

Проведение тренировок при помощи системы контроля пульса DexVee



Михаил

170 ♥

856 🔥

80%

🕒 01:35:05

Работа с пульсометрами помогает мне удерживать клиентов и развивать между ними здоровую конкуренцию

50%-60%

серая пульсовая зона - состояние покоя

60%-70%

синяя пульсовая зона - разминка, отдых между кругами

70-80%

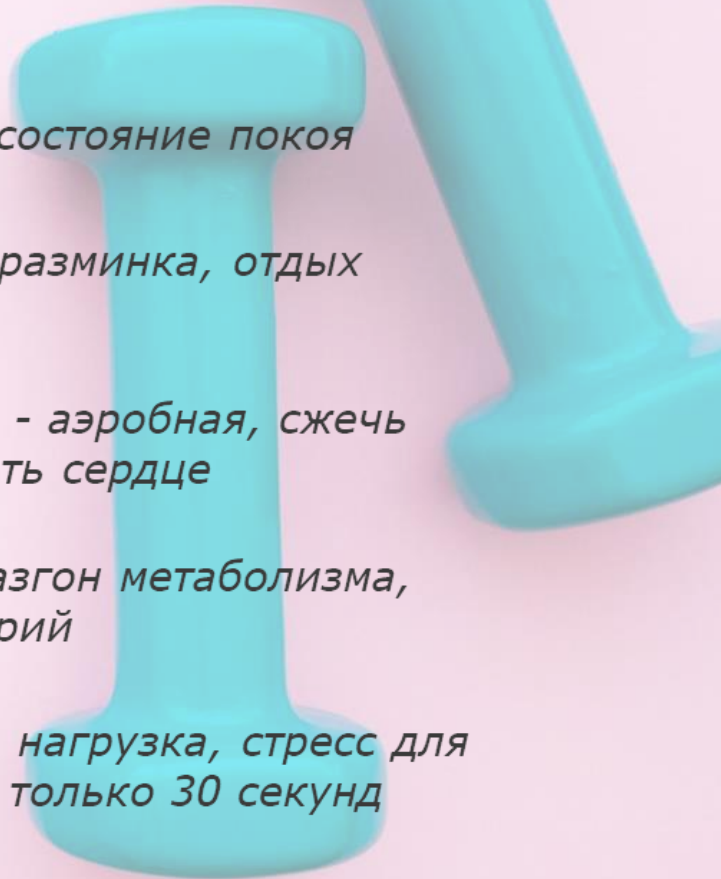
зеленая пульсовая зона - аэробная, сжечь много калорий, прокачать сердце

80-90%

желтая - анаэробная, разгон метаболизма, сжигаем максимум калорий

90%-100%

красная - максимальная нагрузка, стресс для организма, непрерывно только 30 секунд



Кардиочек

10-14

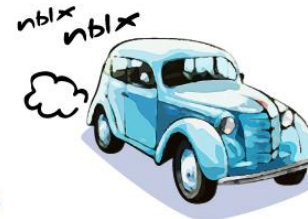


Мопед

Вы - молодой пенсионер

У Вас высокий пульс в покое, а на высоких оборотах сердце изнашивается быстрее. Тренируйтесь по пульсу в нашем клубе и ваше сердце будет как у спортсмена.

7-9



Ретро-
мобиль

Вы - усталый человек

Вам не хватает энергии и скорости, чтобы двигаться вперед. Занимайтесь по пульсу, прокачайте сердце и ускорьтесь на пути к успеху.

3-6



Спорт-
кар

У вас здоровое сердце!

Для того, чтобы отставаться в форме - занимайтесь по пульсу. Инвестируя в свое здоровье - Вы инвестируете в свой успех.

0-3



Ракета

Ваше сердце - пламенный мотор!

Оставайтесь на пике успеха. Тренируйтесь по пульсу - и Вы сохраните свои лидерские позиции.

Фото до и после: Кочуров Евгений

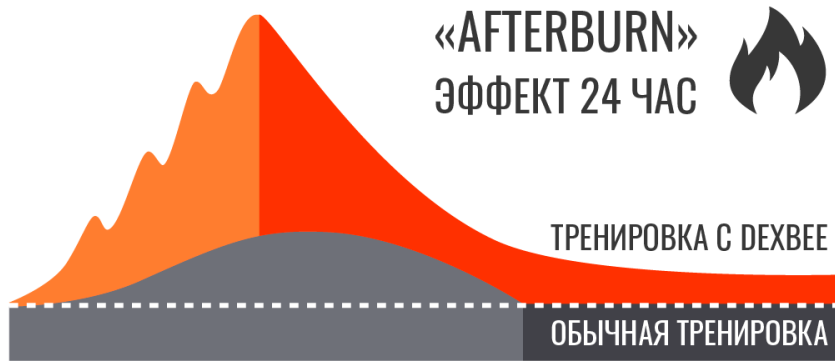


Скинул 10 кг
(с 86 до 76 кг),
10 см с талии,
10 см с таза.
Прокачал сердце
с 14 до 8,
пульс в покое упал
с 90 до 75

Эффект AFTERBURN

Как достичь максимального дожигания калорий после тренировки?

МЕТАБОЛИЗМ



В соответствии с медицинскими исследованиями «Research Sheds New Light On The Exercise "Afterburn" by Len Kravitz, PhD, IDEA Fitness Journal, April, 2015» в зависимости от интенсивности и качества тренировки расход энергии на следующий день может увеличиться до 23% по сравнению с обычным днем.

Плюсы тренировок по пульсу

- Калории, потраченные за тренировку



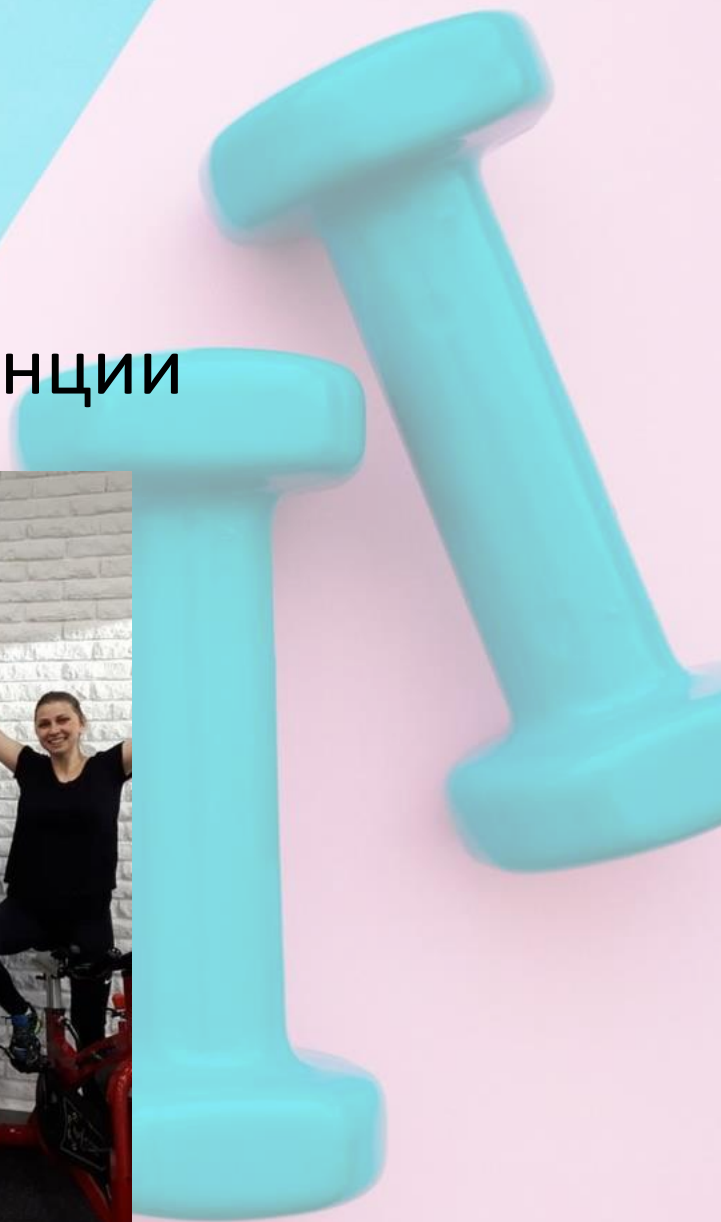
- Награждение клиента «звездами»



- Дополнительная мотивация



- Развитие здоровой конкуренции



- Проведение интенсивных и безопасных тренировок



**Спасибо за
внимание!**

Instagram: gumaraish

Вк: id353751454

Почта:

vgumaraish@yandex.ru

