

DOMINAR SU CALENTAMIENTO, SU LIMITE Y SU RECUPERACIÓN CON HUMON

I. CALENTAR

Durante la fase de calentamiento de su entrenamiento, el flujo de sangre y el consumo del oxígeno aumentan, lo que hace que su porcentaje de oxígeno en el músculo aumente. Su músculo se calienta cuando el porcentaje de oxígeno comienza a estabilizarse. Recomendamos presenciar este aumento inicial en SmOX antes de comenzar la intensidad completa del entrenamiento. Por lo general, esto es en verde / azul ya que el músculo está recibiendo más de lo que se está consumiendo.



II. SUS LÍMITES EN ENTRENAMIENTO DE INTERVAL

Si usted está completando un entrenamiento de intervalo y si quiere esforzarse al máximo (hasta su umbral), recomendamos continuar en cada intervalo hasta que llegue a la zona roja y su porcentaje de SmO2 se estabilice.

Si desea recuperarse completamente antes de comenzar su próximo intervalo, asegúrese de esperar a que la zona azul regrese a verde y el porcentaje de SmO2 se estabilice.



III. SUS LÍMITES EN EL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

Si está entrenando para mejorar su capacidad de resistencia, asegúrese de no llegar a la zona roja.

Si ve que aparece rojo en su aplicación o reloj, es hora de ralentizar la marcha ya que actualmente está entrenando más allá de su intensidad sostenible a largo plazo.

Tenga en cuenta que la zona roja está completamente personalizada para usted y puede cambiar ligeramente día a día según la fisiología actual de su cuerpo, incluido el impacto que los factores externos tienen en ella.

IV. RECUPERACIÓN

Puede ver señales tempranas de un entrenamiento excesivo si ocurre una de las siguientes cosas. Si ocurre cualquiera de estas cosas (una recuperación demasiado lenta o el nivel de oxígeno no se ve sobrecompensado) sería recomendable hacer un entrenamiento fácil o no entrenar nada el día siguiente y tomarse un día de recuperación.

