

Gyakran találkozom azzal a panasszal, hogy "heti 4 alkalommal keményen edzek, de a zsírréteg mégis rajtam marad!!

Hogyan lehet ez?"

A válasz egyszerű, habár első ránézésre a probléma összetettnek tűnik. Köztudott, hogy minden edzőgyakorlat egyenlően terheli a szívet és egyéneként is más a pulzusszám ugyanazon gyakorlat végzése során.

A pulzusszámot a szív percenkénti összehúzódása adja. Ez a frekvencia eltérő egyéneként a terheléstől és edzettségtől függően. A pulzusszám nyugalmi állapotban 65 - 75 percenként, edzettebb személyeknél 50-re is csökkenhet. Tehát a nyugalmi állapotban mért pulzusszámunkból is megállapíthatjuk edzettségünket, vagy figyelhetjük javuló eredményeinket. Ha valamilyen terhelés mértékét értékeljük, találkozunk olyan fogalommal, hogy pl. a maximális pulzusszám 60%-át értük el. Tehát minél megterhelőbb az edzés szívünk számára, annál jobban közeledik a pulzusszám az ún. maximális pulzusszámmal. A maximális pulzusszám az az érték, melyet soha nem lenne szabad túllépni. Minden korcsoport számára eltérő ez az érték, de van egy általánosan elfogadott képlet a kiszámítására: $\text{maximális pulzusszám} = 220 - \text{életkor}$

A maximális pulzusszám értékből kiindulva kiszámítható milyen pulzusszám értéket kell betartani a gyakorlat végzése közben.

A pulzusszám a meghatározó, hogy a gyakorlat mely testrészünkre lesz hatással. A súlycsökkentéshez, tehát a minél hatásosabb zsírégetéshez a maximális pulzusszám 55 - 65% elérése szükséges!!! Ebből következik, hogy legjobban a lassúbb gyakorlatok égetik a lerakódott zsírréteget, nem pedig az extrém sportok. Ezért hatásos a VacuShape vákuumos alakformáló készülék.

A növekvő pulzusszámmal az anyagcsere-folyamat energiaigényét nem a zsírokból meríti, hanem áttér a szénhidrátok merítésére.

 wellnesz övezet					
övezet	MTF	energiaforrás	elégített kalóriák	wellnesz övezet	edzés mód
5	100% ↓ 90%	szénhidrátok	1020 kj/óra	teljesítmény övezet	Laktát (tejsav) t gyorsulás, hegyi m ismétlődő edzés, pihen
4	90% ↓ 80%		780 kj/óra		Anaerób kap dinami spinnig, időse lépés aero
3	80% ↓ 70%		600 kj/óra		Levegőigény k optimalizált kar teljesítményigényes j Power Plate
2	70% ↓ 60%	lerakódott zsír	420 kj/óra	egészséges övezet	Szénhidrogének a kardiovaszk VacuShape, P-class, kitartó gyaloglás, észak
1	60% ↓ 50%		240 kj/óra		Önbizalom n felszámolás nyújtó gyakorla könnyű séta, gyalog