

ПІБ _____ Вага _____
Вік _____ Зріст _____
Стать _____

Місто _____
Дата тесту _____
Промокод _____

Цільові зони інтенсивності

Після аналізу твого Тесту на споживання VO2 та виділення VCO2 було визначено наступні Зони Інтенсивності. Обговори зі своїм тренером стратегію подальших занять для досягнення поставлених цілей з огляду на саме твої Зони Інтенсивності.

*рекомендовані НАМИ пульсові зони

ПАНО (Поріг Анаеробного Обміну)

Пульс переходу в Анаеробний режим

ПАО (Поріг Аеробного Обміну)

Пульс початку аеробно-анаеробної зони



max ЧСС

Початок та кінець ПАНО

Поріг Анаеробного Обміну

max жироспалювання

Жироспалююча зона

Споживання кисню (O2)



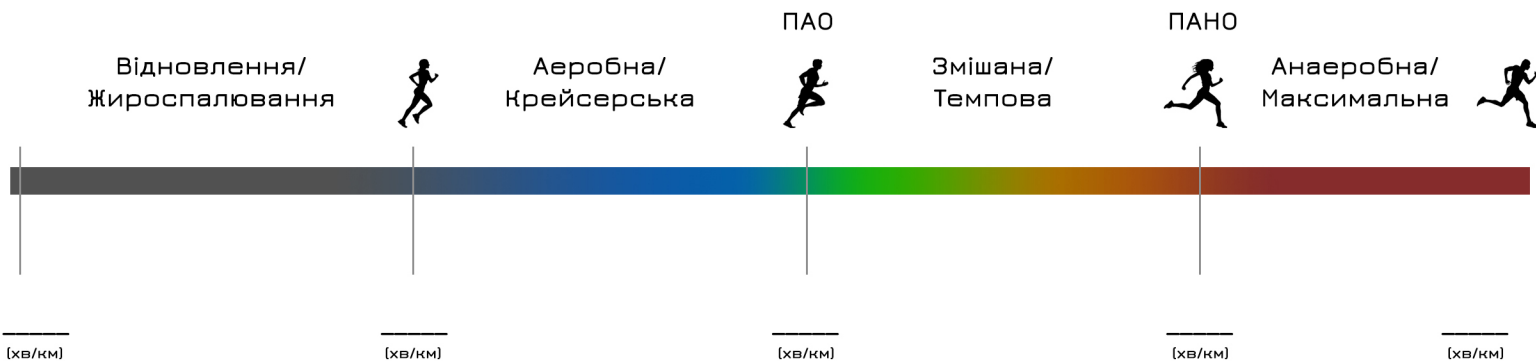
Частота Серцевих Скорочень (ЧСС)



Потужність (W)



Зони інтенсивності по ПЕЙСУ (темпу)



Сегментарний склад тіла

Права рука

Відсоток жиру (%) _____

М'язова маса (кг) _____

Ліва рука

Відсоток жиру (%) _____

М'язова маса (кг) _____

Тулуб

Відсоток жиру (%) _____

М'язова маса (кг) _____

Маса (кг) _____

Індекс маси тіла (ІМТ) _____

Відсоток жиру (%) _____

Вміст води (%) _____

М'язова маса (кг) _____

Кісткова маса (кг) _____

Основний обмін (кКал) _____

Метаболічний вік (років) _____

Вісцеральний жир _____

Права нога

Відсоток жиру (%) _____

М'язова маса (кг) _____

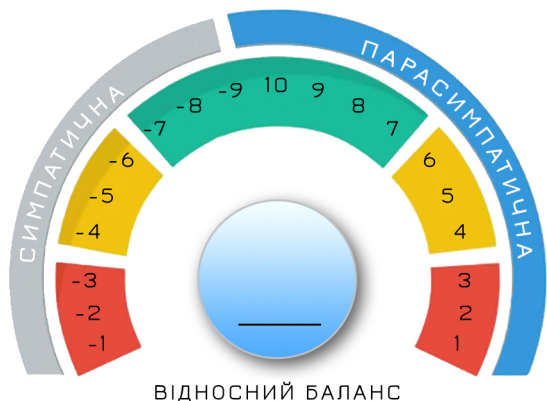
Ліва нога

Відсоток жиру (%) _____

М'язова маса (кг) _____

Висновки:

Варіабельність серцевого ритму



Тип ВНС: _____

Висновки:

Ключові поняття

Що таке VO2

VO₂, власне, означає об'єм кисню. У "тVOя Лабораторія", під час тесту, ми вимірюємо об'єм кисню, який організм споживає на різних рівнях інтенсивності. Чим більше навантаження, тим більше кисню потрібно організму для вивільнення необхідної енергії.

Поріг Аеробного Обміну

Під час занять в умовах низької інтенсивності серце і легені з легкістю постачають увесь кисень, який потрібен організму. Рівень інтенсивності, з яким тіло не може забезпечити постачання кисню в необхідному обсязі, є аеробним порогом. Вище цього рівня починають бути задіяними анаеробні процеси енергетичного обміну (вивільнення енергії без використання кисню).

Поріг Анаеробного Обміну (ПАО)

Під час занять в умовах високої інтенсивності організму бракує отриманої кількості кисню для задоволення потреб в енергії. Таким чином, організм використовує анаеробні (без кисню) джерела енергії, через що лактат в крові починає різко накопичуватися. Коли ви займаєтесь фізичними вправами вище свого анаеробного порогу, дихання сильно пришвидшується. Підтримувати цей рівень інтенсивності протягом тривалого періоду часу дуже важко.

Результати фізичного стану

Максимальне споживання кисню (VO₂) називається VO_{2max}. VO_{2max} - це золотий стандарт для вимірювання фізичної працездатності людини. Загалом, вищий показник VO_{2max} означає кращу придатність організму для інтенсивних фізичних навантажень.

Наприклад, показник VO_{2max} Ленса Армстронга - 83,8 мл/хв/кг. Щоб досягти високого рівня VO_{2max}, серце та легені людини повинні перебувати у відповідному стані, а м'язи бути готовими до такого навантаження.

Результати тестування у "тVOя Лабораторія" демонструють твій "пік" або максимальне значення VO₂ під час тесту. Якщо ти доклав/-ла максимум зусиль, то максимально вимірований VO₂ - це твій VO_{2max}, тобто значення максимального споживання кисню. На щастя, VO_{2max} є добре дослідженим, і ми можемо порівняти твої результати з опублікованими показниками.

ЧОЛОВИК - показник
VO_{2max}
(мл/хв/кг)

| ВІК | Дуже низький | Низький | Помірний | Середній | Хороший | Дуже хороший | Чудовий |
|-------|--------------|---------|----------|----------|---------|--------------|---------|
| 20-24 | < 32 | 32-37 | 38-43 | 44-50 | 51-56 | 57-62 | > 62 |
| 25-29 | < 31 | 31-35 | 36-42 | 43-48 | 49-53 | 54-59 | > 59 |
| 30-34 | < 29 | 29-34 | 35-40 | 41-45 | 46-51 | 52-56 | > 56 |
| 35-39 | < 28 | 28-32 | 33-38 | 39-43 | 44-48 | 49-54 | > 54 |
| 40-44 | < 26 | 26-31 | 32-35 | 36-41 | 42-46 | 47-51 | > 51 |
| 45-49 | < 25 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-43 | 44-48 | > 48 |
| 50-54 | < 24 | 24-27 | 28-32 | 33-36 | 37-41 | 42-46 | > 46 |
| 55-59 | < 22 | 22-26 | 27-30 | 31-34 | 35-39 | 40-43 | > 43 |
| 60-65 | < 21 | 21-24 | 25-28 | 29-32 | 33-36 | 37-40 | > 40 |

ЖІНКА - показник
VO_{2max}
(мл/хв/кг)

| ВІК | Дуже низький | Низький | Помірний | Середній | Хороший | Дуже хороший | Чудовий |
|-------|--------------|---------|----------|----------|---------|--------------|---------|
| 20-24 | < 27 | 27-31 | 32-36 | 37-41 | 42-46 | 47-51 | > 51 |
| 25-29 | < 26 | 26-30 | 31-35 | 36-40 | 41-44 | 45-49 | > 49 |
| 30-34 | < 25 | 25-29 | 30-33 | 34-37 | 38-42 | 43-46 | > 46 |
| 35-39 | < 24 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-40 | 41-44 | > 44 |
| 40-44 | < 22 | 22-25 | 26-29 | 30-33 | 34-37 | 38-41 | > 41 |
| 45-49 | < 21 | 21-23 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-38 | > 38 |
| 50-54 | < 19 | 19-22 | 23-25 | 26-29 | 30-32 | 33-36 | > 36 |
| 55-59 | < 18 | 18-20 | 21-23 | 24-27 | 28-30 | 31-33 | > 33 |
| 60-65 | < 16 | 16-18 | 19-21 | 22-24 | 25-27 | 28-30 | > 30 |

Розуміння своїх тренувальних зон

При збільшенні інтенсивності (навантаження) під час тестування, твоє тіло реагувало відповідно, починаючи використовувати аеробні джерела енергії із поступовим переходом до анаеробних. Це різні фізіологічні "зони" метаболізму, і здебільшого керуються вони здатністю серця та легенів забезпечувати організм достатньою кількістю кисню.

Газоаналізатор у "тVOя Лабораторія" знаходить ці фізіологічні зони і використовує серцевий ритм як орієнтир щодо того, де відбуваються критичні метаболічні зміни. Отримані результати спрощуються до "Цільові зони інтенсивності".

Зона помірної інтенсивності

Зі збільшенням інтенсивності в цій зоні також збільшується потреба тіла в анаеробній енергії. Серце та легеням стає складніше задовольняти потребу в кисні. Ти можеш підтримувати цей рівень тривалий час, перш ніж втомитися.

Витривалість

Зона високої інтенсивності

У цій зоні тіло здебільшого покладатися на анаеробні джерела енергії. У тебе швидко накопичиться кисневий борг і ти не зможеш підтримувати цей рівень напруження протягом тривалого періоду часу.

Кардіо-тренування

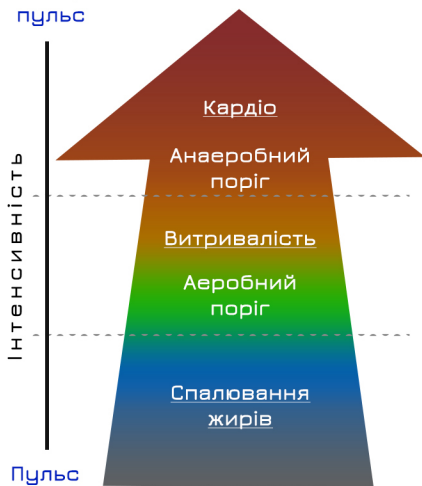
Зона пікової інтенсивності

Потужність, яку ти видаєш в цій зоні найбільша, але повний перехід на анаеробні типи енергозабезпечення зі стрімким виділенням лактату не дасть докласти ці зусилля довго. Прикладом може бути спринт в кінці змагань.

Кардіо-тренування

Принцип визначення

Твій найвищий пульс



Пульс у стані спокою

Обладнання в лабораторії вимірює твій серцевий ритм та споживання кисню (VO₂). Чим більше кисню ти здатен/-на спожити, тим вищий рівень фізичної працездатності!

Вимірювання відбуваються за рахунок аналізу рівня VO₂ та серцевого ритму, під час якого твоє тіло перетинає поріг аеробної та анаеробної інтенсивності. Таким чином, завдяки вимірюванню аеробного та анаеробного порогів вдається віднайти персональні Зони Інтенсивності.

