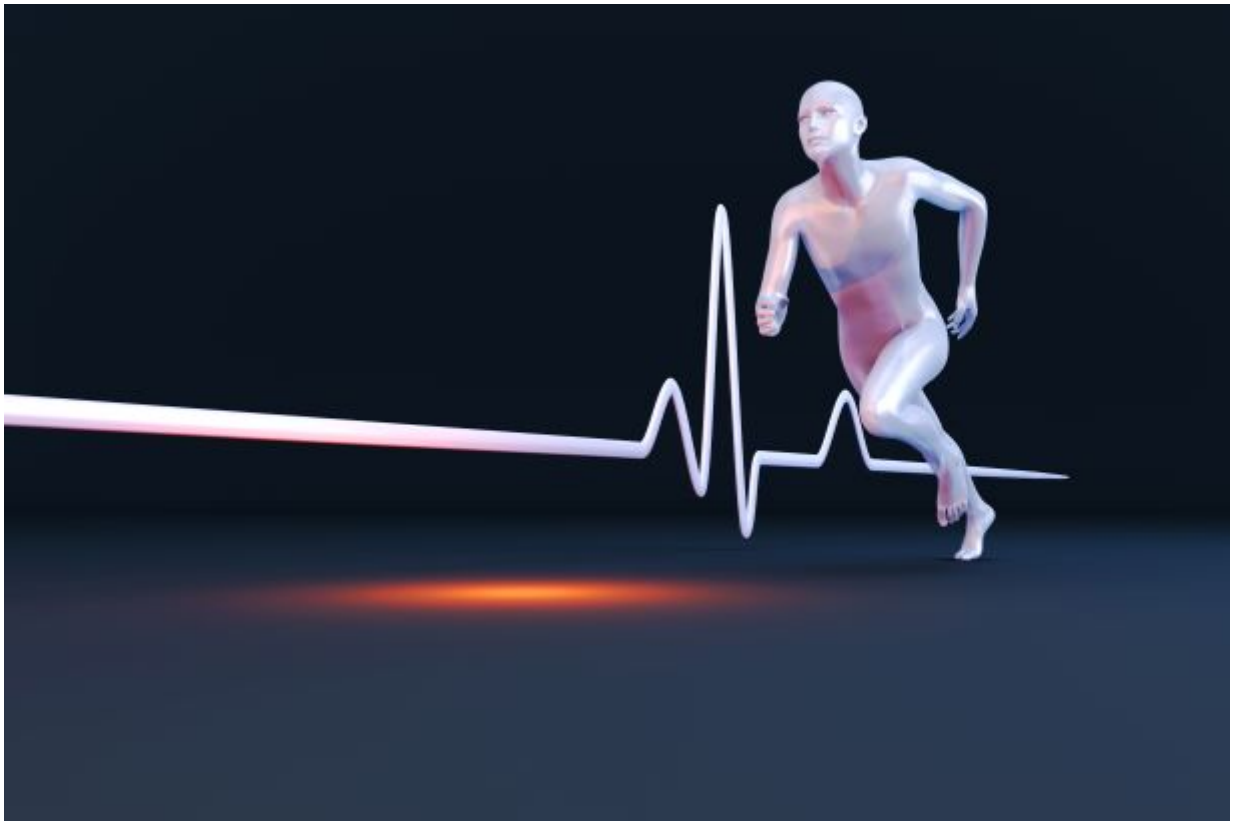
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 16. 7. 2021 | Mgr. Alena Vídeňská

Tepová frekvence při hubnutí i zvyšování kondice

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Tepova-frekvence-pri-hubnuti-i-zvysovani-kondice__s10011x20010.html

Tepová frekvence je interval, kolikrát za minutu udeří naše srdíčko. Dá se rozdělit do několika kategorií. Pokud si ji dokážeme „ohlídat“, dosáhneme předem stanovených cílů. Ať je to hubnutí, nebo zlepšení kondice.



Kategorie tepové frekvence - TF

- **Klidová TF**: Během této TF je tělo v klidu a odpočívá, pohybuje v rozmezí sedmdesáti až sto tepů za minutu, během spánku může klesnout na

hodnotu kolem padesáti tepů.

- **Maximální TF**: Jedná se o maximální počet kontrakcí, které naše tělo dokáže během minuty zvládnout. Vzorec pro vypočítání maximální TF: 220 – náš věk = maximální TF
- **Aerobní TF**: Jedná se o TF, kdy při pohybové aktivitě **spalujeme tuky.** Aerobní frekvence je velice individuální a záleží zde na věku jedince. Vzorec pro vypočítání aerobní TF: 60-70% z naší maximální TF
- **Anaerobní TF**: Jedná se o stav naší TF, kdy pracujeme na **zvýšení naší fyzické kondice**. Po krátké aktivitě v této vysoké TF dokáže tělo spalovat tuky i několik hodin po cvičení. Výbornou formou tréninku v anaerobní fázi jsou tzv. HIIT tréninky (intervalové tréninky). Vzorec pro vypočítání anaerobní TF: Jedná se o všechny hodnoty převyšující 70% naší maximální TF

Určení maximální TF

Určení maximální TF pomocí výše uvedeného vzorce může být v mnoha případech ovšem velmi sporné.

Představte si vysportovaného jedince a člověka, který nikdy nesportoval. Oba ve stejné věkové kategorii. Myslíte, že jejich maximální TF bude totožná? Výše uvedený univerzální vzorec pro výpočet max.TF je **určen pro průměrnou populaci** a je pravděpodobné, že zrovna vy se budete pohybovat někde kolem tohoto rozmezí.

- Aktivní jedinci by se pro přesné zjištění své maximální TF měli podrobit zátěžovému testu ve specializovaných institucích.

Tep a hubnutí

Pokud se budeme určitou dobu pohybovat naším tepem v aerobní zóně, dojde tak **k efektivnímu spalování tuků,** a tím pádem i hubnutí.

- **Redukce hmotnosti** je ovšem podmíněna i energetickou bilancí našeho kalorického příjmu. Pro to, abychom úspěšně hubli, musíme mít náš energetický příjem mít nižší než výdej.

Asi nejlepším způsobem, jak si ohlídat svou tepovou frekvenci při pohybové aktivitě, je **využití chytrých hodinek**, případně hrudních pásů, kde je měření ještě přesnější. Dalším způsobem je ruční měření TF. Položte si palec pravé ruky na palcovou stranu levého předloktí a změřte si počet pulzů za 20 sekund. Toto číslo pak vynásobte třemi. Dostanete tak svou minutovou TF.

Měření TF je **skvělá součást** sportovního tréninku, která nám dokáže odhalit, jak moc jsme trénovaní a narůstá nám naše kondice.

- Udržení aerobní zóny při pohybové aktivitě a správně nastavený jídelníček jsou klíčem pro úspěšné hubnutí.

Copyright © 2025