

Wzór Karvonena

Strefa 1 (50-60%)

Jest to przedział tętna dla osób, które chcą schudnąć. Jest ono przeznaczone głównie dla osób początkujących, lub osób które mają długą przerwę w ćwiczeniach. Ćwiczenia w tej strefie świetnie poprawiają stan naszego ogólnego zdrowia.

Strefa 2 (60-70%)

W tej strefie najlepiej spala się tkankę tłuszczową. Następuje poprawa wydolności serca. Osoby pragnące zrzucić zbędne kilogramy powinny ćwiczyć w tej strefie.

Strefa 3 (70-80%)

Jest to najlepsza strefa dla poprawiania wydolności sercowo-naczyniowej, wydolności oddechowej – czyli krótko mówiąc poprawa kondycji. W tej strefie spalanie tłuszczu spowalnia się. Poprawia się ogólna siła mięśniowa. Jeśli chcesz poprawić wyniki w zakresie pokonania dystansu w coraz krótszym czasie ta strefa jest dla Ciebie!

Strefa 4 (80-90%)

W tej strefie przechodzi się od treningu aerobowego do anaerobowego. Jest to strefa dla osób, które chcą poprawić wyniki sportowe. Przeznaczona jest szczególnie dla zawodowych sportowców. Podczas treningu w tej strefie mięśnie są bardzo obciążane, oddech staje się ciężki, bardzo szybko się męczy.

Strefa 5 (90-100%)

W tej strefie można trenować jedynie przez krótki czas. Przeznaczony dla osób o znakomitej kondycji. Główny pożytek z ćwiczeń w tej strefie to poprawa szybkości.

WZÓR KARVONENA

Obliczanie tętna treningowego

1. Obliczyć maksymalne tętno dla wieku kalendarzowego $220 - \text{wiek}$
2. Od tego wyniku odjąć tętno spoczynkowe. Wynik daje tzw. Rezerwę tętna
3. Pomnożyć rezerwę tętna przez górną i dolną granicę wybranej strefy tętna.
4. Do obu wyników dodać tętno spoczynkowe.

Przykład: 20 letnia kobieta z tętnem spoczynkowym 70 chce ćwiczyć w strefie 2.

1. $220 - 20 = 200$
2. $200 - 70 = 130$
3. $130 \times 60\% = 78$, $130 \times 70\% = 91$
4. $78 + 70 = 148$, $91 + 70 = 161$

Zakres tętna treningowego dla tej kobiety to 148 – 161.

1. $220 - 65 = 155$
2. $155 - 70 = 85$
3. $85 \times 50\% = 42,5$, $85 \times 60\% = 51$
4. $42,5 + 70 = 112,5$, $51 + 70 = 121$