



FITNESS 21. 09. 2016

Aerobní cvičení - pohybová aktivita, při níž se dokonale spalují tuky

Aerobní cvičení je samozřejmě ideální provádět venku na čerstvém vzduchu, protože se při něm prohloubí dech a venku dostaneme do plic kyslíku nejvíce...

Aerobní cvičení představuje pohybovou aktivitu, která patří k těm nejprospěšnějším lidskému zdraví. Je to mírná, déletrvající pohybová aktivita, při které stále setrváváme v aerobním pásmu. Mezi aerobní cvičení například patří rychlá chůze, plavání, běh či spinning. A proč je aerobní cvičení důležité?

Aby se cvičení dalo považovat za aerobní, je zapotřebí se dostat do stavu, kdy se ke svalům dostává zvýšené množství kyslíku. Kyslík při aerobní činnosti pomáhá k přeměně tuků a glukózy na energii. Pokud trvá **aerobní cvičení** dostatečně dlouho, přestane si tělo brát jako zdroj energie ze svalů glykogen, a začne zužitkovávat své tukové zásoby. Tím dochází ke **spalování tuků** a k hubnutí, což je nejčastějším důvodem, proč se pouštíme do těchto aktivit.

Aerobní cvičení také zlepšuje funkce celého kardiovaskulárního systému. Posiluje srdce, plíce a oběhovou soustavu, a tím dochází ke **snižování rizika vzniku většiny civilizačních chorob**. Cvičení posiluje imunitu, uvolňováním endorfinů zlepšuje náladu i sebevědomí.

Pokud chceme provádět aerobní cvičení, musíme nejen vědět, jaké aktivity se do této oblasti řadí, ale také jak dlouho a při jaké tepové frekvenci je máme provádět. Pokud překročíme tzv. „**aerobní práh**“, ke svalům přestává proudit dostatečné množství kyslíku a my cvičíme na kyslíkový dluh. Tím se svaly zakyselují. Takové cvičení se nazývá **anaerobní**.

Aerobní cvičení a jeho druhy

Aerobní cvičení je samozřejmě ideální provádět venku na čerstvém vzduchu, protože se při něm prohloubí dech a venku dostaneme do plic kyslíku nejvíce. Aerobním aktivitám říkáme také **kardio fitness**. Mezi aerobní aktivity, které lze provádět venku, patří:

- **běh v přírodě**
- rychlá chůze nebo Nordic walking (chůze s hůlkami)
- **plavání**
- jízda na kole
- **tenis**
- inline bruslení
- **běh na lyžích**

V zimě, kdy počasí neumožňuje vykonávat pohybové aktivity v přírodě, můžeme aerobní cvičení provádět ve fitness centrech. Zde můžeme cvičit:

- **aerobic** (dance aerobic, step aerobic a další druhy)
- spinning
- **plavání** (aqua aerobic)
- rotoped, steppery
- **běh na běžícím pásu**
- další druhy trenažérů (veslařský, eliptický aj.)

Jak správně provádět aerobní cvičení?

Pokud chceme hubnout, musíme aerobní cvičení provádět **více jak 30 minut**. Zhruba po této době se teprve začínají spalovat tuky. Ideální je doba okolo 45 minut až 60 minut, vždy ale jen do té míry, abychom necvičili na kyslíkový dluh. To je u každého jiné, podle stupně trénovanosti.

Jak ale poznat, že cvičíte ještě v aerobním pásmu? Možností je více. Přesným ukazatelem je **hodnota tepové frekvence**, kterou lze měřit sporttestery. Ty bývají součástí trenažérů, nebo je můžeme připevnit na ruku, pokud cvičíme v přírodě. Pokud nemáte přístroj k měření tepové frekvence, pak se můžete řídit podle svého pocitu, resp. podle toho, jak stačíte s dechem. Pokud cítíte, že vaše srdce tluče jako splašené a nestačí vám **dýchání nosem**, překračujete aerobní práh a musíte zvolnit. V aerobní zóně setrváváte tehdy, když můžete u cvičení dýchat nosem nebo i mluvit a cítíte se uvolněně.

Výpočet osobní maximální tepové frekvence

Obecně doporučovaná MTF (maximální tepová frekvence/minuta) pro aerobní aktivity je mezi **50% až 60% MTF**. To je hodnota vhodná ke snižování nadváhy. Pokud chceme přímo spalovat tuky a zvyšovat celkovou fyzickou kondici, hodnota se pohybuje mezi 60% až 75% MTF. Vždy ale záleží jak na aktuální tělesné zdatnosti, tak na věku.

Osobní maximální tepovou frekvenci spočítáte dle vzorce: **220 - věk**. To znamená, pokud je mi například 35 let, moje MTF bude 185. Pokud budu chtít při aerobním cvičení hubnout, budu se pohybovat kolem 60% MTF. Moje tepová frekvence by se tedy ideálně měla pohybovat kolem hodnoty 111. Když budu chtít spalovat tuk, měl by se můj tep pohybovat kolem hodnoty 130 až 140.

Jak často provádět aerobní cvičení?

Aerobní cvičení nám nemůže uškodit, proto jej můžeme provádět klidně každý den. Pokud chceme zhubnout, musíme cvičit **minimálně 4x týdně**. K prostému udržení váhy a kondice postačí aerobní cvičení 2x až 3x týdně.

Na závěr jedna důležitá rada. Pokud můžete, **aerobní aktivity střídejte**, abyste zapojovali průběžně všechny svalové skupiny. Když budete provádět stále stejnou aktivitu, zapojované svaly si zvyknou, zatímco jiné svalové skupiny nebudou procvičeny vůbec. Vyberte si proto alespoň dva až tři druhy pohybových aktivit a ty střídejte podle možností. Požadované výsledky se dostaví brzy.