

ZONAS DE ENTRENAMIENTO

basadas en la frecuencia cardíaca

¿Sabías que la frecuencia cardíaca es una excelente ayuda para comprender si la intensidad de tu entrenamiento es funcional para tus objetivos de fitness?

Uptivo utiliza la frecuencia cardíaca máxima teórica para calcular las zonas de entrenamiento y mostrar las zonas correspondientes en la pantalla.

Las Zonas de entrenamiento representan un rango de frecuencia cardíaca, cada una de las cuales corresponde a un rango de intensidad de ejercicio diferente.

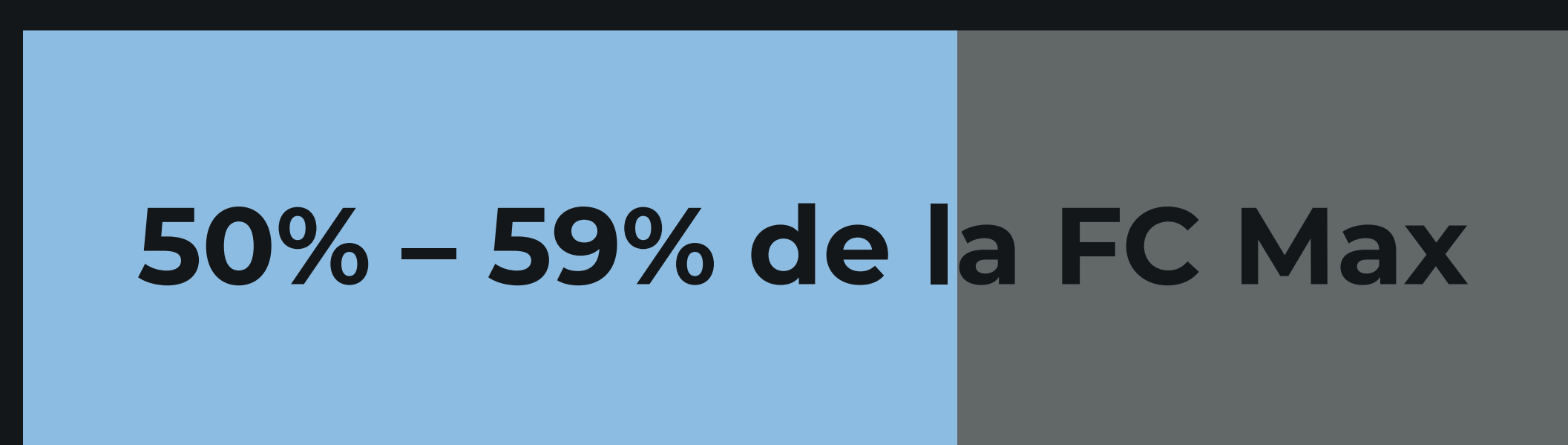
Dosificando correctamente la intensidad del esfuerzo durante el entrenamiento, es posible establecer entrenamientos específicos, destinados a alcanzar objetivos individuales precisos

ZONA 0 - Descanso.



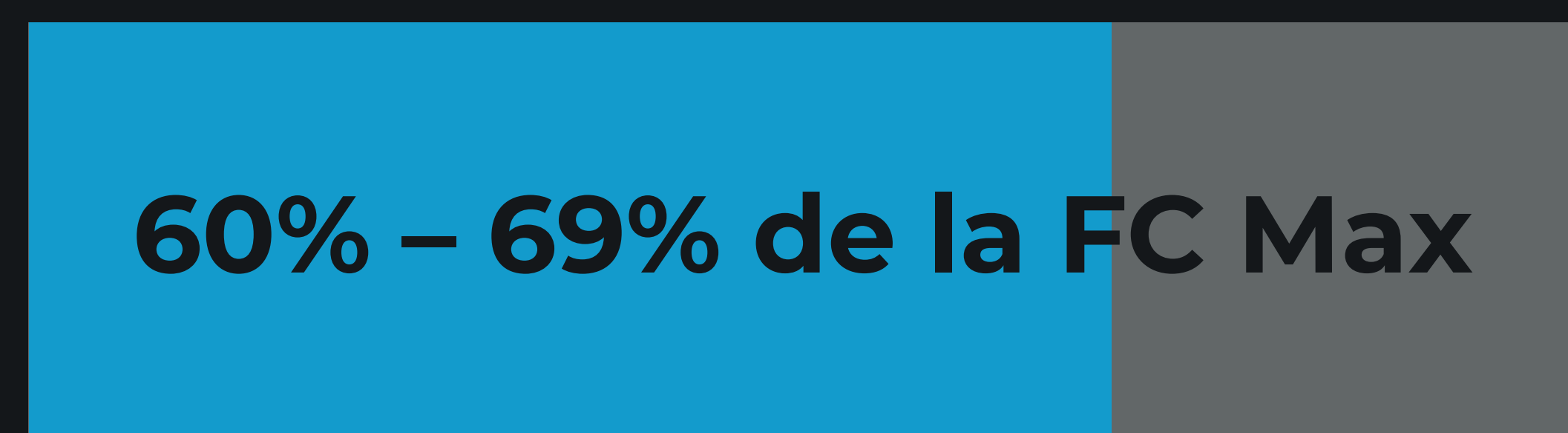
Descanso.

ZONA 1 - Intensidad moderada



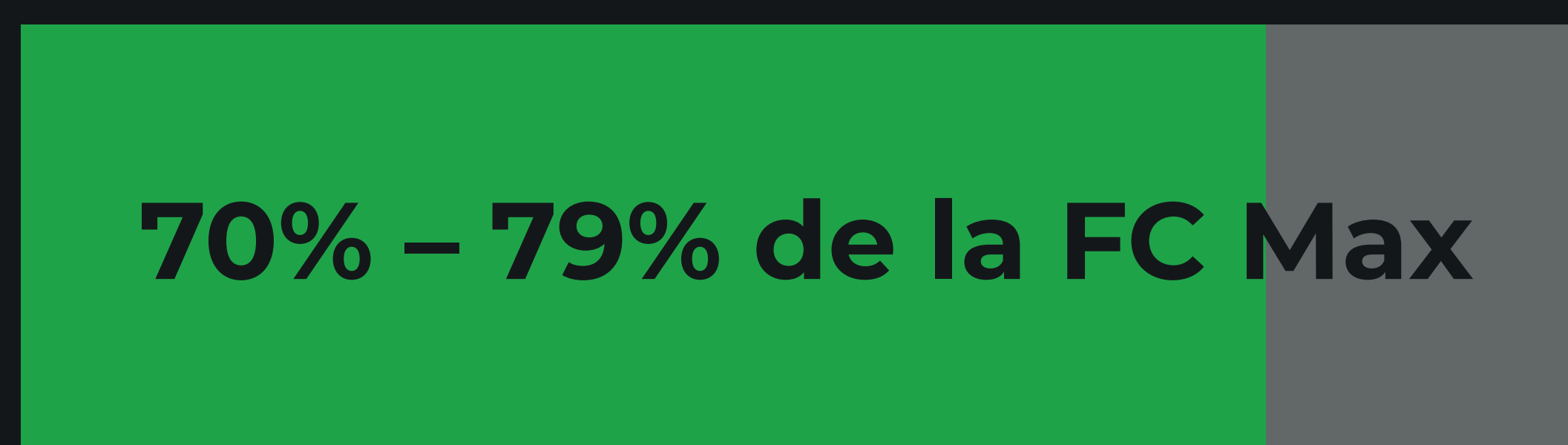
Aumenta la circulación sanguínea, ayudando a tener un corazón sano y a recuperarse después de un entrenamiento más intenso. Recomendado para: calentamiento y enfriamiento.

ZONA 2 - Control de peso



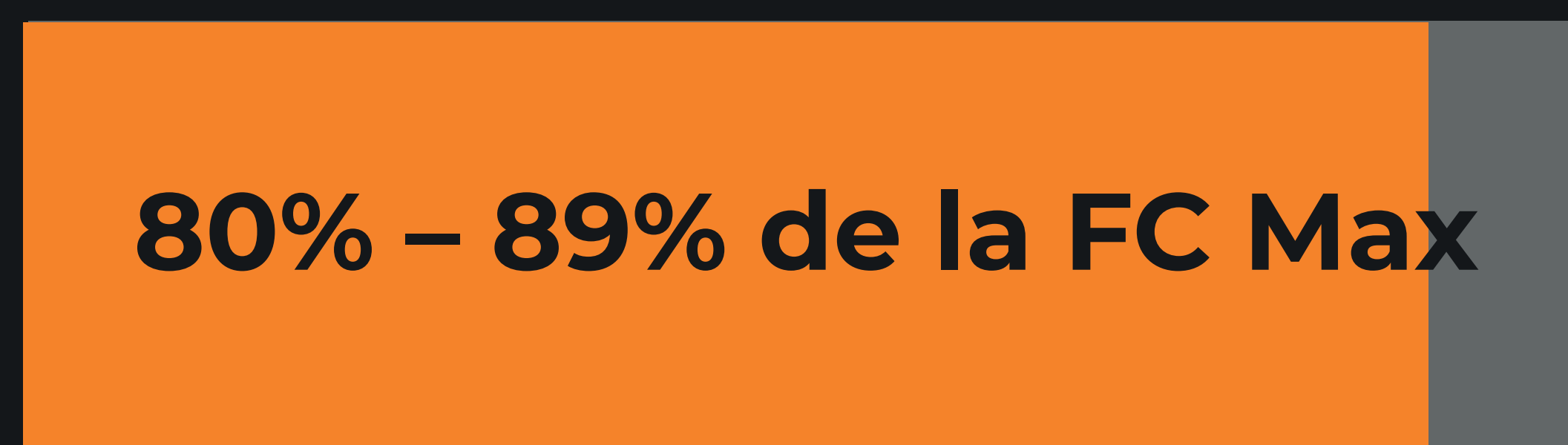
Aumenta la eficacia con la que se utilizan las grasas y los hidratos de carbono como fuentes de energía. Prepara el cuerpo para un entrenamiento más intenso. Recomendado para: adelgazar.

ZONA 3 - Zona Aeróbica



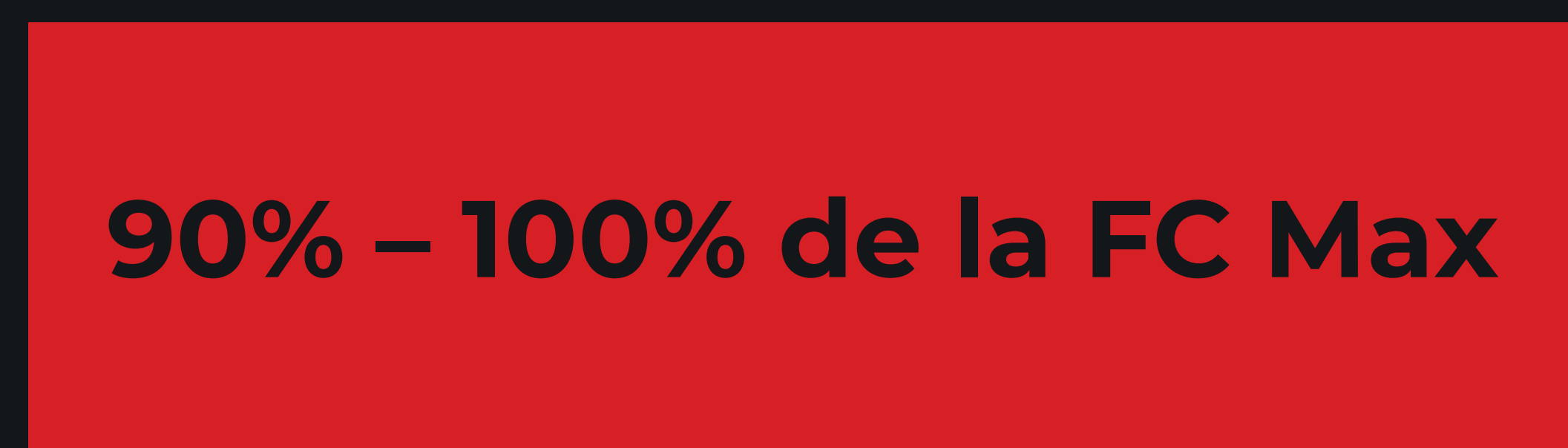
Mejora la capacidad aeróbica y retrasa la fatiga causada por el ácido láctico. Expande los vasos sanguíneos, aumenta la capacidad pulmonar y fortalece el músculo cardíaco, permitiendo entrenamientos más largos. Recomendado para: resistencia aeróbica.

ZONA 4 - Zona Anaeróbica



Mejora la resistencia a alta velocidad y el rendimiento máximo. Permite aumentar el umbral anaeróbico. Recomendado para: entrenamiento de potencia y mejora del rendimiento máximo.

ZONA 5 - Intensidad máxima



Mejora el rendimiento máximo y la velocidad. Mejora la velocidad máxima de sprint. Recomendado para: resistencia anaeróbica y potencia muscular.

