

Пульсометры

Как измерить пульс во время силовой тренировки или во время бега? Что такое пульсометр, какие виды пульсометров бывают, и как выбрать самый лучший?

Зачем нужен пульсометр?

Знание своего пульса (частоты сердечных сокращений) во время силовых и кардио тренировок позволяет выбирать правильный темп занятия и определять продолжительность перерывов, необходимых для восстановления спокойного уровня сердцебиения.

У мужчин максимальная частота пульса (МЧП) определяется вычитанием из 220 возраста в годах - если вам 25 лет, то максимальная частота пульса составит 195 ударов в минуту. Это число берется за 100%, и остальные цифры рассчитываются от него⁽¹⁾.

Тренировочные зоны

Зона разминки (50-60% МЧП) — наиболее безопасная частота пульса для повседневной деятельности и для легких физических нагрузок; зона активности (60-70% МЧП) — оптимальный пульс для кардиотренировок с целью сжигания жира⁽¹⁾.

Аэробная зона (70-80% МЧП) — тренинг на выносливость, развивающий силу сердечной мышцы; анаэробная зона (80-90% МЧП) — развитие дыхательной системы за счет очень быстрого дыхания. Красная зона (90-95%) возможна лишь на короткий промежуток времени.

Как измерить пульс на тренировке?

Некоторые кардиотренажеры имеют специальные ручки, взявшись за которые можно определить свой пульс. К сожалению, данные не всегда точны, и невозможно использовать такой метод измерения даже при такой активности, как бег на беговой дорожке.

Единственный точный способ определить пульс во время тренировки - использовать специальный прибор под названием «пульсометр» (heart rate monitor). На сегодняшний день существует два вида пульсометров: с нагрудным ремнем и пальцевые.

Пульсометр с нагрудным ремнем

Измерение пульса с помощью нагрудного ремня считается наиболее точным способом на сегодняшний день. Электрод в ремне снимает данные, а затем передает их либо на приемник, выполненный в виде часов, либо непосредственно на дисплей тренажера.

Большинство таких пульсометров могут быть использованы не только при тренировках в помещении или на улице, но даже при плавании, поскольку нагрудные ремни и приемники в виде часов обладают водонепроницаемыми характеристиками.



Часы с определением пульса

Несмотря на то, что это кажется простым и очевидным, но на сегодняшний день не существует приборов, способных снимать точные показания пульса с запястья. Если производитель говорит, что его наручные часы обладают функцией пульсометра, он лукавит.

Конечно, какие-то данные такой прибор снимает, но, к сожалению, погрешность в этом случае будет весьма велика, и цифра будет существенно отличаться от настоящей частоты сердечного ритма. По сути, покупка такого прибора будет пустой тратой денег.

Пульсометры без нагрудного ремня

Снятие данных с пальца — метод определения пульса, при котором не требуется использование нагрудного ремня. Формально такой метод доступен только для периодических замеров, поскольку существует задержка получения данных в несколько секунд.

Несколько лет назад немецкий производитель *Beurer* предложил прибор, измеряющий пульс с пальца, и представляющий собой наручные часы, совмещенные со своего рода перчаткой. Но, на наш взгляд, такой гаджет является скорее игрушкой, чем необходимостью⁽²⁾.



Функционал пульсометров

Обычные пульсометры могут работать как часы, секундомер, таймер и будильник, а также показывают дату и день недели. Более сложные модели высчитывают средний пульс за тренировку и оценивают количество потраченных калорий⁽³⁾.

Продвинутые и дорогие модели могут содержать в себе GPS приемник, позволяющий определять пройденное расстояние (в случае бега на улице), а так же могут строить красивые графики нагрузки. Нужен ли вам такой функционал — решать только вам.

Пульсометр — необходимый прибор для тех, кто любит бег и другую кардиоактивность. Лучший выбор — простой пульсометр с нагрудным ремнем. Наручные приборы в виде часов малоэффективны, а более сложный функционал зачастую излишен.