

Siziň ýürek-damar ulgamyňyzyň gowy işleýändigini anyklamak üçin bedeniňize üns bermeli. Munuň baş sany esasy nyşany bar.

Siz basgançakdan dem almanyň bozulmazdan çykyp bilýärsiňiz. Eger siz birnäçe basgançaklardan dem alşyňyzy bozmazdan we aýaklaryňyzyň agyr bolup görünmezden geçip bilseňiz, bu gowy alamat. Muny başarmasaňyz, aňrosiýada ýörelgeleri goşuň.

Düzgün ýagdaýdaky ýürek urşyňyz pes we durnukly. Ulularda ortaça ýürek urşynyň sany minutda 60-dan 100-e çenli bolup, gowy taýýarlykly adamlarda bu sany 50 ýa-da ondanam pes bolup bilýär.

Siz türgenleşikden soň tiz dikeldýärsiňiz. Iň ýokary güýjüň ulanylyp türgenleşikden soň, bir-iki minut içinde ýürek urşy ep-esli peselse, ýürek-damar ulgamyňyzyň gowy işleýändigini görkezýär.

Siz orta we ýokary intensiw türgenleşikleri dowam etdirip bilýärsiňiz. Eger türgenleşikde ýokary intensiwlik we çydamlylyk bilen ylgap, welosiped sürüp ýa-da interwally ýa-da çydam türgenleşikleri ýerine ýetirip bilýän bolsaňyz, bu gowy alamat. Täze türgenleşik programmasynda howpsuzlyk çärelerine seretmegiňizi maslahat berýärin.

Türgenleşikde ýürek urşyňyzyň kadaly derejesinde galmagy. Maksimum ýürek urşyňyzyň 60-70%-ine çenli birwagtlaýyn bolmagy peýdalydyr.

Şeýle materiallar lukman maslahatynyň ornuny tutup bilmeyär. Karar bermekden öň lukman bilen maslahat ediň.