

*Sekce užitečných odkazů je sekci spravovanou Vedoucím trenérem SCM Jeseník Janem Baďuroou ve spolupráci s dalšími trenéry.*

## Tepová frekvence a věk

Sledování tepové frekvence je běžnou součástí tréninku profesionálních, ale i amatérských (hobby) sportovců. Je dobré mít povědomí o tom, jaké probíhají změny v srdeční frekvenci v nezastavitelném procesu stárnutí, nejen z důvodů tréninkových, ale zejména zdravotních.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/zatezova-diagnostika/tepova-frekvence-a-vek/>

## Co nám říká tepová frekvence?

O tom, jak reaguje naše srdce na fyzické zatížení, ať už je naším cílem trénink a zlepšení kondice nebo jen redukce tělesné hmotnosti, se dozvíte v rubrice Zátěžová diagnostika.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/zatezova-diagnostika/co-nam-rika-tepova-frekvence/>

## Jak měříme maximální tepovou frekvenci?

Výše maximální tepové frekvence není žádným ukazatelem výkonnosti člověka. U netrérovaného jedince je téměř stejná jako u trénovaného a vlastním tréninkem je velmi málo ovlivnitelná.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/zatezova-diagnostika/jak-merime-maximalni-tepovou-frekvenci/>

## Teorie klidové tepové frekvence

Co všechno může ovlivňovat klidovou tepovou frekvenci?

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/vytrvalost/teorie-klidove-tepove-frekvence/>

## Tepová frekvence – barometr správného tréninku

Tepová frekvence je jedním z nejdůležitějších ukazatelů při pohybové aktivitě. Každý i rekreační sportovec by měl vědět, jaká je jeho maximální tepová frekvence a z té si potom odvodí, jaké jsou jeho hodnoty tepové frekvence při lehkém, středním či těžším zatížení. Existuje několik metod na výpočet optimální tepové frekvence.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/tepova-frekvence-barometr-spravneho-treninku/>

## **Stanovení srdeční frekvence odpovídající anaerobnímu prahu (ANP)**

Jak zjistit srdeční frekvenci v anaerobním prahu? Toužíte-li po naprosto přesných hodnotách, musíte navštívit specializovanou laboratoř. Existuje ale několik jednoduchých způsobů, jak získat docela solidní hodnoty.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/stanoveni-srdecni-frekvence-odpovidajici-anaerobnimu-prahu-anp/>

## **Monitorování srdeční frekvence pro maximální výkonnost**

Zdatnost (fitness) se skládá ze čtyř hlavních složek: základní vytrvalosti (endurance), tempové vytrvalosti (stamina), speciální vytrvalosti (economy) a rychlosti (speed). Protože na sebe tyto složky navazují, je nutné je rozvíjet postupně.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/monitorovani-srdecni-frekvence-pro-maximalni-vykonnost/>

## **Klidová tepová frekvence a nemoc**

Na rozdíl od běžně tradované představy není klidová TF úplně ideální metodou, jak odhalit hrozící virózu.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/tepova-frekvence/klidova-tepova-frekvence-a-nemoc/>