

*Увы, не каждый человек, который занимается спортом, следит за своим пульсом и вообще знает, как его измерять. Объясняем, почему это действительно важно и как определение пульса поможет вам повысить эффективность тренировок.*

## Что такое пульс



Пульс, или ЧСС (частота сердечных сокращений), это цифра, которая, как правило, отражает количество ударов сердца в минуту в состоянии покоя. Измерять свой пульс крайне важно именно когда вы расслаблены. Лучше всего это делать сразу после пробуждения, и только в том случае, если у вас был хороший и здоровый сон. Дело в том, что когда человек напряжён, будь то тренировка или эмоциональный стресс, количество сердечных сокращений увеличивается.

## Как измерять пульс



Как мы уже сказали, делать это нужно в состоянии покоя. Положите два пальца (средний и указательный) на запястье или шею. Нащупайте пульс и посчитайте количество ударов в течение десяти секунд, затем умножьте эту цифру на шесть. Так вы и узнаете свой пульс. Некоторые специалисты считают, что лучше измерять пульс в течение всей минуты — он может быть нестабильным, и десятисекундный отрезок этого не покажет.

По данным Национального института здоровья, средней ЧСС считается:

- для детей старше 10 лет и взрослых (включая пожилых людей) — 60—100 ударов в минуту;
- для хорошо натренированных спортсменов — 40—60 ударов в минуту.

Если ваши показатели ниже или выше этих отметок, советуем обратиться к специалисту.



Для определения пульса, которого нужно придерживаться на тренировках, необходимо сначала узнать максимальный пульс. Для этого нужно провести простую манипуляцию с цифрами — из 220 вычесть ваш возраст. Например, вам 25 — из 220 вычитаем 25 и получаем 195. Это и есть максимальный пульс для 25-летних людей. Далее определяем пульсовую зону в зависимости от подготовки и цели человека.

### **Георгий Малтабар** (фитнес-инструктор Rocky Road Gym)

— Если человек только начал заниматься, ему следует работать в зоне 50—60% максимальной ЧСС. Если человек уже имеет небольшой спортивный опыт и хочет похудеть, его пульс должен быть 130—150 ударов в минуту (эта цифра приблизительная и может варьироваться). Доказано: именно в этой пульсовой зоне сжигается жир. Если пульс будет выше, организм начнёт использовать энергию из мышц, а не из жира (а это точно никому не надо); если меньше, процесс жиросжигания просто не запустится. Если человек хочет развить свою выносливость, он может работать в зоне 70—90% максимального пульса.

Что касается развития выносливости, это вообще отдельная тема. Тренировка выносливости — непростая задача, тут важно учитывать другие факторы, помимо пульса, например продолжительность и частоту тренировок в неделю, методику занятий, период восстановления и т. д. Поэтому в таком случае не будет точной рекомендации, с каким пульсом необходимо бегать человеку, чтобы развить выносливость.

Если во время тренировки ЧСС достигнет максимума (если она превысит максимум, человек может потерять сознание), необходимо прекратить упражнение, пока пульс не опустится до той отметки, с которой человек начал заниматься.

В течение первых нескольких недель тренировок стремитесь, чтобы ваш пульс составлял примерно 50% максимальной ЧСС, постепенно наращивая до 85% (если это необходимо). После шести месяцев вам будет уже довольно комфортно тренироваться с такой ЧСС. Если у вас есть заболевания сердца, обсудите со своим лечащим врачом, какие упражнения вы можете выполнять и какой у вас должен быть при этом пульс.

## Зачем нужно измерять пульс



Измеряя пульс, вы в первую очередь будете заботиться о своём здоровье, а также влиять на эффективность тренировок. Если человек усиленно тренируется, не зная свою ЧСС, он может навредить сердцу. В то же время тренирующийся может не достичь впечатляющих результатов, так как его пульс всё время будет находиться не в той целевой зоне. Часто люди ориентируются лишь на ощущения и тренируются не в полную силу, хотя думают, что занимаются на пределе своих возможностей. Знание же своего пульса подтолкнёт к наращиванию интенсивности тренировки — человек будет стараться поднять ЧСС до конкретного уровня. При этом не нужно доводить пульс до максимального — это точно ни к чему хорошему не приведёт. Даже профессиональные спортсмены, у которых хорошо развита сердечная мышца и выносливость, редко пытаются достичь максимального показателя. Чтобы следить за своим пульсом в течение тренировки, можно использовать обычный способ измерения — прикладывать пальцы к шее или запястью. Но лучше купить пульсометр — он наиболее точно посчитает вашу ЧСС. Кроме того, некоторые приборы имеют специальную функцию — когда ваш пульс будет находиться вне целевой зоны, пульсометр запищит.

### **Георгий Малтабар** (фитнес-инструктор)

— Некоторые тренеры работают по определённой системе — ориентируются на пульс спортсмена. Человек будет приседать или прыгать на скакалке не какое-то конкретное количество раз, а исходя из пульса. Тренирующийся будет делать упражнение, пока его пульс не поднимется, например, до 150 ударов в минуту. Только тогда он остановится и будет отдыхать. Как только пульс упадёт до исходной точки, человеку снова

нужно начать упражнение. Тут даже нет конкретного времени на отдых — у одного человека пульс может восстановиться за 30 секунд, у другого — за 5 минут. И это один из самых правильных и адекватных способов дозирования нагрузки. Если тренирующийся будет ориентироваться на строгое время отдыха и на конкретное количество повторений, он может не успеть восстановиться, что плохо влияет на организм, или не получить достаточной нагрузки.

Необходимо помнить и о восстановлении сердечного ритма. Чтобы узнать восстановительный пульс, нужно проверить пульсометр или измерить пульс вручную сразу после окончания тренировки. Затем подождать две минуты и снова проверить пульс. Вычтите из первого показателя второй — так вы узнаете интересующую вас цифру.

Чем дольше и качественнее вы занимаетесь спортом в целом, тем больше должна быть разница между двумя этими показателями. Во время занятий спортом вы тренируете не только мышцы, но и сердце, а крепкая сердечно-сосудистая система позволяет как можно быстрее вернуться к пульсу, который у вас был ещё до тренировки, и восстановиться. Так, измеряя два раза свой пульс после физической активности, вы сможете по-настоящему оценить эффективность занятий.

*Выражаем благодарность Георгию Малтабару за помощь в подготовке статьи, а также приглашаем на его сайт [www.maltabar.ru](http://www.maltabar.ru)*