Zóny tepovej (srdcovej) frekvencie

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *05/02/2011 - 23:38*

Definícia

Prvoradé pri tvorbe seriózneho tréningu je nutné stanoviť si cieľ pohybovej aktivity a tréningové zóny tepovej frekvencie (TF), v ktorých budete pohybovú aktivitu vykonávať. Tréningová zóna sa stanovuje podľa druhu činnosti, ktorú chrakterizuje intenzita a doba trvania činnosti . Intenzitu činnosti je možné rozdeliť do niekoľko zón TF. Každej zóne zodpovedá určitá úroveň TF, pričom treba ale poznamenať, že existuje viac foriem výpočtu zón TF. Zóny nie sú teda presne ohraničené ale sa mierne prekrývajú:

Zóna TF nad anaeróbnym prahom	90 100% TF max.
Aeróbno - anaeróbna zóna TF	80 90% TF max.
Aeróbna zóna TF	70 80% TF max.
Zóna TF využívaná k úprave telesnej hmotnosti	60 70% TF max.
Zóna TF pri rekreačnej pohybovej aktivite	50 60% TF max.

Napríklad 70% z TF max. 200 úderov za minútu je 200(TFmax.) x 0,70 (70%) = 140 úderov/minútu.
Rozdelenie srdcovej frekvencie do tréningových zón TF má zásadný význam pre riadenie športovej prípravy jej individualizáciu, efektívnosť a účinnosť dosahovania určeného cieľa.

Výskyt

fyziológia

URL adresa zdroja:
https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/z%C3%B3ny-tepovej-srdcovej-frekvencie