



ЧТОБЫ СБЕРЕЧЬ СЕРДЦЕ



ПУЛЬСОВЫЕ ЗОНЫ



ЛЮБАЯ ТРЕНИРОВКА ДОЛЖНА БЫТЬ ЭФФЕКТИВНОЙ, КОМФОРТНОЙ
И МАКСИМАЛЬНО БЕЗОПАСНОЙ ДЛЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ
СИСТЕМЫ



ПУЛЬСОВЫЕ ЗОНЫ



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ,
ПРАВИЛЬНО ЛИ ИДЕТ ПРОЦЕСС
ТРЕНИРОВКИ?





ЩУПАЕМ ПУЛЬС

Для начала надо узнать свою максимальную частоту сердечных сокращений (МЧСС), индивидуальную для каждого возраста.

$$\text{МЧСС} = 220 - \text{возраст}$$



МЧСС=220 - возраст



После определения МЧСС
можно выбрать, с какой нагрузкой для сердца пройдет тренировка.



**ДЛЯ ЭТОГО ПУЛЬС НАДО ИЗМЕРЯТЬ ВО
ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ,
И ПРИ ЭТОМ ЖЕЛАТЕЛЬНО ИХ НЕ
ПРЕКРАЩАТЬ**

МЧСС=220 - возраст



После определения МЧСС
можно выбрать, с какой нагрузкой для сердца пройдет тренировка.

ИЗМЕРЯТЬ ПУЛЬС МОЖНО
ПРИ ПОМОЩИ ЭЛЕКТРОННОГО
ПУЛЬСОМЕТРА



ПУЛЬС МОЖНО НАЦУПАТЬ НА
ЗАПЯСТЬЕ
ИЛИ СОННОЙ АРТЕРИИ, КОТОРАЯ
ПРОХОДИТ ПО БОКОВОЙ
ПОВЕРХНОСТИ ШЕИ



МЧСС=220 - возраст

Существует ПЯТЬ ПУЛЬСОВЫХ ЗОН,
которые отличаются друг от друга результатом тренировки
и степенью нагрузки на сердце.





ЗОНА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СЕРДЦА

60% от МЧСС



Обычная ходьба по ровной поверхности

В этой зоне комфортно тренироваться тем, у кого слабая физическая подготовка

Или тем, кто только приступил к разминке, поскольку такая нагрузка наиболее безопасна для «неразогретого» организма

МЧСС=220 - возраст

БУДИМ СЕРДЦЕ





ФИТНЕС-ЗОНА

70% от МЧСС



С шага перейти на быстрый шаг в горку,
медленный бег или к гимнастике —
в зависимости от степени
подготовленности

Во время такого типа
тренировки начинается
сжигание жиров,
и расходуется больше калорий,
чем в предыдущей зоне

МЧСС=220 - возраст

НАЧИНАЕМ СЖИГАТЬ ЖИРЫ





АЭРОБНАЯ ЗОНА

80% от МЧСС



Спокойная гимнастика, танцы
или степ-аэробика

Количество
использованных жиров
уменьшается,
и в «топку» начинают
поступать углеводы

МЧСС=220 - возраст

ОПТИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ





АНАЭРОБНАЯ ЗОНА

90% от МЧСС



Подвижные спортивные игры,
бег на лыжах, коньках и интенсивная
езда на велосипеде

Хорошо тренируется
общая выносливость организма

Увеличивается количество
необходимого для клеток тела
кислорода

Дыхательной и сердечно-
сосудистой системе приходится
работать с большей
интенсивностью

МЧСС=220 - возраст

ТРЕНИРУЕМ ВЫНОСЛИВОСТЬ





АНАЭРОБНАЯ ЗОНА

90% от МЧСС



Подвижные спортивные игры,
бег на лыжах, коньках и интенсивная
езда на велосипеде

Однако в дело идет все меньше
жиров, и сжигаются
практически одни углеводы

Потому желающим похудеть
рекомендуется чередовать
аэробные и анаэробные зоны
тренировок, чтобы не так
сильно утомлять организм
и расходовать оптимальное
количество калорий

МЧСС=220 - возраст

ТРЕНИРУЕМ





ЗОНА КРАСНОЙ ЛИНИИ

90-100% от МЧСС



Резкий подъем в гору на велосипеде
или очень быстрый бег

Сердечно-сосудистая и дыхательная системы работают на пределе возможностей

Сжигается максимальное количество калорий, но большая часть процентов из них приходится на углеводы.

Долго тренироваться в такой зоне может только человек в очень хорошей физической форме или профессиональный спортсмен. **!**

МЧСС=220 - возраст

МАКСИМАЛЬНАЯ НАГРУЗКА





ЗОНА КРАСНОЙ ЛИНИИ

90-100% от МЧСС



Резкий подъем в гору на велосипеде
или очень быстрый бег

Начинающим специалисты
рекомендуют воздержаться
от подобных нагрузок

И обычно короткая тренировка
в зоне красной линии чередуется
с нагрузкой в предыдущей
анаэробной в ходе
интервальных тренировок

МЧСС=220 - возраст

МАКСИМАЛЬНАЯ НАГРУЗКА





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

