

ПУЛЬСОВІ ЗОНИ

1

НИЗЬКОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ, ОЗДОРОВЧА “БІЛА”

Норма ЧСС 120 уд./хв. Для новачків. Підходить тим, у кого зайва вага і поганий рівень фізичної підготовки.

2

НИЗЬКА “БЛАКИТНА”

Норма ЧСС 130-140 уд./хв. Спалює 85% жиру. Покращує витривалість, зміцнює серцево-судинну та дихальну системи.

3

АЕРОБНА “ЗЕЛЕНА”

Норма ЧСС 150 уд./хв. Зона на витривалість. Збільшує обсяг легень, розмір та силу серця, дає хороший пульс у спокої.

4

АНАЕРОБНА “ЖОВТА”

Норма ЧСС 160-170 уд./хв. Покращує швидкісну витривалість. Для більш підготовлених спортсменів, аматорів.

5

МАКСИМАЛЬНА “ЧЕРВОНА”

Норма ЧСС 180-190 уд./хв. Для професійних спортсменів.