

## Mějte svůj trénink pod kontrolou díky měřiči tepové frekvence



**Pod prsa připnout hrudní pás, na ruku hodinky a trénink může začít. Pro část sportovců je měřič tepové frekvence, tzv. sporttester, výborným pomocníkem při trénincích a závodech, jiné ale naopak může omezovat. Vyplatí se tedy měřič tepové frekvence pořizovat? Pokud se chcete dokonale připravovat na závody, nebo naopak se sportem začínáte kvůli hubnutí, maximální efektivitu vám zaručí právě měřič tepové frekvence.**

Ve škole nás učili, že tepovou frekvenci si můžeme změřit nahmatáním pulsu na zápěstí či na krku. Ale dokážete si představit, že byste si takto měřili svůj tep třeba při běhání nebo jízdě na kole? Naštěstí technika pokročila natolik dopředu, že si při **sportovním výkonu** nemusíte držet dva prsty na krku a soustředěně počítat. Tuto práci totiž za vás může odvést měřič tepové frekvence.

### **Měřič tepové frekvence = univerzální počítač ve formě hodinek**

A co ten měřič tepové frekvence vlastně je? Jedná se v podstatě o takový **náramkový počítač ve formě hodinek**, který díky čidlům měří váš tep. Ve většině případů se k měření tepové frekvence

používá speciální hrudní pás, který váš puls dokáže velmi přesně změřit. Snímaný signál z hrudního pásu putuje do hodinek, na nichž uvidíte, jak na tom jste. Hodinky však nemusí mít jen tuto základní funkci, ale o tom až později.

Jak by se mohlo na první pohled zdát, hrudní pás připnutý na těle není nijak nepříjemný a dá se na něj rychle zvyknout. Pokud by vám ale sportování s ním opravdu nevyhovovalo, můžete zkusit i jiné sporttestery. V současnosti je totiž na trhu například také měřič tepové frekvence, který váš puls snímá z předloktí.

Existují také hodinky se speciálními dotykovými plochami, ty však nejsou vhodné pro dynamické aktivity, jako je běhání či cyklistika. Ke změření tepové frekvence totiž musíte prst chvíli podržet na zařízení, což je možné tak například při turistice. Přestože jde technický pokrok stále dopředu, **převážná většina sportovců stále využívá osvědčený hrudní pás.**

Měřič tepové frekvence má velkou výhodu v tom, že se nepojí s jedním sportem, ale má **univerzální využití**. To znamená, že ho můžete používat při běhání, jízdě na kole, na kolečkových bruslích, běhání na lyžích, turistice, tenisu nebo třeba i při jízdě na kajaku.

## Měřič se hodí pro profesionály i začátečníky

A proč vlastně používat měřič tepové frekvence? Hned z několika důvodů. Pokud se chcete věnovat **výkonnostnímu sportu**, účastnit se závodů a pokořovat své osobní rekordy, měřič tepové frekvence bude v podstatě vaším osobním trenérem. Při užívání sporttesteru se totiž vychází z teorie tří tréninkových zón, které jsou odstupňovány podle tepové frekvence. Laicky řečeno, měřič tepové frekvence vás bude hlídat, jestli neběžíte příliš pomalu, nebo naopak příliš rychle. To si však níže ještě vysvětlíme podrobněji.



Měřič tepové frekvence však není vhodný pouze pro profesionální či výkonnostní sportovce, doporučuje se také **pro úplně začátečníky**. Častou chybou totiž například u začínajících běžců je to, že své tělo nezatěžují postupně, trénink tzv. přepálí a zvyšují riziko zranění. Pokud však budete mít prostudovanou teorii tří tréninkových zón, měřič tepové frekvence a budete se držet jeho pokynů,

tak se vám výše popsané stát nemůže. V neposlední řadě je měřič tepové frekvence velmi **vhodný také pro lidi, kteří mají za cíl zhubnout**. Nyní už přejdeme k tomu, jak sporttester funguje v praxi a vysvětlíme si již zmiňovanou teorii tří tréninkových zón.

# Spalování tuků? Ideální v lehké zátěži

Pokud byste měřič tepové frekvence používali bez dalších teoretických znalostí, tak byste ho měli nejspíš jen na okrasu. Než si tedy připnete hrudní pás a hodinky a vyrazíte sportovat, měli byste znát pár důležitých věcí. Jednou z nich je vaše **maximální tepová frekvence**. Ta je totiž klíčem k vašemu tréninku.

## Jak vypočítat maximální tepovou frekvenci:

- pro začínající sportovce: odečtete svůj věk od čísla 220 (muži), nebo od čísla 226 (ženy)
- pro aktivní sportovce: odečtete polovinu vašeho věku od čísla 205
- odečtete 80 svého věku od čísla 214 (muži) a 70% svého věku od čísla 209 (ženy)
- vlastní test: vezměte si měřič tepové frekvence a najděte náročný kopec o délce 300 metrů, poté ho 5x bez přerušení vyběhnete a seběhnete, nejvyšší naměřený tep bude velmi blízko vaší maximální tepové frekvenci
- specializovaný laboratorní test

Pokud tedy máte vypočítanou svou maximální tepovou frekvenci, můžeme si vysvětlit ony záhadné tréninkové zóny. První z nich je zóna symbolicky nazývaná jako **lehká zátěž**. Ta se doporučuje pro začínající sportovce či pro ty, kteří chtějí spalovat tuky a hubnout. V této zóně byste se totiž měli držet zhruba na úrovni 60% vaší maximální tepové frekvence. Pokud nějakou aktivitu budete dělat delší čas v této aerobní úrovni, dosáhnete toho, že tuk bude tvořit největší část z celkového počtu spálených kalorií.

Pro zlepšování kondice je však lepší o trochu náročnější zátěž, a to **zóna střední zátěže** v rozmezí 70-80% vaší maximální tepové frekvence. V tomto rozmezí by také měla probíhat většina vašich tréninků, kromě začátků a konců, kdy je dobré se pohybovat v lehké zátěži. Pro další zlepšování je také ideální někdy navštívit třetí zónu s názvem **vysoká zátěž**, kdy váš měřič tepové frekvence bude bít jako na poplach. Rozmezí této zóny je totiž 80-90% z maximální tepové frekvence a tento typ zátěže se používá například při krátkých intervalových trénincích.

## Jak vybrat měřič tepové frekvence?

Pokud jste naznali, že by měřič tepové frekvence byl vašim dobrým pomocníkem, je dobré ještě vědět, **podle čeho si sporttester vybrat**. Na trhu je totiž spousta zařízení od těch nejjednodušších, až po ty, které oplývají spoustou funkcí. Pokud vám stačí jen to základní - **měřič tepové frekvence s hodinkami a stopkami**, připravte si zhruba 600-1000 korun. V této cenové relaci jsou například sporttestery od osvědčených a oblíbených firem jako Sigma, Beurer či inSPORTline.

Poněkud draž vychází měřič tepové frekvence od společnosti Polar, která však v této oblasti patří mezi ty nejlepší. Základní model FT1 vás vyjde zhruba na 1300 korun. Měřič tepové frekvence však může mít i jiné funkce kromě běžného měření pulsu. Pokročilejší sporttestery umí například měřit **uběhnutou vzdálenost či rychlost běhu** pomocí krokoměru či technologie GPS, u nich ovšem musíte počítat s vyšší cenou.

Asi hlavním konkurentem firmy Polar je společnost Garmin, která se zaměřuje na outdoorové aktivity. Měřič tepové frekvence tak zde není úplně na předním místě, neboť hodinky od Garminu disponují například **výškoměrem, kompasem či barometrem**. Takovým modelem je například sporttester Garmin Fenix, který se v různém provedení cenově pohybuje v rozmezí 7-15 tisíc. Takové hodinky jsou určeny pro vysokohorské turisty či horolezce.