**Какие бывают пульсовые зоны**

**Серая зона** — зона низкой интенсивности, 50-60% от максимальной ЧСС. На этом этапе сердце готовится к нагрузке. Мы достигаем «серой» зоны в самом начале тренировки, во время суставной разминки или возвращаемся к ней в перерывах между подходами интенсивной тренировки. Такая нагрузка безопасна для любого.

В этой зоне твоё дыхание будет настолько ровным, что ты сможешь спокойно разговаривать.

**Синяя зона** — зона умеренной частоты сердечных сокращений, 60-70% от максимума. Через 30-40 минут после работы в этой зоне организм начинает сжигать жиры. Для получения энергии сжигается 85% жиров, 10% углеводов и 5% белков. Поэтому она подходит для тех, кто поставил себе задачу скинуть вес.

В этой зоне ты тоже сможешь говорить, но уже короткими предложениями, потому что дышать будет тяжелее.

**Зеленая зона (аэробная)** — 70-80% от МЧСС. В этой зоне активно повышается выносливость и работоспособность организма. В кровотоке начинает вырабатываться молочная кислота, увеличивается сила сердца, число и размер кровеносных сосудов, возрастает объём лёгких, увеличивая возможности дыхательной системы. Пульс в покое наоборот уменьшается. При такой тренировке организм сжигает 50% жиров, 50% углеводов и менее 1% белка.

При такой нагрузке ты будешь тяжело дышать и сможешь говорить только короткими фразами.

**Желтая зона (анаэробная)** — 80-90% от максимума. В этой зоне развивается твоя сила. Это интенсивная нагрузка, для поддержания которой тело берет энергию в основном из углеводов. Если быть точнее, источниками становятся 85% углеводов, 15% жиров и менее 1% белка. В данном диапазоне сильно возрастает показатель потребления кислорода. Опять же, улучшается состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. И ты все легче переносишь усталость. В анаэробное зоне мы обычно занимаемся около 10-15 минут — например, во время кардио части Barre, при работе на грушах на FitBoxing или выполняя упражнения для подкачки пресса или спины на Stretching.

На этом этапе фразы, которые ты можешь произнести, становятся еще короче.

**Красная зона** — 90-100% от твоего максимума. У нас такой нагрузки ты точно не получишь! В этой зоне занимаются только профессиональные спортсмены, и то не долго. При такой нагрузке выделяется столько молочной кислоты, что организм не может ее утилизировать, и через несколько минут мышцы сдаются. Обычно до этой зоны доходят в интервальных тренировках.