

Zůstaňte v aerobní zóně

Víte zdali jste při aerobním tréninku „v zóně“? Můžete si samozřejmě srdeční frekvenci změřit nebo se řídit pouhým pocitem. Pokud ale raději pracujete s přesnými čísly, použijte níže uvedeného popisu, abyste se ujistili, že se pohybujete v zóně optimální tepové frekvence.

Nejprve si změřte tepovou frekvenci v úplném klidu. Nejpřesnější měření docílíte hned po ránu po probuzení. Spočítejte si jednoduše tepy v průběhu 60 vteřin nejlépe v leže zcela v klidu a tento počet si zapište. Tato metoda se nazývá Karvonenova metoda pro vypočítání srdeční frekvence a je označována také jako reverzní metoda srdeční frekvence. Dosadte si do následujícího vzorce vaše hodnoty a výsledkem bude cílová tepová frekvence:

$(220 \text{ mínus věk mínus klidová tepová frekvence}) \text{ krát } \text{žádoucí tepová frekvence plus klidová tepová frekvence} = \text{cílová tepová frekvence.}$

Začátečníci mají trénovat s 60 až 70 % své maximální tepové frekvence, zatímco ženy s více tréninkovými zkušenostmi mohou pracovat se 70 až

80 % svého maxima. Pokud jste velmi pokročilí, můžete si dovolit trénovat s 75 až 85 % své maximální tepové frekvence.

Pokud je vám například 30 let a vaše klidová tepová frekvence představuje 60 tepů za minutu a chcete trénovat se 75 % maximální tepové frekvence, výpočet bude vypadat takto:

$$\begin{aligned} 220 - 30 &= 190 \\ 190 - 60 &= 130 \\ 130 \times 0,75 \text{ (75 \%)} &= 97,5 \\ 97,5 + 60 &= 157,5 \end{aligned}$$

Ideální cílová tepová frekvence je tedy 158 úderů za minutu. Tuto metodu můžete také použít pokud si chcete určit spodní a horní hranici doporučené tepové frekvence.

Skákání přes švihadlo patří mezi vysoce intenzivní aktivity srovnatelné s mnoha moderními aerobními aktivitami. Proto možná zjistíte, že vaše tepová frekvence během skákání přes švihadlo překročí doporučenou zónu. To je v pořádku, protože se jedná o intervalový trénink, kdy intenzivní činnost je střídána s odpočinkem. V průběhu činnosti tedy tepová frekvence silně kolísá. Pokud si přejete, aby tepová frekvence byla pokud možno stálá a udržovala se v cílové zóně, začněte nejprve skoky bez švihadla a přeměřujte si přitom tepovou frekvenci. Pokud chcete aby byla vyšší, vezměte si zase k ruce švihadlo.

(Nemáte-li zkušenosti s aerobním tréninkem, poraďte se nejdříve s vaším lékařem.)



Skákání přes švihadlo není pouze zábava, ale i vynikající cesta pro každého, kdo chce důkladně zatěžit svůj kardiovaskulární systém. Je to také vynikající způsob jak spálit velké množství kalorií.