**Ποιο είναι το Ελάχιστο αερόβιο ερέθισμα, δηλαδή η ελάχιστη δυνατή ένταση της άσκησης που μπορεί να βελτιώσει την αερόβια ικανότητα σ' ένα άτομο;**

Εξαρτάται από την καρδιακή του συχνότητα στην ηρεμία και στη μέγιστη προσπάθεια και δίνεται με την ακόλουθη εξίσωση, όπου ΚΣ είναι η καρδιακή συχνότητα:

**ΚΣ άσκησης = [0,60Χ (ΚΣ μέγιστη-ηρεμίας)] + ΚΣ ηρεμίας**

Αυτό σημαίνει πως για να είναι η άσκηση αποτελεσματική πρέπει να δραστηριοποιήσει τουλάχιστο το 60% των εφεδρειών της καρδιακής συχνότητας, που αντιστοιχεί στο 50% της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου. Οι εφεδρείες της καρδιακής συχνότητας υπολογίζονται, αν προστεθεί στην καρδιακή συχνότητα της ηρεμίας η ποσοστιαία διαφορά ανάμεσα στη μέγιστη καρδιακή συχνότητα και στην αντίστοιχη συχνότητα της ηρεμίας.

Έτσι, λόγου χάρη, ένα άτομο με καρδιακή συχνότητα στη μέγιστη προσπάθεια 170 και στην ηρεμία 70, πρέπει να γυμνάζεται με τόση ένταση, ώστε η άσκηση του να προκαλέσει τουλάχιστο [0,60 (170-70)] + 70 = 130 παλμούς στο λεπτό.

**Ποιο είναι το μέγιστο αερόβιο ερέθισμα που μπορεί να προκαλέσει τη μέγιστη βελτίωση στην αερόβια ικανότητα;**

Η ανώτατη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας πραγματοποιείται μ' έντονα αερόβια ερεθίσματα, δηλαδή με μυϊκή προσπάθεια τέτοια που να δραστηριοποιεί το 95% της εφεδρείας της καρδιακής συχνότητας, σύμφωνα με την εξίσωση: \*

**ΚΣ άσκησης = [0,95Χ (ΚΣ μέγιστη-ηρεμίας)] + ΚΣ ηρεμίας**

Για παράδειγμα, ένα άτομο που έχει καρδιακή συχνότητα στην ηρεμία 60 παλμούς και στη μέγιστη προσπάθεια 190, πρέπει να γυμνάζεται με 184 παλμούς το λεπτό. Σε περίπτωση που η ένταση της άσκησης είναι υψηλότερη, το άτομο θα κουραστεί πρόωρα, λόγω της παραγωγής γαλακτικού οξέος και θα διακόψει την προσπάθεια, ελαχιστοποιώντας έτσι τις αερόβιες προσαρμογές και την αποτελεσματικότητα της προπόνησης.