

NORDIC WALKING – 5. lekce

4.11. MODŘANSKOU ROKLÍ

Dnešní cesta nás přivedla podél Libušského potoka až k retenční nádrži. A stejnou cestou zpět.

Využili jsme rovného terénu ke svižnější chůzi, abychom si po 10 minutách změřili tepovou frekvenci.

Nebylo důležité dorazit do cíle první, ale jít tak, abychom zabránili škodlivému přetížení.

Tepová frekvence (TF) pro kondiční trénink začátečnicků by se měla pohybovat v rozmezí 60 – 70% maximální tepové frekvence. Tu si lehce spočítáme tak, že od čísla 226 odečteme svůj věk.

Muži odečítají svůj věk od čísla 220.

Příklad pro padesátiletou ženu:

$$226 - 50 = 176$$

60% ze 176 je přibližně 105.

Tréninkový pulz této ženy by se měl pohybovat kolem 105 tepů za minutu.

Tep se nejlépe měří na zápěstí. Na vřetení tepnu si přiložíte dva prsty a čtvrt minuty počítáte údery. Vynásobíte čtyřmi a vyjde počet tepů za minutu. Pokud byste chtěli zjistit, jaká je Vaše klidová TF, spočítejte si ji ještě ráno, než vstanete, těsně po probuzení. Bude se pohybovat pravděpodobně od 50 do 75. U trénovaného člověka bude nižší.

Ve čtvrtek 11.11.v 10:00 se opět těším na viděnou.

Dana Šilhánková

tel. 244 403 129, silhankova@kc12.cz