

Eredményesség és követhetőség

***POLAR termékek és online
támogatás az irodában***

Miért?

Hatékonyság, céltudatosság, ellenőrizhetőség

- *A pulzusszám a legobjektívebb mutatója a szervezetet ért stressz mértékének, legyen az fizikai vagy mentális stressz.*
- *Folyamatos monitorozása elengedhetetlen ahhoz, hogy az edzés hatékonyságát emeljük*
- *Az edzések pulzusgörbéjének ellenőrzésével kiderül, hogy valóban a céljainknak megfelelően edzettünk-e*

Miért?

Hatékonyság, céltudatosság, ellenőrizhetőség

MAXIMUM
90-100%



Előny: A legmagasabb fokozat, csak edzett embereknek ajánlott, s csak a verseny cél elérése miatt.

ERŐS
80-90%



Előnye: Az anaerob küszöb körüli pulzus, melynél már oxigénadóság is fellép, de hosszan tudjuk fenntartani. Jobban járunk, ha 5-15 perces résztávokat ismételjük 3-5x

Közepes
70-80%



Ezt a tempót sokáig fenntarthatjuk, levegőadóság nem lép fel, így könnyen tudunk beszélgetni is ebben a terheléstartományban. Állóképesség javítására.

KÖNNYŰ
60-70%



Alapállóképesség és zsírégetés itt a fő cél. Keringésünket, a szívünket itt fejleszthetjük a legkönnyebben 40perc és 8 óra közti edzések is ide tartoznak.

NAGYON KÖNNYŰ
50-60%



Alacsony intenzitás, könnyű erőfeszítés, maximum 1,5óra, ha regeneráció a célunk, ha viszont zsírégetés a célunk, akkor 45-120perc közé tegyük a terhelés hosszát.

Felhasználói igények



Felhasználói igények



Felhasználói igények



Webes edzésnapló

Edzői oldal

Pulzusmérő óra

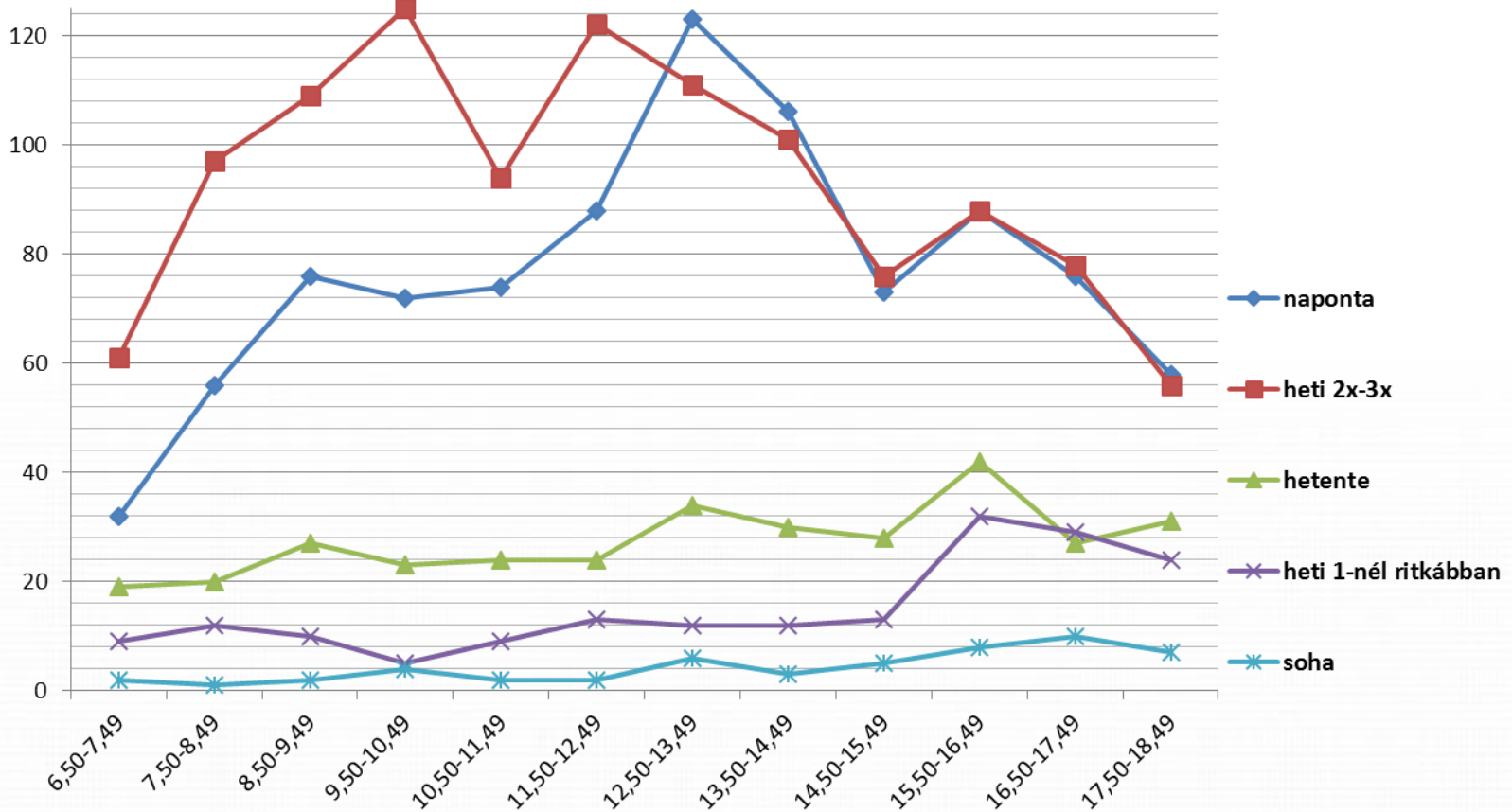


Okostelefon alkalmazás



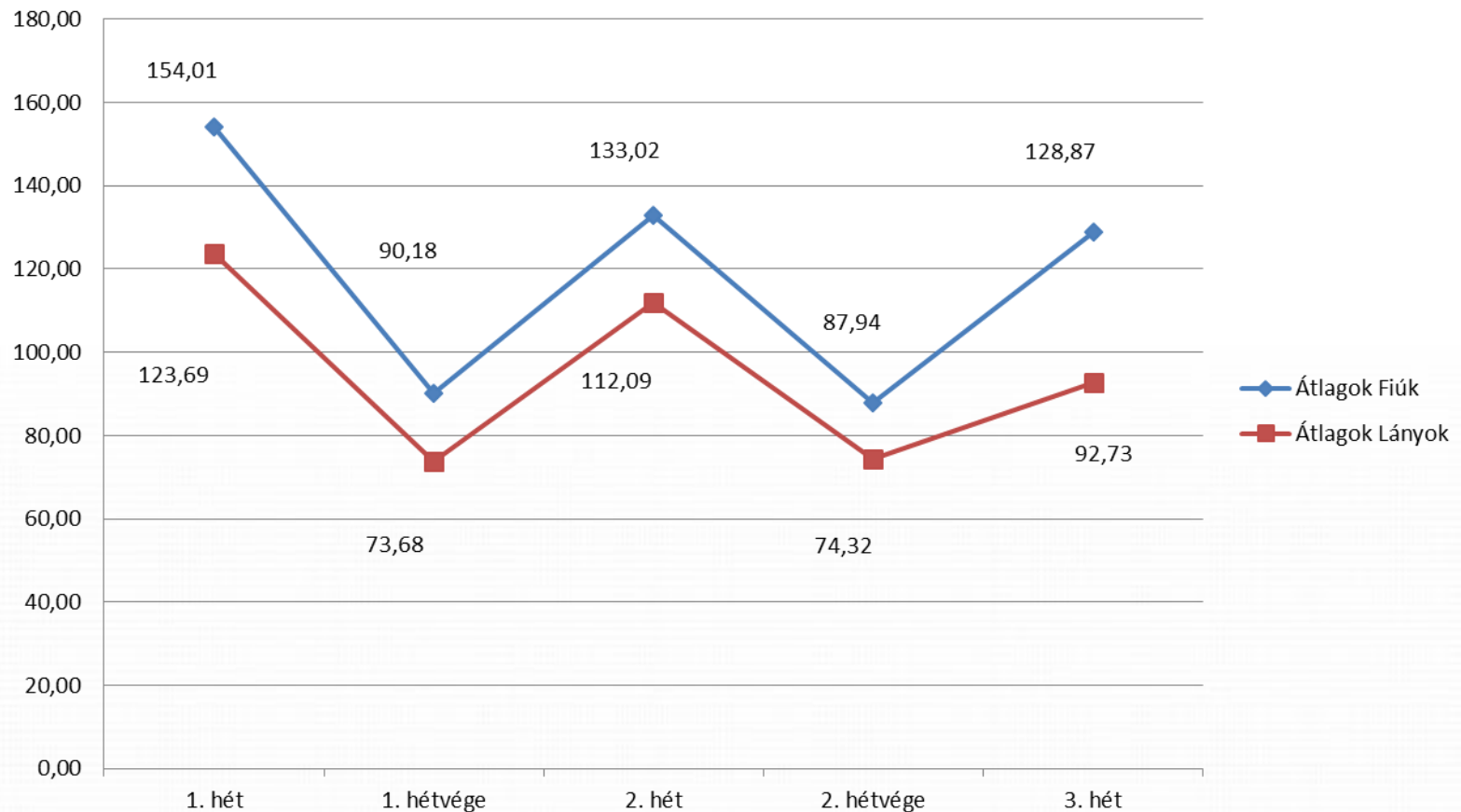
Aktivitásmérés

Sportolási gyakoriság életkor-eloszlása



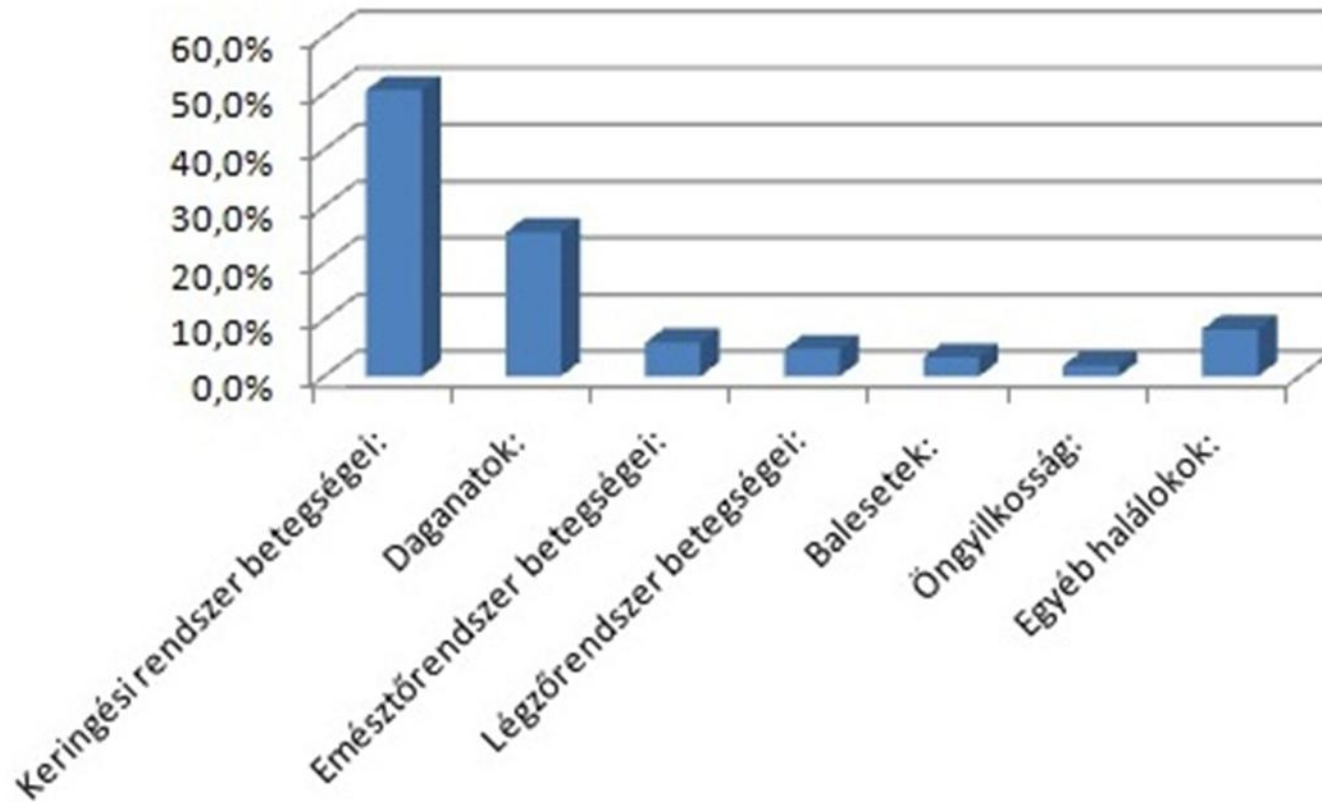
Aktivitásmérés

Gyermekek aktivitása két hetes felmérés alatt



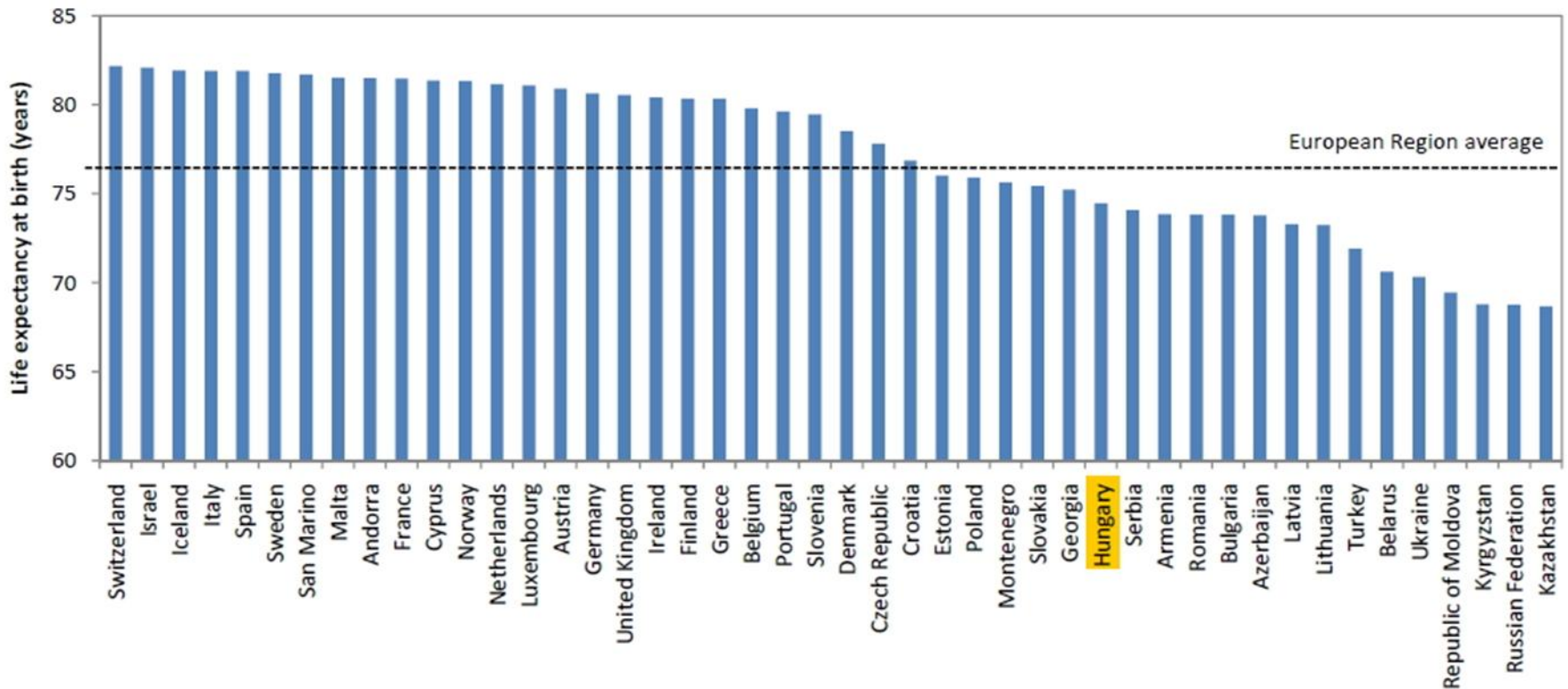
Aktivitásmérés

Vezető halálokok Magyarországon



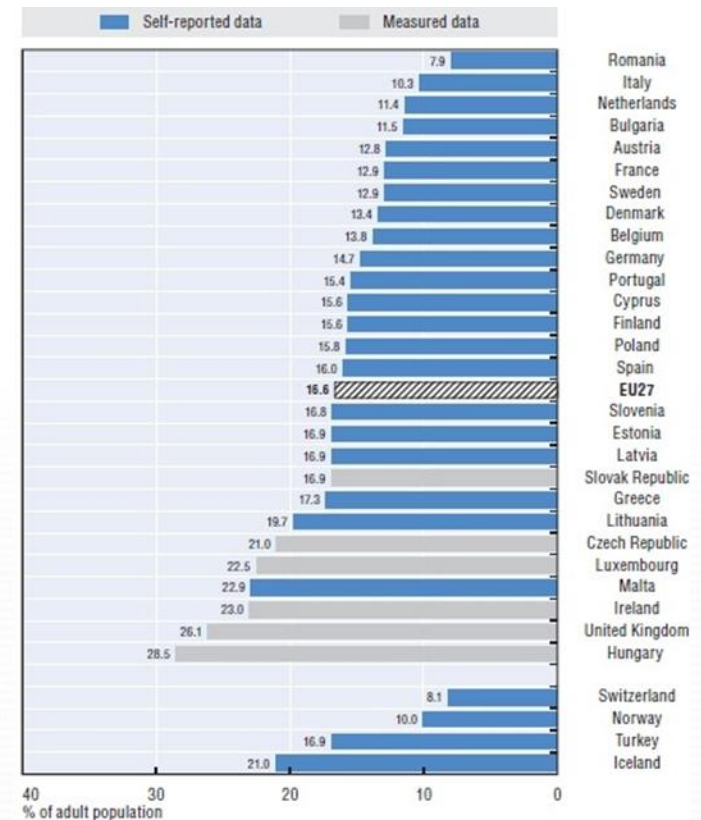
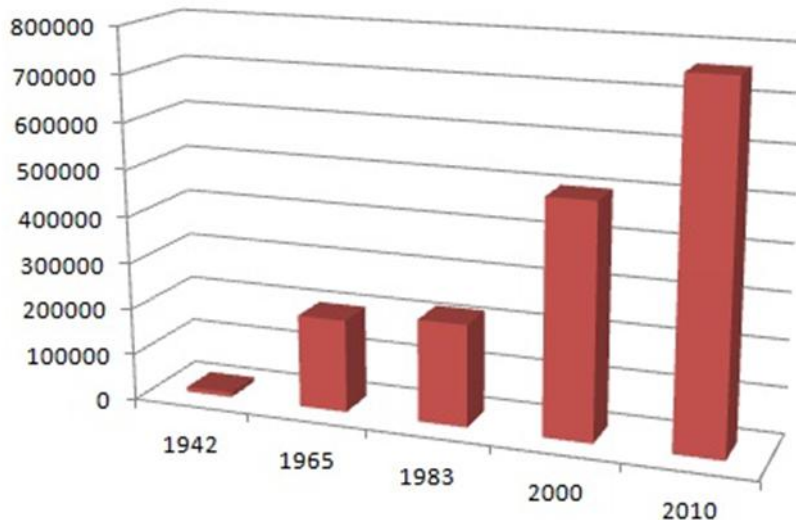
Aktivitásmérés

Születéskor várható élettartam



Aktivitásmérés

Cukorbetegség és elhízás mértéke Magyarországon



Source: OECD Health Data 2012; Eurostat Statistics Database; WHO Global Infobase.

Pulzsmérés



Pulzsmérés



Pulzsmérés



Pulzsmérés

00:59:23
DURATION [HH:MM:SS]

143
AVERAGE HEART RATE [bpm]
MAX 179 / MIN 108

498
CALORIES [KCAL]

TEMPO TRAINING+

MORE



HEART RATE ZONES

Zone	Percentage	Duration
5	7%	00:04:13
4	34%	00:20:06
3	43%	00:25:49
2	12%	00:07:11
1	3%	00:02:04

POLAR

Feed

Explore

Diary

Progress

Jonathan Adams

◀ ▶ **OCTOBER 7 - 13, 2013**

WEEKLY REPORT ▼

ALL SPORTS

TOTALS

4 / 272
SESSIONS

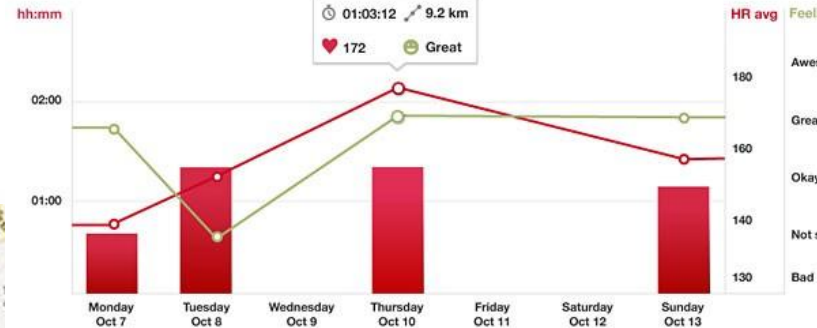
04:13:59 / 20:52:31
DURATION [HH:MM:SS]

47.6 / 2756
DISTANCE [KM]

3796
CALORIES [KCAL]

SESSIONS **DURATION** DISTANCE CALORIES SPORT ZONES

Show DAYS ▼



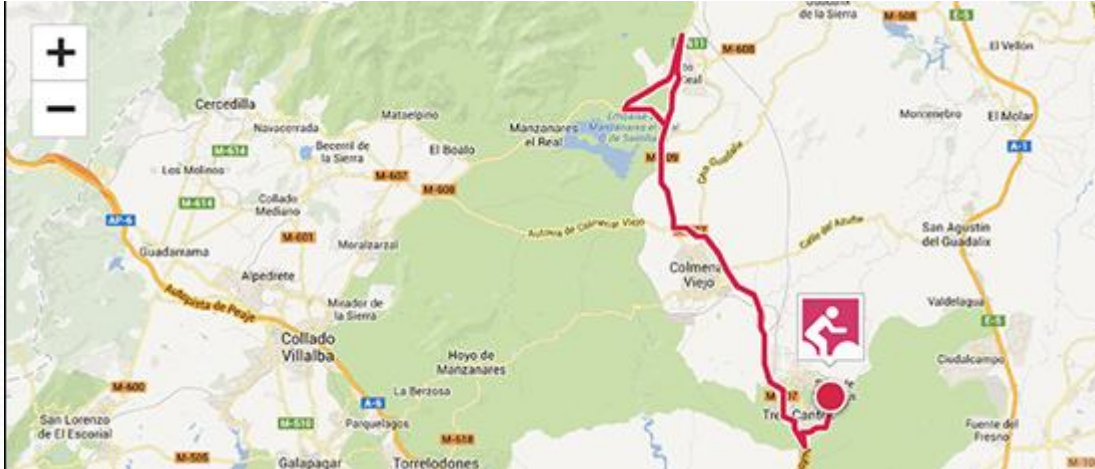
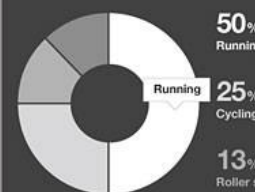
BEST SESSIONS

- 193 bpm** Top heart rate [View exercise](#)
- 36.7 km/h** Top speed [View exercise](#)
- 645 kcal** Top calories burned [View exercise](#)

SPORT ZONES

5	00:10:48	5%
4	00:29:32	15%
3	01:19:28	41%
2	00:50:29	26%
1	00:24:02	12%

Sports Benefits Feelings



Összefoglalás

- Kutatási eredmények alapján az aktív életvitel, a mozgásgazdag életmód rendkívül pozitív hatással van a **szellemi produktivásra**, a munkavégzés minőségére
- A sport, a rendszeres fizikai aktivitás bizonyítottan stressz csökkentő hatású
- Minimális életmódbeli változtatásokkal komoly eredményeket érhetünk el



Köszönöm a figyelmet!