

# SPINNING®



## → STUDIJNÍ PODKLADY

### SPINNING® A MONITOROVÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE

## Proč používat monitor tepové frekvence?



**1. K dosažení Vašich cílů potřebujete trénovat ve správné intenzitě.**

**2. Tepová frekvence přesně odpovídá intenzitě tréninku.**

**3. Monitor tepové frekvence je nejjednodušší cesta k měření tepové frekvence.**

Ať už cvičíte proto, abyste pálili kalorie, zbavili se nadváhy, nabili se energií nebo posílili svůj kardiovaskulární systém, je potřeba, aby Vaše tělo dosáhlo té správné intenzity tréninku. Ne příliš vysoké, ale ani příliš nízké. S použitím monitoru tepové frekvence máte jistotu, že za své úsilí sklídíte to nejlepší ovoce a dosáhnete vysněných cílů bez rizika přetrénování, únavy, zranění nebo jo-jo efektu.

Možná se ptáte, proč nestačí pouze občas nahmatat puls nebo se řídit vlastními pocity během zátěže. Tyto metody bohužel nedokáží odhadnout ani stanovit intenzitu zatížení v hodnotách tepové frekvence. Nahmatat si puls znamená zvolnit prováděnou aktivitu, což způsobí pokles tepové frekvence. Použití odhadu vnímané intenzity je pouze velmi obecným měřítkem, které nám nezajistí trénink na správné úrovni zatížení.

→ S monitorem tepové frekvence můžete svůj trénink posunout do zcela jiné dimenze. Váš Spinning instruktor vám poradí, které z tréninkových pásem (tzv. Energy zón™) je pro vás nevhodnější.

ENERGY ZÓNA™	INTENZITA	PŘÍNOS
Recovery/ Regenerace	50%–65% maxima	Relaxace, uvolnění, znovunabytí energie
Endurance/ Vytrvalost	65%–75% maxima	Zrychlení metabolismu, lepší využití tuků jako zdroje energie, celkové „oživení“ těla, zlepšení vytrvalostních schopností
Strength/ Síla	75%–85% maxima	Zlepšení svalové síly a vytrvalosti, posílení duševní síly a odhodlání
Interval	65%–92% maxima	Zkrácení doby odpočinku nutné pro znovuoobnovení sil po předchozím zatížení
Race Day/ Závod	80%–92% maxima	Skutečná výzva pro zkušenější jezdce!

→ Monitor tepové frekvence si můžete objednat na [www.spinning.com](http://www.spinning.com)