

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС зоны интенсивности...

Сегодня мы разберем с вами, почему же так важно тренироваться с пульсометром

Бегуны-любители по незнанию не обращают внимания на пульс. "Все и сразу! Сегодня потренируюсь, а завтра на марафон!", - говорят себе многие новички и выполняют тренировку до полного изнеможения. А на следующий день «почему-то» не встать с дивана, да и вообще: "Бег это не для меня". А все дело в неправильном подходе.

Профессиональный спортсмен, занимаясь в высокой пульсовой зоне, может улучшить свою спортивную форму. Новичок же рискует «уйти в перетрен» и травмироваться.

Мы уже писали, что свои точные зоны пульса можно узнать благодаря функциональному тестированию.

Однако, это недешево. А для начинающих и вовсе ненужно. Существуют различные формулы подсчета, которые могут рассчитать приблизительные зоны пульса. Для этого необходимо знать свой максимальный пульс.

Как узнать ЧСС макс?

Хорошо разомнитесь и пробегите 2-3 минуты с максимально возможной скоростью. Измерьте пульс сразу после остановки. Советуем бежать в комфортных условиях (манеж, парк в летнюю погоду).

Верхнюю границу узнали. Что дальше? А дальше считаем*

1 зона - 55-75% от ЧСС макс (восстановительная зона, 110-150 уд/мин)

2 зона - 75-85% от ЧСС макс (аэробная зона, 150-170 уд/мин)

3 зона - 85-90% от ЧСС макс (зона порога анаэробного обмена, 170-180 уд/мин. В этой зоне в организме резко возрастает уровень лактата)

4 зона - 90-95% от ЧСС макс (анаэробная зона, 180-190 уд/мин)

5 зона - 95-100% от ЧСС макс (гликолитическая максимальная зона, 190-200 уд/мин)

Прикрепленная табличка все наглядно покажет

*зоны и значения пульса могут отличаться в зависимости от индивидуальных особенностей организма. В посте приведены лишь приблизительные расчеты.

В зависимости от зон ЧСС, формируются "Зоны интенсивности". Они показывают, какую нагрузку получает спортсмен от выполняемой тренировки.

Любой вид активности (легкий бег, темповый, интервалы в горку и тд.) в различных зонах пульса приводит к различным тренировочным эффектам.

Это известно тренерам. Они планируют время/беговой объем спортсмена в каждой из зон для достижения конкретных результатов. Так и составляются тренировочные планы.

А пульсометр нужен для того, чтобы в процессе тренировки контролировать свой пульс и отслеживать реакции организма на нагрузки.

Если пульс в конце тренировки намного выше ожидаемого - явно стоит заканчивать.

Ещё бывает выходишь на разминку, а пульс выше обычного ударов на 15-20. Это верный признак истощения организма: либо после предыдущей нагрузки, либо на фоне начавшейся болезни. В таком случае лучше сделать легкую пробежку или просто отдохнуть.

Вообще существуют спортсмены, которые хорошо чувствуют свой организм и точно могут сказать свой

пульс. Однако, лучше довериться этой технике и приобрести хотя бы средний пульсометр

Прикрепили таблицу соответствия МПК, пульса и лактата различным зонам интенсивности. Данные усреднены, но наглядно отражают взаимосвязь между этими показателями.

Зоны интенсивности	VO₂ (%макс)	Сердечный ритм (%макс)	Лактат (ммоль/л)
1	45-65	55-75	0.8-1.5
2	66-80	75-85	1.5-2.4
3	81-87	85-90	2.5-4
4	88-93	90-95	4-6
5	94-100	95-100	6-10