

Pohybom k zdravému srdcu. Cvičte s rozumom

Niet pochýb o tom, že pravidelný pohyb prináša množstvo pozitív. Každý má svoje dôvody, prečo chce začať cvičiť. Niektorí chcú zhodiť pár kíľ, iní si chcú zlepšiť kondíciu.

„Ak máte akékoľvek problémy so srdcom, najskôr sa poraďte so svojím kardiológom, než začnete cvičiť,“ upozorňuje námestovský kardiológ Alexander Klabník. „Ak ste doteraz nešportovali, skúste prestať hľadať výhovorky a začnite s chôdzou. Chôdza je jednou z najprirodzenejších foriem cvičenia.“

Nepreťažte svoje netrénované telo. Po dlhšej nečinnosti sa musíte rozhybať postupne. Najlepšie je postupne predlžovať dĺžku trate a neskôr zrýchľovať tempo. Je dobré počúvať svoje telo a nepreťažovať svoje schopnosti.

„Pokiaľ si nie ste istý, či cvičíte správne, radšej sa obráťte na odborníka,“ vyzýva kardiológ.

Pre orientáciu uvádzame tréningové zóny (tabuľka), pri ktorých je uvedené optimálne trvanie a intenzita cvičenia podľa maximálnej tepovej frekvencie.

Myslíte na čas, nie vzdialenosť

„Snažte sa myslieť v minútach, nie v kilometroch,“ upozorňuje Klabník. Na začiatku nie je dôležité, aby ste prešli čo najviac kilometrov. Podstatné je ako dlho chodíte.

Ale necvičte 30 minút na prvý raz. Prvé cvičenie môže mať pokojne päť minút alebo o niečo viac, ak vládzete. Postupne pridávajte, takže ku pol hodine sa možno dopracujete až po pár týždňoch postupného pridávania času tréningu.

Snažte sa zlepšovať tak, aby ste vydržali behať v miernom tempe celých 30 minút bez prestávky. Je úplne jedno, koľko kilometrov počas nich ubehnete.

Strážte si tepovú frekvenciu

Počúvajte hlas svojho srdca, pretože tepová frekvencia je spoľahlivý ukazovateľ intenzity cvičenia.

Ako cvičiť bezpečne a zároveň efektívne? Musíte poznať svoju maximálnu tepovú frekvenciu, ktorú by ste nemali prekročiť. Výpočty podľa akéhokoľvek vzorca však dávajú len orientačné hodnoty.

Ak si chcete zlepšiť svoju kondíciu alebo schudnúť, je dôležité sledovať tepovú frekvenciu pri cvičení. Ak prekročí pri cvičení pulz stanovenú hranicu tréningovej zóny (tabuľka), spomalte. Inak vám hrozí preťaženie, zranenie a vôbec to neprospieva vášmu zdraviu.

Príliš rýchlo

Pravidelne stretávame ľudí, ktorých chytiť „záchvat“ cvičenia. Začnú behať, bicyklovať, navštevovať fitness centrá. Jednou z najväčších chýb začiatočníkov je, že sa snažia dosiahnuť cieľ okamžite. Preto cvičia čo najrýchlejšie, s naj-

väčším zaťažením, ako sa len dá.

„Častá je mylná predstava čím zadýchanejší, tým skôr štíhlejší s lepšou kondičkou,“ hovorí kardiológ. Naopak, optimálne je začať na nižších hodnotách – v oblasti 50 až 60 percent maximálnej tepovej frekvencie (MTF).

Až po pár týždňoch bezproblémového cvičenia začnite pridávať intenzitu.

Pre začiatočníkov a starších, či chorých ľudí bude lepšie pohybovať sa spočiatku len na nižšej úrovni MTF. Pre mladších a pokročilých bude vhodné postupne smerovať bližšie k hornej hodnote MTF.

Test rozprávaním

„Monitor tepovej frekvencie je dobrý sluha, ale nezabúdajte veriť vašim pocitom,“ zdôrazňuje Klabník.

Ak sa nám zatmieva pred očami (odkysličuje sa mozog) alebo lapáme po dychu, je to signál, že treba zastaviť, spomalit.

Ak sa vám tepovú frekvenciu nechce počítat, môžete intenzitu cvičenia určiť osvedčenou metódou – bežte tak rýchlo, aby ste sa pri tom mohli s druhými pohodlne rozprávať.

Príliš intenzívne cvičenie je v prípade, že už neviete povedať súvislo pár slov. **(KAR)**

Tréningové zóny (semafor)

Zóna	trvanie	Intenzita podľa MTF*	Optimálne určené
Modrá	> 30 minút	Nízka /50-65%/	pre začiatočníkov, „pre zdravie“
Zelená	cca 30 minút	Stredná /65-75%/	na zvyšovanie vytrvalosti u pacientov, či na chudnutie
Oranžová	max. 5 minút	Vysoká /75-85%/	na zvyšovanie vytrvalosti u zdravých trénovaných ľudí
Červená	15 - 60 sekúnd	Maximálna	na zvyšovanie rýchlosti

Upozornenie: pre chorých a netrénovaných ľudí nie je vhodná žltá a červená zóna.

* Maximálna tepová frekvencia /MTF/ pre 50 ročného muža je 170 pulzov (220 – vek). Ak chce cvičiť v oblasti 65 % MTF vynásobí MTF 170 x 0,65 = 110. Mal by teda cvičiť tak, aby jeho pulz bol čo najbližšie frekvencii 110 pulzov za minútu.



Pri príležitosti Dňa povedomia o srdcovom zlyhávaní

**2. JÚNA 2017
(PIATOK) od 9.00 h**

na nábreží Oravskej priehrady v Námestove kardiológ **MUDr. Alexander Klabník, PhD.** záujemcom poradí ako správne začať cvičiť. Príďte si otestovať svoju telesnú kondíciu!

Podujatie uskutočnené pod záštitou Igora Janckulíka, poslanca NR SR, člena Výboru NR SR pre zdravotníctvo.