

relaxmyway

Pulzusmérő öv

Pulzuszórák

> számos Bluetooth fitness alkalmazással kompatibilis



edzés előnye ellenőrzött pulzusszám mellett

- > túlterhelés elkerülése keveset mozgó, valamint idősebb korú emberek esetén
- > szív- és érrendszer ellenőrzése és erősítése
- > lehető legjobb eredmény elérése az edzésben
- > teljesítmény-határok elemzése és kiépítése
- > a megfelelő pulzusszám jelentősen befolyásolja az eredményt

A teljesítménytől függően azonos korú személyek különböző magas szívfrekvenciát érnek el. A sportban aktív személyek többnyire alacsony értéket érnek el. Ez annak a ténynek köszönhető, hogy a szív- és érrendszer a rendszeres edzésre állt be.

Ugyanakkor a szívfrekvencia naponta változhat a fizikai állapottól és egyéb tényezőktől függően, ezért ajánlott folyamatosan ellenőrizni a pulzust.

Műszaki adatok

Pulzuszórák méretei	6,5 x 3,8 x 1,2 cm
Öv méretei	100 x 3 cm
Áramellátás	Lítium elem CR2032, 3V
Üzemi hőmérséklet	5C - 40C, 95% RH
Tárolási hőmérséklet	-20C - 60C, 95% RH
RH Tanúsítványok	CE   


Casada
healthcare

Casada Hungary Kft.

Központi iroda címe: 7622 Pécs, Siklósi út 22.

Telefon: (72) 551-781 Fax: (72) 551-556

www.casada.hu

Email: office@casada.hu

Pulzuszónák

FÉRFIAK

ÉLETKOR	MAX PULZUS	FIGYELMEZTETŐ ZÓNA	TELJESÍTMÉNY	ÁLLÓKÉPESSEG ERŐ	ZSÍRÉGETÉS	REGENERÁCIÓ
	100%	90-100%	80-90%	70-80%	60-70%	50-60%
20	200	180-200	160-180	140-160	120-140	100-120
30	190	171-190	152-171	133-152	114-133	95-114
40	180	160-180	144-162	126-144	108-126	90-108
50	170	153-170	136-153	119-136	102-119	88-102
60	160	144-160	128-144	112-128	96-112	80-96
70	150	135-150	120-135	105-120	90-105	75-90

Nők

ÉLETKOR	MAX PULZUS	FIGYELMEZTETŐ ZÓNA	TELJESÍTMÉNY	ÁLLÓKÉPESSEG ERŐ	ZSÍRÉGETÉS	REGENERÁCIÓ
	100%	90-100%	80-90%	70-80%	60-70%	50-60%
20	206	185-206	165-185	144-165	124-144	103-124
30	196	176-196	157-165	137-157	117-137	98-117
40	186	167-186	147-167	130-147	112-130	93-112
50	176	158-176	141-158	123-141	106-123	88-106
60	166	149-166	133-144	110-133	100-133	83-100
70	156	140-156	120-135	109-125	94-109	78-94



Példa
férfi, 40 éves
220 - 40 = 180 max. pulzus
regeneráció pulzus 90 és 108 között
zsírégető pulzus 108 és 126 között
erőnléti edzés pulzus 126 és 144 között

