

ZONES D'ENTRAÎNEMENT

basées sur la fréquence cardiaque

Saviez-vous que la fréquence cardiaque est un excellent moyen de savoir si l'intensité de l'entraînement est fonctionnelle à vos objectifs de forme physique ?

Uptivo utilise la fréquence cardiaque maximale théorique pour calculer les zones d'entraînement et afficher les couleurs correspondantes à l'écran. Les zones d'entraînement représentent des intervalles de fréquence cardiaque, chacun correspondant à un intervalle d'intensité d'exercice différent.

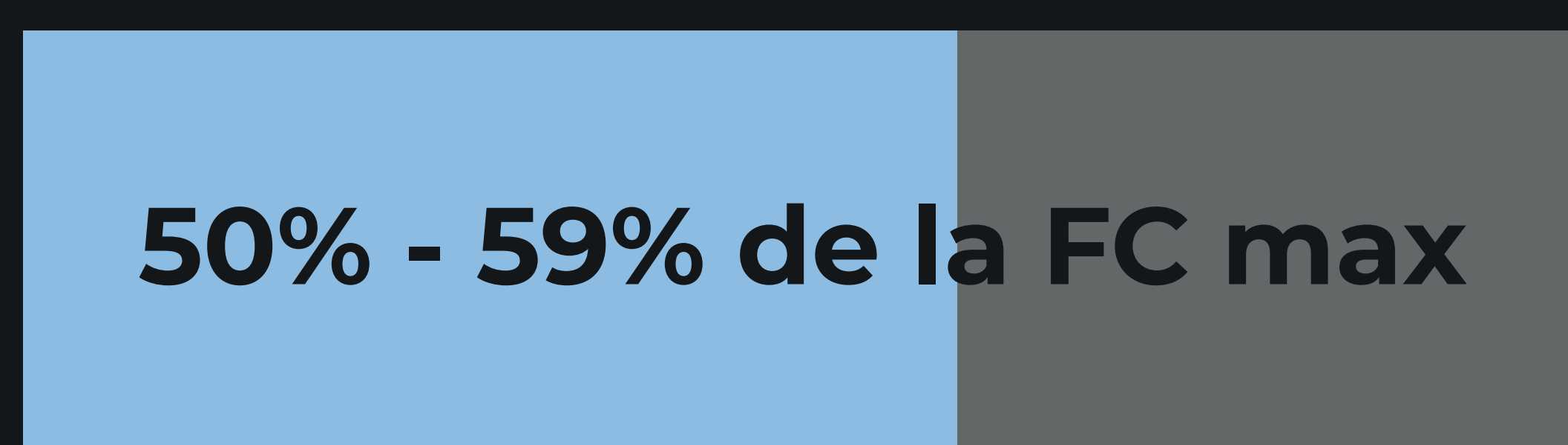
En dosant correctement l'intensité de l'effort pendant l'entraînement, il est possible de définir des séances d'entraînement spécifiques visant à atteindre des objectifs individuels précis.

ZONE 0 - Repos



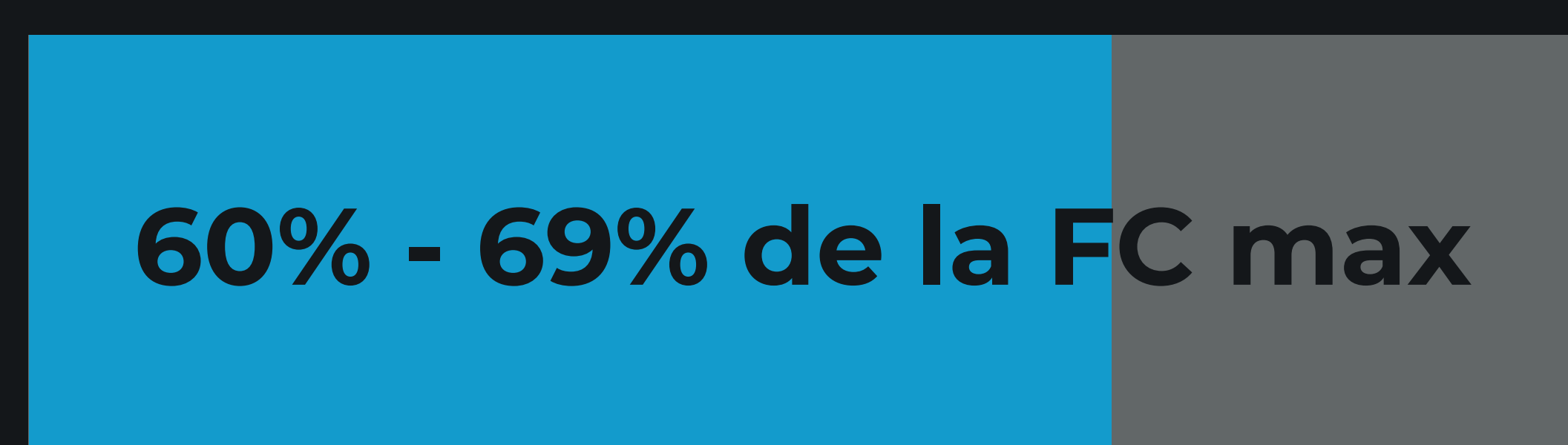
Repos.

ZONE 1 - Intensité modérée



Améliore la circulation sanguine et la récupération après un entraînement intensif.
Recommandé pour : l'échauffement et la récupération.

ZONE 2 - Contrôle du poids



Augmente l'efficacité de l'utilisation des graisses et des glucides comme sources d'énergie.
Recommandé pour : l'amincissement.

ZONE 3 - Zone aérobie



Amélioration de la condition aérobie, retardement de la fatigue due à l'acide lactique, augmentation de la capacité pulmonaire.
Recommandé pour : l'endurance.

ZONE 4 - Zone anaérobie



Amélioration de l'endurance à grande vitesse, élévation du seuil anaérobie.
Recommandé pour : la puissance et l'amélioration des performances maximales.

ZONE 5 - Intensité maximale



Amélioration des performances maximales et de la vitesse de sprint maximale.
Recommandé pour : l'endurance anaérobie et la puissance musculaire.

