**Pomen srčnega utripa za športno vadbo**

Srčni utrip je preprosto in objektivno merilo fiziološkega napora med športno vadbo v aerobnem območju.

**Aerobno / anaerobno**

**Aerobna vzdržljivost** je kazalec zmogljivosti srca, ožilja in dihal.

Trening **za boljše počutje ali zdravje** vpliva na razvoj sposobnosti srčno-žilnega in dihalnega sistema na ravni aerobnega treninga. Pri **aerobnem treningu** je intenzivnost na tisti ravni, da je srčno-žilni sistem sposoben v delujoče mišice sproti dovajati dovolj kisika za njihovo delo. Obnova energije poteka **s prisotnostjo kisika** (zadovoljena je potreba mišic po kisiku). Aerobne športne dejavnosti so tiste, ki niso tako intenzivne, da bi nam zmanjkalo zraka oz. kisika in bi jih zato morali prekiniti. Zato jih lahko opravljamo dalj časa.

Športi, ki potekajo v aerobnem območju: **hoja, daljši tek, kolesarjenje, hoja in tek na smučeh, plavanje, veslanje, planinarjenje, aerobika** …

Pri večji intenzivnosti gibanja srce z ožiljem ni več sposobno dovajati dovolj kisika v mišice (zahteve mišic so prevelike), zato nastopi **anaerobni del** (vadba z visoko intenzivnostjo, ki traja zelo kratek čas). Obnova energije poteka brez **prisotnosti kisika**, zato se v mišicah začne nabirati laktat (mlečna kislina, produkt presnove glikogena), ki povzroči hitro izčrpanost, zadihanost in pekoč občutek v mišicah.

Športi, ki potekajo v anaerobnem območju: **šprint, dvigovanje uteži, meti, poskoki** …

 Božena Idžojtič, učiteljica športa