לפי כך לשבע שעות של צפיה בטלוויזיה! מובן שככל שעוסקים יותר בפעילות הגופנית, כך גדלה ההוצאה הקלורית. הקולג' האמריקאי לרפואת ספורט ממליץ על שעת פעילות, ארבע פעמים בשבוע. הפעילויות המומלצות הן אלו המגייסות את מסת השריר הגדולה ביותר - הגפיים התחתונות. על כן הליכה או ריצה, מחול אירובי, משחקי כדור ורכיבת אופניים, מומלצים ובחום.

אך מה בדבר עומס הפעילות? מובן שככל שהפעילות עצימה יותר, כך גדלה ההוצאה הקלורית, בתנאי שמשך הפעילות נשאר בעינו. לפי כך, משפט המפתח אשר מגדיר את העומס הרצוי באימונים הוא: במסגרת הזמן המוקדש לאימון, יש לפעול בעצימות הגבוהה ביותר אשר עדיין תאפשר פעילות רציפה לאורך האימון כולו! אם דקה אחת עומדת לרשותנו, ספרינט בן דקה יהיה הפעילות המתאימה ביותר. במידה ומוקדשת שעה לפעילות, קצב הריצה יהיה מתון יותר, מתחת לסף הצטברות חומצת החלב. נכון ששעת הליכה נינוחה שורפת כמעט אותה כמות שומן כשעת הליכה מזורזת ומאומצת, אך תהיה זו טעות להתמקד רק בשומנים. הפעילות העצימה יותר "מרוקנת" את מאגרי הגליקוגן שבשריר. פחממות הנצרכות בארוחות לאחר הפעילות לא תהפוכנה לשומן, אלא תחדשנה את מאגרי הגליקוגן. חילוף חומרים מוגבר ב־24 השעות שלאחר הפעילות ופיתוח מסת שריר שיתרום ל־BMR גבוה יותר, הן עוד מקצת הסיבות הנזקפות לאימון העצים, האיכותי.

שינויים במשקל הם ביטוי ליחס בין קלוריות נכנסות לקלוריות יוצאות. הרצאתי מתמקדת בתרומת הפעילות הגופנית להוצאה הקלורית היומית. בכל זאת, חשוב לציין שפעילות גופנית כהליכה, מחול אירובי ואופניים ברמה החובבנית של כשלוש פעמים בשבוע עשויות אף לסייע בדיכוי התיאבון ובהרחקת הפרט מהסביבה בה נמצא האוכל (שעה מחוץ לבית - שעה רחוק מהמקרר). משום מה, השחייה כנראה יוצאת מהכלל.

כלל המשוואות לחישוב חילוף החומרים הבסיסי (R.E.E., B.M.R.) של האדם מייחסות חשיבות רבה למשקלו. רקמת השומן, למרות היותה רקמה כמעט אינרטיית מבחינה מטבולית, בכל זאת תורמת לעליה בחילוף החומרים הבסיסי בגלל העומס הגדל על שרירי הנשימה וכד'. מסת הגוף הרזה (L.B.M.), מוח, איברים פנימיים, שלד ושרירים הם ה"כוכבים" בדרישותיהם המטבוליות גם במצב של מנוחה. על כן, כל עליה במסת השריר תגרום לעליה ב־LBM ולכן גם ב־BMR. ומכיוון שההוצאה הקלורית היומית בחברה המערבית מורכבת ברובה מה־BMR (אנו איננו פועלים פיסית למחיתנו), לשינויים אלו עשוי להיות משקל רב בתרומה להוצאה קלורית יומית גבוהה יותר.

פיתוח מסת שריר אינו ענין של מה בכך, במיוחד לנשים החסרות בהורמון הסטוסטרון. עבודה יעילה דורשת עומסים גבוהים, עומסים אשר יגבילו את מספר החזרות ללא יותר מ־15 בכל תרגיל. מובן שמומלצת גם עבודה בסטים, שלושה לפחות. למרות שסוג אימון זה הוכח כיעיל ביותר לפיתוח מסת השריר, אין זה האימון השכיח בשעורי העיצוב למיניהם.