

Další možností jak cvičit doma je využití rotopedu či jiného aerobního trenažéru. V následujícím článku nabízíme pár užitečných rad k „efektivnímu využití aerobních aktivit“



Tepová frekvence je jedním z hlavních ukazatelů toho, jestli je aerobní trénink prováděn správně (foto: KTV MFF UK)

Aerobní aktivitu můžeme charakterizovat jako pohybovou činnost, která je prováděná po delší dobu střední intenzitou. Tělo při ní využívá přítomnosti kyslíku, aby tuk a glukózu přeměnilo na energii potřebnou pro sportovní činnost. Ve sportovní praxi se můžete setkat s alternativním pojmem **kardio**. Aerobní aktivity můžeme vykonávat i v domácím prostředí například na rotopedu, běžeckém páse, veslovacím trenažéru.

Pro efektivní vykonávání kardio tréninku je důležitá **doba** jejího provádění a **intenzita**. S pomocí těchto dvou proměnných pak můžeme dosáhnout dvou základních cílů – **redukce hmotnosti** nebo **navýšení fyzické kondice**.

Důležitým ukazatelem toho, jestli aerobní trénink provádíme správně, je aktuální **tepová frekvence**. Puls u zdravého dospělého člověka je 72 úderů za minutu. Při tréninku se jeho hodnota zvyšuje dle náročnosti cvičení. Abychom dosáhli zvoleného efektu, je třeba v průběhu aerobního cvičení udržovat tep v určitém rozmezí, tj. ve správné **tréninkové zóně**. Jiná tréninková zóna totiž slouží pro redukci hmotnosti a jiná k navýšení fyzické kondice.

Tréninkovou zónu určíme následovně: Nejprve si vypočteme hodnotu maximální tepové frekvence (TF), a to tak, že od čísla 220 (tj. teoretické hodnoty maximální TF) odečteme věk. Z výsledku pak odvodíme, jakou bychom měli mít tepovou frekvenci při cvičení, které je zaměřené na snížení hmotnosti, a jakou při aktivitě zacílené na vylepšení kondice.

Jako příklad si vezměme 20letého muže. Jeho maximální TF má hodnotu 200 (tj. $220 - 20$). Tréninková zóna, v rámci které je možné docílit **redukce** hmotnosti, se pohybuje okolo **60 % maxima TF**, v modelovém případě to bude tedy 120 tepů za

minutu. U tréninku zaměřeného na **zlepšení** fyzické kondice je zóna kolem **75 % maxima TF**, tj. 150 tepů/min. u modelového případu.



Samotné měření tepové frekvence můžeme provádět ručně, nebo pomocí sporttesteru či chytrých hodinek. Při ručním měření po dobu 10 sekund počítáme srdeční ozvy a následně je vynásobíme 6ti. Efektivnější je varianta měření pomocí sporttesteru. Ten funguje na principu EKG snímání a jeho jednoznačnou výhodou je, že si u něj můžeme v jednotlivých zónách stanovit spodní a horní hranice. Konkrétně, pokud se vrátíme k výše zmíněnému příkladu, by měl být rozsah tréninkové zóny pro redukci hmotnosti 110–120 tepů/min. Pro trénink sloužící k navýšení kondice je tato zóna 140–160 tepů/min. Sporttester nás akusticky upozorní, zda jsme pod nebo naopak nad správnou tréninkovou zónou, a na základě toho pak můžeme korigovat své cvičební tempo.



Práce s chytrými hodinkami je obdobná jako u sporttestru. Rozdíl je pouze ve snímání srdeční frekvence, který je zde založen na jiném principu.

Doporučení:

- Doba aerobní aktivity – nejméně 30, lépe však 40 minut.

- Frekvence tréninku – 2 až 3× týdně (ne po sobě jdoucí dny).

- Tréninkové metody – aerobní aktivity zaměřené na redukci hmotnosti je vhodné vykonávat nepřerušovaně souvisle. Příkladem může být jízda na rotopedu či cyklistickém trenažéru, kdy po určený čas šlapeme stejným tempem. Pro zlepšování úrovně fyzické kondice se hodí metoda nepřerušovaná střídavá, kdy se v průběhu tréninku mění intenzita šlapání (např. 5 minut se zahřejeme mírným šlapáním, poté zvětšíte zátěž nebo rychlost šlapání a vydržíte 3 minuty. Pak opět snížíte zátěž nebo tempo na 3 minuty. To vše opakujete do celkové doby šlapání 30 – 40 minut. Tato doba je ze zdravotního hlediska dostatečná).

Tak ať vám to šlape.

Za KTV Marek PAULÍK