

MENNYI LEGYEN A PULZUSSZÁMUNK MOZGÁS KÖZBEN?

Szíved percenként átlagosan 72-szer dobban, ez a nyugalmi pulzusszámod. Ha mozogsz, sportolsz, ez emelkedni fog, de közel sem mindegy, milyen mértékben – ez határozza meg ugyanis, mit fogsz elérni a mozgással!

CÉLPULZUS – A HATÉKONY ZÓNA

Edzésed hatékonysága azon múlik, milyen sávba emelkedik a pulzusszámod a maximálishoz képest. A legegyszerűbb képlet a maximális pulzus kiszámítására, ha 220-ból kivonod az életéveid számát. A zónák megmutatják, hol legyen ehhez képest edzés közben a szívdobbanásaid percenkénti száma.

 A maximális pulzusszám százaléka	 Zóna	 Mire jó?	 Meddig végezheted naponta?
50-60%	Regeneráló	Egészségmegőrzéshez	20-40 perc
60-70%	Zsírégető	Fogyás, súly megtartása	40-80 perc
70-80%	Aerob kapacitást fejlesztő	Szív- és érrendszer kapacitásának növelése	10-40 perc
80-90%	Állóképességet fejlesztő	Versenyre felkészülés	2-10 perc
90-100%	Csúcsterhelés	Csak sportolóknak ajánlott	Kevesebb mint 5 perc