

Magas intenzitású kardió mozgás

Hogyan állapíthatod meg a magas intenzitású mozgást?

Beszéd teszt

1-1 szót mondani is megerőltető, a légzés igen szapora.

Pulzusérték követése és az adott zónában tartása (HRmax 75-90%)

Pulzus figyelése Mellkaspánttal vagy Aktivitásmérő okosórával.

Nagyon erős folyamatos izzadás

Folyamatos erős verejtékezés magas intenzitású mozgás közben.



Ajánlott mozgásformák
Állóképességi mozgások:
Gyors futás, gyors úszás, kerékpározás (emelkedőre), funkcionális edzés.

