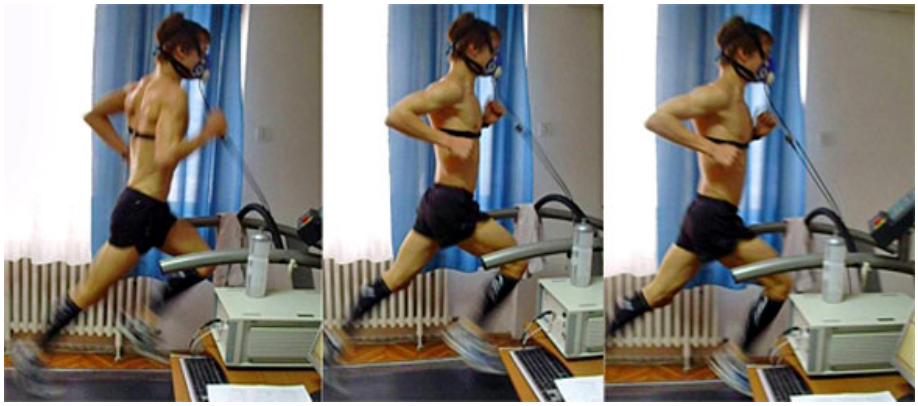

Verovatno ste već čuli neke od sledećih pojmova “fat burn zona”, “kardio zona”, “aerobna zona“, “anaerobna zona“… Različiti autori različito definišu zone, različiti su nazivi, a različite su i preporuke za postizanje ciljeva. Na primer za mršavljenje neki kažu da treba trenirati u zoni skidanja masnih naslaga – fat burn, dok drugi spominju HIIT trening, intervalni trening koji se radi u anaerbonoj zoni. Gde je istina i kako pronaći svoje zone?

Kako odrediti zone treninga?

Da biste odredili zone treninga potrebna su vam dva podatka: maksimalni i minimalni puls.

Maksimalni puls se (neprecizno) računa po formuli 220-godine života, pa će tako za jednog 18-togodišnjaka on iznositi 202. Ova formula je OK, ali je i često veoma neprecizna. Pojedinci mogu imati maksimalni puls i preko 210, a neki (na primer autor ovog teksta) imaju maksimlani puls 167.

Da biste odredili maksimalni puls, potrebno je da uraditi tempo trčanje od 3 km koje onda završite sa 300-400 metara sprinta uzbrdo. Sekund, dve posle ovog napora dobićete svoj maksimalni puls.

Minimalni puls se lakše računa. Tri dana zaredom, čim se probudite i otvorite oči, merite svoj puls. Prosečna vrednost predstavlja vaš minimalni trenutni puls, koji kako budete trenirali tako će biti sve manji. Profesionalnim atletičarima minimalni puls može da bude i ispod 30 otkucaja u minuti. Lens Amstrongovo srce u miru pumpa 32 BPM (beaps per minute), a najbolji beli

američki maratonac Rajan Hal 29.

Srčana rezerva (HRR iliti heart rate reserve)

Srčana rezeverva predstavlja razliku između maksimalnog i minimalnog pulsa pojedinca. Kako podižete vašu kondciju, tako se smanjuje vaš minimalni puls, te se srčana rezerva povećava. Procenti od HRR su jednaki procentima VO2 rezerve.

HRR = HRmax – HRrest

Zone treninga

Sada kada znate vašu srčanu rezervu imate sve što je potrebno da izračunate i vaše zone treninga. To je i odličan početak da nađete veoma prilagodljive trening planove. Takođe zone treninga vam garantuju bezbedno i efektivno vežbanje. Naime, ukoliko pratite i trčite na odgovarajućem puslu (potreban vam je naravno pulsometar) nikada nećete trčati presporo (trening je neefikasan) ili prebrzo (trening može da bude štetan).

Zone treninga se računaju po Karvonenovoj formuli

Puls vežbača u toku aktivnosti = (% željenog intenziteta) * (HRmax – HRrest) + HRrest

Željena zona treninga

Najprostije, bez ulaženja u planiranje i kombinovanje treninga i pretešku matematiku, za početnike je važno da znaju da trčanje u zoni od 65 – 85 % od HRR je učinkovit trening. Na taj način izbegavate jednu od klasičnih grešaka, a to je previše brzo trčanje, što je i najčešća početnička greška koja može da dovede do različitih povreda.

Primeri #1

Trkač/trkačica, 24 godine, ne zna maksimalni puls. Minimalni puls 72, želi da skine 3-5

kilograma iz masnih naslaga

Preporuka je što više treninga oko 65%.
Računamo maxHR (maksimalni puls /max heart rate) po formuli 220 – 24 = 196.
HRR = 196 – 72 = 124
Željeni puls = 65% * (124) + 72 =152

To znači da ovaj trkač/trkačica treba da trenira ne ispod 152 otkucaja u minuti. 85% u ovom primeru je 177 BPM, što predstavlja i gornju granicu iznad koje treba usporiti ili prošetati.

Primer #2

Trkač/trkačica, 53 godine, maksimalni puls izmeren 155. Minimalni puls 48

Zaključujemo (uz konsultacije) da ovaj pojedinac redovno trenira
Pošto znamo max i min HR računamo HRR = 107
Željeni puls tražimo u zoni 72 – 85% kao način da se održi forma u narednih 3 meseca
Željeni puls = 72% * (107) + 48 =125
Željeni puls = 85% * (107) + 48 =139

Ovaj trkač/ica može da trenira sa pulsom između 125 – 139.

NAPOMENA

Treniranje na pulsu je korak dalje u upoznavanju vašeg organizma i načina njegovog funkcionisanja. To je korak ka ozbiljnijem shvatanju trčanja i treninga, ali i velika škola i prihvatanje odgovornosti za sopstveno zdravlje i uloženo vreme u trening.

Još zanimljivije je praćenje promene pulsa u toku vremena. Pravi uspeh i osećaj pobede se rađaju kada budete uvideli da se naporan trening isplati i da možete uticati na smanjivanje broj otkucaja vašeg srca na istom intenzitetu treninga.

Ono za šta vam je pre godinu dana trebalo npr 158 otkucaja u minuti, danas će vam trebati 143. To znači da pri istim naporima vaše srce manje radi, a to znači da se manje umora i da će vas duže služiti. To je osećaj zdravlja koje vam trčanje donosi!

Preuzeto sa: http://www.trcanje.rs/