

Зоны пульса и прогрессия.

№	характер нагрузки	2007	2009	2013	2016*	зоны	
1	максимальный пульс, сверхинтенсивная, короткая работа, силовой спринт	198	190	185	185	5	50% диапазона от 0 до максимального пульса
		179	171	167	167		
2	интенсивная работа, основная рабочая зона	178	170	166	166	4	
		159	152	148	148		
3	восстановительная нагрузка, объёмная и сверхпродолжительная работа	158	151	147	147	3	
		139	133	130	130		
4	лёгкая нагрузка, быстрая ходьба, гимнастика	138	132	129	129	2	
		120	114	111	111		
5	бытовая активность	119	113	110	110	1	
		99	95	93	93		
6	пульс покоя	65	63	50	45	0	↘
7	минимальный пульс	59	58	44	39		↗
8	диапазон (резерв) пульса	133	127	135	140		↗
9	% эффективной зоны	74,4	74,8	68,9	66,4		↘

1 максимальный пульс определяется методом специальных тестов при максимальной кратковременной нагрузке, либо рассчитывается с учётом возраста, веса и пола

6 измеряется в состоянии бодрствования при полном покое, например сидя; ниже – лучше

7 измеряется во сне или сразу по пробуждении, не вставая; ниже – лучше

8 диапазон от пульса покоя до максимального, полный рабочий диапазон пульса; больше – лучше

9 какой % составляют зоны 1-5 от всего рабочего диапазона; увеличение говорит о снижении максимальных значений пульса и увеличении тренированности сердца; снижение говорит об увеличении эффективности работы сердца в целом

* прогноз