

## DOMINIEREN SIE IHRE AUFWÄRMPHASE, IHR LIMIT UND IHRE ERHOLUNGSPHASE MIT HUMON

### I. AUFWÄRMEN

Während der Aufwärmphase Ihres Workouts steigen der Blutfluss und der Sauerstoffverbrauch an, was den Sauerstoffanteil im Muskel erhöht. Ihr Muskel ist aufgewärmt, sobald sich der Sauerstoffwert zu stabilisieren beginnt. Wir empfehlen, bis zum anfänglichen Anstieg von SmO2 zu warten, bevor Sie die volle Trainingsintensität beginnen. Normalerweise ist diese Phase grün / blau, da der Muskel mehr Sauerstoff aufnimmt, als verbraucht wird.



### II. IHRE GRENZEN BEIM INTERVAL TRAINING

Wenn Sie ein Intervalltraining absolvieren und sich bis zum Maximum (bis zu Ihrer Erschöpfung) anstrengen möchten, empfehlen wir, dass Sie bei jedem Intervall so lange trainieren bis in die rote Zone kommen und sich Ihr SmO2-Prozentsatz stabilisiert.

Wenn Sie sich vor Beginn des nächsten Intervalls vollständig erholen möchten, warten Sie, bis die blaue Zone grün wird und sich der SmO2-Prozentsatz stabilisiert.



### III. Ihre Grenzen beim Ausdauerstraining

Wenn Sie trainieren, um Ihre Ausdauerleistung zu verbessern, stellen Sie sicher, dass Sie nicht die rote Zone erreichen.

Wenn Sie sehen, dass auf Ihrer App oder auf Ihrer Uhr rot erscheint, ist es an der Zeit, das Tempo zu verlangsamen, da Sie gerade über ihr Limit hinaus trainieren und dieses Tempo langfristige nicht halten werden können.

Denken Sie daran, dass die rote Zone eine komplett personalisierter Wert ist und sich je nach der aktuellen Physiologie Ihres Körpers, einschließlich der Auswirkungen, die externe Faktoren, leicht ändern kann.

#### IV. Erholungsphase

Sie können frühe Zeichen von übermäßigem Training erkenne, wenn eines der folgenden Dinge passiert. Wenn eines dieser Dinge auftreten (eine zu langsame Erholung oder der Sauerstoffgehalt wird nicht überkompensiert), wäre es ratsam, am nächsten Tag ein leichtes Training oder gar kein Training zu machen und einen Tag Erholung zu nehmen.

