

# Jaká je optimální tepová frekvence pro hubnutí

Velice často se setkávám s dotazy typu „cvičím až 4x v týdnu, makám jako blázen, ale moje tukové zásoby se příliš nezmenšují !! Jak je to možné?“ Odpověď je vcelku jednoduchá, i když celý problém vypadá na první pohled poměrně složitě. Je obecně známo, že ne každá zátěž (cvičení) je stejně náročná na práci srdce a každý člověk reaguje na stejné cvičení i jinou tepovou frekvencí.

Tepová frekvence (TF) udává počet tepů (stahů) srdce během jedné minuty. Tato frekvence se liší podle intenzity tělesné zátěže a trénovanosti jedince. Klidová TF se pohybuje v rozmezí 65-75 tepů za minutu, u trénovanějších jedinců klesá až k 50 tep/min. Podle klidové TF můžeme tedy i hodnotit naši trénovanost, příp. sledovat jak se zlepšujeme během delšího období.

Když hodnotíme intenzitu nějaké zátěže, můžeme se setkat s hodnocením, že při ní dosahujeme např. 60 % maximální tepové frekvence. Čím je tedy cvičení náročnější pro srdce, tím více se tepová frekvence během cvičení blíží tzv. Maximální tepové frekvenci. Maximální tepová frekvence (MTF): Je hodnota, kterou bychom v žádném případě neměli překračovat. Pro každou věkovou skupinu je tato MTF jiná, ale existují obecné vzorce, ze kterých můžeme naši MTF vypočítat.  $MTF = 220 - \text{věk cvičence}$  (někteří autoři uvádí u trénovanějších osob  $\text{věk} \times 0,7$ ).

Od hodnoty vaší MTF pak vypočítáte jakou TF byste měli dodržovat během určitého cvičení. Než ale zjistíte v jakém pásmu tepové frekvence se pohybujete, musíte nejpve vědět jak se tep měří. Pokud nemáte měřič tepu přímo v hodinkách, nebo podobně, můžete si tep změřit třemi prsty na vnitřní straně zápěstí, nebo dvěma prsty na straně krku. Rozeznáváme klidovou TF- ráno po probuzení, doporučuje se 3 dny za sebou a vzít pak průměr, aktuální ihned po cvičení, nebo během cvičení, kdy stále chodíme a udržujeme tak přibližně stejnou TF. Klidovou TF měříme tak, že celou minutu počítáme tepy, aktuální tak, že počítáme 10 vteřin a pak číslo násobíme šesti, toto zopakujeme a pak použijeme průměr.

Záleží právě na TF na co bude vaše cvičení nejmíc působit. Na redukci váhy tj. co největšího spalování tuků je optimální 55-65% Vaší MTF !!!! Nikoliv tep okolo 160 tep/min jako při např. náročnějším Step-aerobicu, ale pro 20-letou slečnu s nadváhou je ideální cvičení P-class a Body-styling s tepovou frekvencí 113-134 t/min tedy 18-21 tepů za 10 vteřin !!!! Z tohoto vyplývá, že nejlépe spalují tuky pomalejší typy cvičení, nikoliv extrémní Kick-box, nebo Tae-bo.

Stejně tak platí, že optimální aerobní zatížení pro zlepšování fyzické kondice se pohybuje 65-85% MTF. Nejvyšší TF se dosahuje u extrémních aerobiců jako je Tae-bo kde TF frekvence dosahuje 90% MTF, což je skvělé pro zvýšení trénovanosti Vašeho srdce, ale vaší „pneumatiku“ na břicho, nebo jinde to, nechává v klidu !!

Se zvyšující se tepovou frekvencí totiž metabolismus přestává brát energii z tuků a přechází na glykogenové, tedy sacharidové energetické zásoby.