

$220 - 30 = 190$  tepů/minutu - maximální bezpečná tepová frekvence (TFmax)

$60\% \text{ TFmax} - 190 \times 0,6 = 114$  tepů/minutu - spodní hranice tréninkového zatížení

$90\% \text{ TFmax} - 190 \times 0,9 = 171$  tepů/minutu - horní hranice tréninkového zatížení

tepová frekvence 30letého jedince by se po stanovenou dobu měla pohybovat v intervalu mezi 114 - 171 tepy za minutu

- klidová tepová frekvence dospělého člověka je přibližně 70 tepů za minutu, ovšem aerobním tréninkem ji lze snížit a trénovaní jedinci disponují hodnotami kolem 50 tepů za minutu i méně
- tepovou frekvenci může změřit pohmatem tepny na místech, kde je snadno dostupná (nejčastěji na zápěstí nebo na krku), což je však v průběhu cvičení komplikované a při zastavení tepová frekvence prudce klesá
- přesné měření hodnot tepové frekvence v průběhu zátěže i postupnost jejího návratu ke klidové hodnotě po skončení zátěže je možné jen pomocí speciálních přístrojů, tzv. sporttesterů
- intenzitu cvičení je samozřejmě možné hodnotit nejen hodnotami tepové frekvence, ale také prostřednictvím jiných, subjektivních symptomů jako např. zrychlený dech (talk test), pocit dechové nedostatečnosti, pocení, únava apod., které však podávají jen přibližné a orientační informace o velikosti zátěže
- udržení tepové frekvence v daném intervalu - aerobní zóně - je hlavním cíle hodiny aerobiku
- i když samozřejmě existují značné rozdíly v individuálním provádění cvičení, přesto můžeme říci, že intenzitu lekce ovlivňuje především instruktor a to:
  - výběrem prvků a jejich spojováním do vazeb, bloků a choreografie
  - výběrem a použitím metod učení
  - včasným a přesným cueingem
  - volbou rychlosti tempa hudby
  - vlastním provedením požadovaných pohybů
  - motivujícím cueingem a povzbuzováním

### 3. T = TIME (ČAS)

- tepová frekvence se musí v určeném pásmu 60% - 90% TFmax pohybovat nepřerušovaně po dobu minimálně 12 minut
- pokud je však cílem cvičení kromě tréninku kardiovaskulárního systému rovněž snaha o změnu skladby těla, by mělo cvičení trvat nepřetržitě alespoň 30 minut (štěpení tuků v  $O_2$  systému nastává až po 20 - 30 minutách činnosti)
- dobu trvání zátěže opět ovlivňuje instruktor správným rozvržením délky jednotlivých částí lekce podle jejího charakteru ( např. hi/low aerobik, bodystyling, aerobik pro seniory apod.) a celkové délky lekce (obvykle 60 - 75 minut)
- nepřerušovanou zátěž zajistí instruktorovy odborné znalosti týkající se stavby a učení choreografií a vedení hodin aerobiku - jejich dlouhodobým vývojem a neustálým zdokonalováním bylo dosaženo toho, že díky nim lze plynule a bez přerušování naučit i relativně koordinačně náročné choreografie běžné klienty hodin aerobiku (na rozdíl např. od výuky některých tanečních stylů, kde instruktor může učit pohyb nejprve v pomalém tempu, bez hudby, zastavovat učení a slovně vysvětlovat techniku provedení apod. )