magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 20. 9. 2013 | dabe

Aerobní cvičení je základ zdravého životního stylu

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Aerobni-cviceni-je-zaklad-zdraveho-zivotniho-stylu__s10011x7358.html

„Chcete zhubnout, musíte dělat aerobní aktivity," čteme a slýcháme ze všech stran. Co však přesně znamená aerobní trénink a jaká pozitiva nám přináší?

Trocha teorie na začátek

Aerobní cvičení je pohybová aktivita, při níž práce svalů a procesy v nich probíhají za přítomnosti kyslíku. Během této aktivity je kyslík využíván k přeměně tuků a glukosy na produkci adenosintrifosfátu (ATP), což je základní zdroj energie pro buňky.

Tělo sice primárně používá k výrobě ATP svalový glykogen, avšak při déle trvajícím aerobním výkonu začne tělo k výrobě využívat tukové zásoby. Kdy a v jaké míře začne tělo používat jako zdroj energie právě tuky, závisí nejenom na intenzitě tréninku, ale také na vaší stravě a úrovni trénovanosti.

Cvičíme v aerobní zóně neboli optimální tepová frekvence

Jak ale poznáme, že cvičíme aerobně? Existují dva základní způsoby. Jeden je spíše subjektivní a představuje zhodnocení vlastního stavu při cvičení. Při aerobní aktivitě bychom se neměli výrazně zadýchávat, naopak by nám nemělo činit potíže mírně konverzovat.

Druhá metoda spočívá v měření tepové frekvence, například sporttesterem. Optimální aerobní pásmo je v rozmezí 60 – 85 % maximální tepové frekvence (MTF). Pro výpočet maximální tepové frekvence lze použít vzorec „220 - věk“ nebo novějšího vzorce „206,9 - (0,67 x věk)“.

Spodní hranici aerobního pásma pak jednoduše spočítáme „MTF x 0,60“. Horní hranici aerobního pásma pak vzorcem „MTF x 0,85“.

Pozitiva aerobního tréninku

Pravidelný aerobní trénink má příznivý vliv na naše tělo, na fyzickou i psychickou stránku.

- Zlepšuje výkonnost kardiovaskulární systému (plic, srdce a oběhové soustavy).
- Snižuje krevní tlak.
- Snižuje celkový cholesterol.
- Snižuje poddíl tuku v těle.
- Zlepšuje náladu a celkový psychický stav.

Pro tyto benefity však musíme cvičit pravidelně (3 x týdně), přiměřeně dlouho (alespoň 20 min) a po čase je vhodné aerobní aktivity střídat. Zabráníme tak nejen psychické únavě, ale znemožníme tělu adaptovat se na zátěž.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz