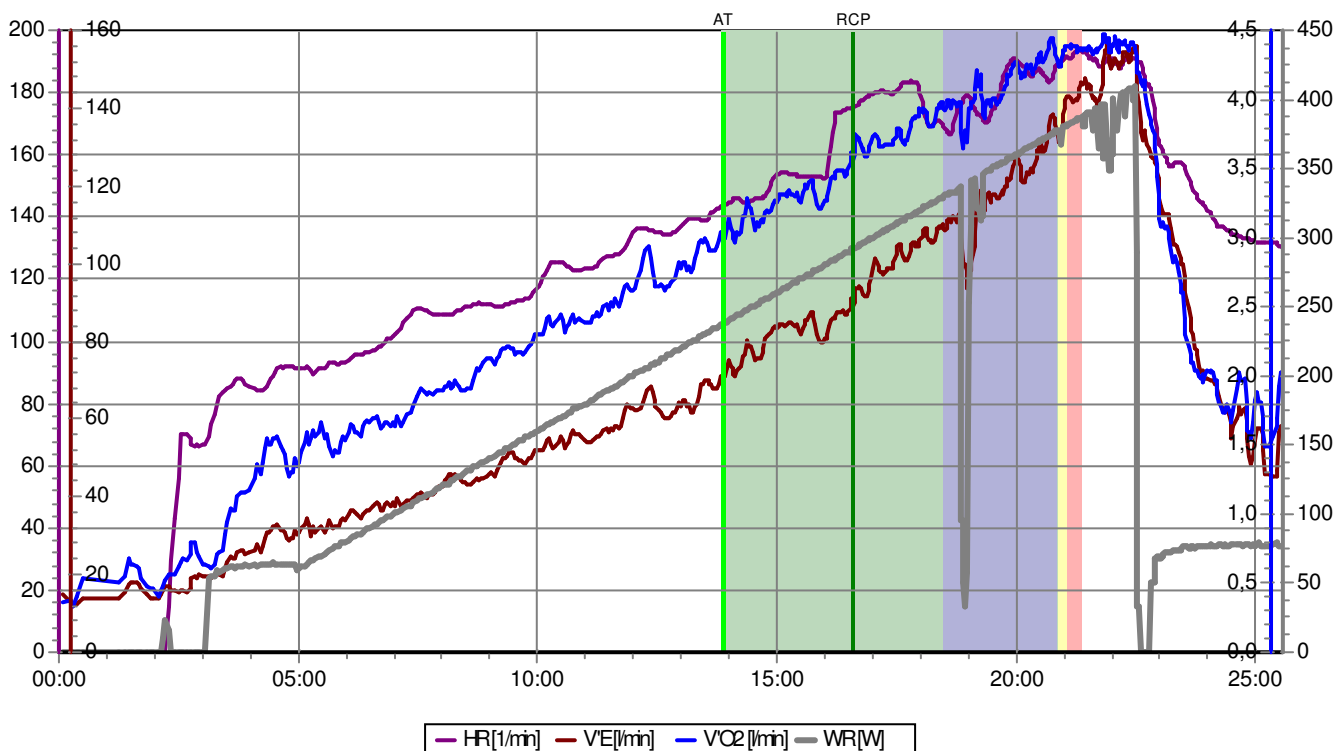


# Strefa treningu: strefy treningowe HR

Nazwa: **Żero, Artur**  
 ID: \_\_\_\_\_ Waga: 84 kg Lean Body Weight: -  
 Wiek: 44 years Wzrost: 176 cm BSA: 2,05m<sup>2</sup>  
 Płeć: mężczyzna Lekarz: \_\_\_\_\_ BMI: 27kg/m<sup>2</sup>  
 Data: 2010-06-10, 17:12 Protokół obciążenia: Protokół trójkątny 500W / 25min  
 Czas badania: 0:25:41  
 Operator: Administrator  
 Urządzenie CPET: MetaLyzor 3B - R2 Warunki atmosferyczne  
 Ergometr: Cyclus 2 Temperatura: 26,5 °C  
 Ciśnienie: 999 mbar



## Strefy treningowe

### Zestaw stref treningowych: Procent rytmu serca przy AT / Typ 2 (standard)

Z uwagi na wysoką akcję serca przy progu AT (HR dla AT bliskie HRmax) zachodzi potrzeba modyfikacji stref treningowych. Przedział między HR dla AT i HRmax podzielono na równe strefy ćwiczeń.

| Zone        | HR 1/min                         |
|-------------|----------------------------------|
| E: >130%    | Najwyższa strefa >165            |
| D: 120-130% | Strefa rozwoju 154-165           |
| C: 100-120% | Intensywna wytrzymałość 143-154  |
| B: 80-100%  | Wytrzymałość ekstensywna 115-143 |
| A: <80%     | Strefa kompensacji <115          |

|                                       |             |                   |
|---------------------------------------|-------------|-------------------|
| Strefa treningu: strefy treningowe HR | Pacjent     | Data:             |
|                                       | Żero, Artur | 2010-06-10, 17:12 |

### Zestaw stref treningowych: Procent rytmu serca przy AT / Typ 2 (standard)

|   |   |
|---|---|
| <b>E: &gt;130%</b><br><b>Najwyższa strefa</b><br><b>HR(1/min):&gt;165</b>         | <p>Aktywność o bardzo dużej lub maksymalnej intensywności dla rozwinięcia szybkości siłowej i wytrzymałościowej oraz poprawienia zdolności do mobilizacji przemian anaerobowych. Intensywność jest wyraźnie powyżej progu anaerobowego w zakresie maksymalnego zużycia tlenu. "Najwyższa strefa treningowa" jest przeznaczona wyłącznie dla sportowców zawodowych, absolutnie zdrowych i biorących udział w zawodach.</p>   |
| <b>D: 120-130%</b><br><b>Strefa rozwoju</b><br><b>HR(1/min): 154-165</b>          | <p>Aktywność o wysokiej intensywności na granicy przemian tlenowych-beztlenowych w celu rozwinięcia siły, odporności i specyficznej dla zawodów, wytrzymałości oraz do poprawienia zdolności aerobowych. Produkcja niezbędnej energii opiera się praktycznie w całości na spalaniu węglowodanów. Głównie trening interwałowy. Przeznaczona dla dalszego rozwoju ambitnych prawidłowo trenowanych wytrzymałościowo sportowców amatorów. Dla sportowców jako ostatnia faza przygotowania do i w czasie zawodów.</p> |
| <b>C: 100-120%</b><br><b>Intensywna wytrzymałość</b><br><b>HR(1/min): 143-154</b> | <p>Aktywność o umiarkowanej intensywności dla utrzymania i rozwinięcia wytrzymałości podstawowej oraz dla zwiększenia zdolności przemian aerobowych. Razem z jednostką "Ekstensywna wytrzymałość" jest najważniejszą strefą treningową. Dla utrzymania sprawności i zdrowia należy ćwiczyć głównie w tych strefach treningowych. Co więcej trening w tych strefach stanowi niezbędną bazę do bardziej intensywnego wysiłku.</p>   |
| <b>B: 80-100%</b><br><b>Wytrzymałość ekstensyw</b><br><b>HR(1/min): 115-143</b>   | <p>Aktywność o niskiej intensywności w celu rozwinięcia lub utrzymania niskiego poziomu wytrzymałości podstawowej. Niezbędna energia czerpana jest z przemian tlenowych głównie spalania tłuszczu (trening metabolizmu tłuszczowego). Optymalny trening układu krążenia dla osób niewytrenowanych lub z nadwagą. Należy trenować w tej strefie 2-3 razy w tygodniu przez co najmniej 30 min.</p>  |
| <b>A: &lt;80%</b><br><b>Strefa kompensacji</b><br><b>HR(1/min):&lt;115</b>        | <p>Aktywność o bardzo niskiej intensywności dla rozgrzewki lub ochłodzenia po zawodach oraz intensywnych jednostkach treningowych. Ten rodzaj aktywności jest stosowany jako spokojna i rozluźniająca jednostka treningowa w uprawianych dyscyplinach sportowych lub jako aktywność kompensacyjna w innych sportach (na przykład pływanie rozluźniające dla biegaczy).</p>  |

### Uwagi związane z przeliczeniami stref treningowych dla innych sportów

Typ urządzenia generującego obciążenie: Cykloergometr  
 Proszę wykonać następujące zmiany aby otrzymać specyficzny HR dla odpowiednich sportów:  
 +10 dla biegów,  
 + 5 dla chodu,  
 -10 dla pływania.