

ПУЛЬСТІК АЙМАҚТАР БОЙЫНША ҚАЛАЙ ЖАТТЫҒУ КЕРЕК

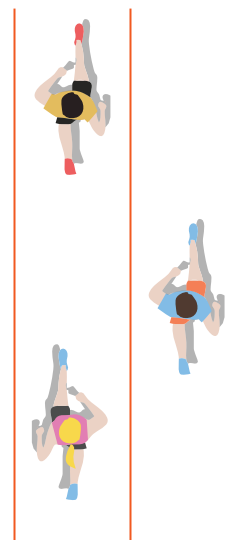
Пульс жүктемені бақылауға және ағзаның мақсатты марафондық қарқынды ұстап тұруға қаншалықты дайын екенін түсінуге көмектеседі. Бұл жаттығулардағы негізгі міндет – аэробтық шектен төмен, екінші пульстік аймақта қалу.

1. Апта ортасындағы интервалдық жаттығу

Негізгі бөлімге кіріспес бұрын міндетті түрде жүгіру арқылы денені қыздырып, буындарға арналған жаттығулар мен жеңіл стретчинг жасаңыз.

Нұсқалардың бірін таңдаңыз:

-  марафонға болжанған қарқынмен 10 x 1 км, интервалдар арасында – 400 м баяу қалпына келтіру жүгірісі
-  марафондық қарқынмен 3–4 x 3 км, интервалдар арасында – 800 м қалпына келтіру жүгірісі
-  марафондық қарқынмен 4–5 x 2 км, интервалдар арасында – 600 м қалпына келтіру жүгірісі



Пульсті бақылаңыз: негізгі интервалдар кезінде екінші пульстік аймақта қалуға тырысыңыз. Егер бірдей қарқында пульс айтарлықтай жоғарыласа, жылдамдықты төмендетіңіз.

2. Ұзақ бірқалыпты жүгірудің орнына орындалатын жаттығу

-  **Қыздыру:** 3 км баяу жүгіру, содан кейін буындарға арналған жаттығулар мен жеңіл стретчинг.
-  **Негізгі бөлім:** марафонға болжанған қарқынмен 2–3 x 25 минут. Аралықта – 10 минут баяу қалпына келтіру жүгірісі.
-  **Қалпына келтіру:** қалпына келтіру қарқынында 2 км жүгіру.

Бұл жаттығуда да пульсті бақылап, екінші пульстік аймақта қалу маңызды.

Ең бастысы

Бұл жаттығулар ағзаның мақсатты марафондық қарқынды пульсті шамадан тыс жоғарылатпай қаншалықты жайлы ұстай алатынын тексеруге көмектеседі. Жеке пульстік аймақтарды дәлірек анықтау үшін функционалдық тестілеуден өтуге болады.

Алтын ереже

Барлық жаттығуларды ұзақ өрлеулер мен түсулер жоқ, тегіс жерде орындау ұсынылады.