

MASTERING WARM UP, LIMIT AND RECOVERY WITH HUMON

humon

III. Разминка

Во время разминки или тренировки увеличивается кровоток и потребление кислорода, что приводит к увеличению MuscleOx%. Мышцы разогреваются, когда MuscleOx% начинает стабилизироваться.

Мы рекомендуем наблюдать это начальное увеличение MuscleOx % перед началом полной интенсивности тренировки. Обычно эта фаза разогрева окрашивается в зеленый / синий цвета, поскольку мышца получает больше кислорода, чем использует.

С РАЗМИНКОЙ



БЕЗ РАЗМИНКИ



I. ПРЕДЕЛЫ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК

Если вы завершаете интервальную тренировку и хотите подтолкнуть себя к максимуму (до отказа), мы рекомендуем продолжать интервал до тех пор, пока вы не достигнете красной зоны, и ваш MuscleOx% стабилизируется.

Если вы хотите полностью восстановиться перед началом следующего интервала, дождитесь, пока синяя зона снова станет зеленой, а MuscleOx % стабилизируется!

МАКСИМАЛЬНЫЙ ИНТЕРВАЛ



НОРМАЛЬНЫЙ ИНТЕРВАЛ



V. ПРЕДЕЛЫ ТРЕНИРОВКИ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Если вы тренируетесь, чтобы максимизировать свою выносливость, убедитесь, что вы не достигли красной зоны. If you see red appearing on your app or watch, it is time for you to dial back as you are currently training beyond your long term sustainable

Пожалуйста, имейте в виду, что красная зона полностью персонализирована для вас и будет слегка изменяться изо дня в день в зависимости от текущей физиологии вашего тела, включая влияние внешних факторов на нее.

III. ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Вы можете увидеть ранние признаки перетренированности, если произойдет одно из следующих событий. Если что-то из этого произойдет, вы можете рассмотреть легкую тренировку или восстановление день завтра.

ХОРОШЕЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ



МЕДЛЕННОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ



ХОРОШЕЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ



НЕТ НИКАКОЙ КОМПЕНСАЦИИ



humon.io - @behumon

MAKE LIMITS LIMITLESS

