



CHYTŘE NA TUK

JISTĚ ZNÁTE RČENÍ, ŽE KDYŽ SE NĚCO DĚLÁ „OD SRDCE“, JE TO TEPRVE TO PRAVÉ. STEJNÉ JE TO I S CVIČENÍM, KTERÉ MÁ VÉST K REDUKCI VÁHY. SPRÁVNÝ RYTMUS NÁM TOTIŽ NADIKTUJE NAŠE SRDCE! PŘI CVIČENÍ VELMI ZÁLEŽÍ NA TOM, CO VLASTNĚ CHCETE SE SVOU POSTAVOU UDĚLAT. JINÉ TEMPO SE HODÍ PRO REDUKCI TUKOVÝCH POLŠTÁRKŮ A JINÉ PRO FORMOVÁNÍ I POSILOVÁNÍ SVALOVÝCH PARTIÍ.

Po celou dobu cvičení hlídejte optimální tepovou frekvenci.

Chcete-li zhubnout, zapomeňte na „makání nadoraz“. Cvičení, při kterém tluče srdce jak o závod, několikrát musíte překonávat „křizi“, nohy i ruce se vám třesou a v noci pak máte horečku, není to pravé. A hlavně: po takovém výkonu nezhubnete!

Neplatí totiž, že čím více se zapotíte a rychleji cvičíte, tím více hubnete.

Při takovém cvičení spálíte hodně cukrů – ne tuky!

Máte pak hlad, jste vyčerpaní a můžete i omdlít. Celkem vydáte (spálíte) sice hodně kilojoulů, ale podíl tuku je mizivý. Navíc tímto způsobem první hubnou prsa a tváře, jako poslední depotní tuk na stehnech a břiše!

Každý člověk má jinou **maximální tepovou frekvenci** – tj. nejvyšší dosažitelnou hodnotu tepu srdce za jednu minutu. Žena, která si přeje zhubnout, by měla cvičit při takové tepové frekvenci, při níž se z celkového podílu vydané energie spálí asi 80 procent tuků a 20 procent cukrů. **Optimální tepová frekvence, při které se tak děje, je asi 65 procent maximální tepové frekvence.**

Vypočítáte ji podle vzorce: 220 minus věk ženy krát 0,65.

Například žena, které je 35 let, by si měla po celou dobu cvičení (ve fitness nebo třeba během jízdy na kole či kolečkových bruslích) hlídat tepovou frekvenci 120 tepů za minutu. Při této frekvenci bude spalovat tuky. Během cvičení je dobré pít neperlivé nápoje.

Pro ženy s vyšším podílem svalové hmoty (bývalé sportovkyně) nebo pro ty, které nechtějí zhubnout, ale zpevnit tělo, je lepší koeficient 70–85 procent maximální tepové frekvence.

Vypočítáte ji podle vzorce: 220 minus věk ženy x 0,75.

Ted' ještě ne, až za chvíli

Dále je důležité vědět, že **tělo nezačíná spalovat hned**, ale musí se zahřát – rozcvička má tedy smysl! V ideální tepové frekvenci pak tělo musí být určitou dobu, aby mohlo spálit rezervy cukrové energie ze svalů, pak se začne teprve na energii přeměňovat tuk.

Jestli to tentokrát myslíte se svým tělem opravdu vážně a rozhodli jste se zhubnout sportem, pak je výhodné koupit si některý měřič tepu (prstenový, hodinkový) a řídit se podle tepu svého srdce. V kvalitních fitness jsou posilovací stroje se zabudovaným měřičem pulsu a někdy dokonce i tukoměrem. Rovněž pro domácí posilovnu se hodí kvalitní stroje s podobnými funkcemi.

www.fithanybany.cz

Chram

DiaSw

- skvěla
- na bá
- obsah
- vhodr
- pro di

Sukralóza
vyrobené
vyšší slac
hladinu c
dietě.

Doporu

www.vitar

MĚSÍČNÍK O VLASECH, KOSMETICE, KRÁSE A ZDRAVÍ

HAIR & Beauty

9/2008

69 Kč/100 SKK/3,32 €

**ROZŠÍŘENÉ
VYDÁNÍ**

BABYDOLL
PANENKY ŽIVÉ NEŽIVÉ

**SBOHEM LÉTO
SBOHEM PRAŽDNINY**

OSUDOVÉ ŽENY A ŠPIÓNKY

CONSUMER AWARD

**KDYŽ VLASY MUSÍ
K DOKTOROVI**

VYTVÁŘEJTE VLASTNÍ STYL

**ABY NÁM KRÁSA
VYDRŽELA**

**ODHALTE
NAHÝ PŮVAB
VLASŮ**

BLOND JE ZPĚT:
VRAŽEDNĚ KRÁSNÁ A SEBEVĚDOMÁ

