

## MHR / MAXIMALNI SRČNI UTRIP-MAXIMUM HEART RATE

Povprečni srčni utrip v mladosti je določen kot 220 udarcev/min. Z vsakem letom se število le teh zmanjša za 1 enoto/točko. Primer: Ko smo stari 40 let, bo naš MHR 180 udarcev/min (BPM - Beats per min).

Leta	70%	75%	80%	85%	90%
18-25	139	149	159	169	179
26-30	134	144	153	163	172
31-36	130	140	149	158	168
37-42	126	135	144	153	162
43-50	121	129	138	147	153
51-58	116	124	133	141	149
59-65	110	118	126	134	142
Nad 65	106	114	121	129	136

- Aerobni tek, ki najbolj učinkovito uničuje (požira) maščobo znaša med 60% -do 80% MHR. Mišljenja na tem področju se tudi razlikujejo - nekateri zatrjujejo, da je najučinkovitejši % med 70-90 MHR.

- Trenirati nad 80% MHR pa pomeni izboljšati kardiovaskularno srce/ožilje in dihalni sistem.

- Nad 90% MHR pričnemo z anaerobnim delom, za katero je značilno, da mišicam-telesu primanjkuje kisika (deficit kisika)

Primeri dveh tipov vaj/teka:

	Kardio/ožilnega /dih sistem	poraba mašč/ hujšanje
Intenzivnost	80%-85%	55%-70%
Trajanje	cca 30 min	do 60 min
Koliko X /teden	2-3 x tedensko	3-5x teden.

Merjenje srčnega utripa/pulza:

- 1) 15 sek (držimo s prstom žilo na zapestju,vratu) štev. udarcev X 4
- 2) 10 sek -II- -II- -II- -II- udarcev X 6

Važno: Na uspešnost hujšanja vplivajo najmanj trije faktorji: DNA, prehrana in telesna aktivnost.