

Link do produktu: <https://mirapolnext.pl/pulsometr-bluetooth-150188-hmbt-czarny-p-1843.html>



Pulsometr bluetooth 150188-HMBT czarny

Cena	49,99 zł
Dostępność	WYPRZEDANE
Czas wysyłki	Natychmiast
Numer katalogowy	002524
Kod producenta	150188-HMBT
Kod EAN	5901619835845

Opis produktu

Pulsometr Bluetooth z elastycznym pasem

Bezprzewodowy wskaźnik tętna oraz spalonych kalorii.

Wygodny, regulowany pas piersiowy.

Współpracuje z najbardziej popularnymi aplikacjami treningowymi.

Kompatybilny z urządzeniami wyposażonymi w technologię Bluetooth 4.0.

- przesyła informacje o pracy serca do dowolnego urządzenia wyposażonego w funkcję Bluetooth 4.0 (smartfon, tablet, urządzenia w klubach fitness)
- miękki pas piersiowy idealnie dopasowuje się do kształtu ciała, umożliwiając pomiar tętna przy zachowaniu pełnego komfortu użytkowania
- regulowana długość pasa: 36 - 56 cm
- kompatybilny m.in. z aplikacjami iSport Fitness, iSport, Endomondo

Pulsometr sprawdzi się nie tylko podczas biegania czy jazdy na rowerze. Jest też idealny do ćwiczeń fitness.

Monitorując swój puls możesz dostosowywać sobie odpowiedni trening.

Jeśli chcesz spalić kalorie, a co za tym idzie tłuszcz trenuj długo, ale na niższym tętnie. Przedział ten wynosi około 60-75% tętna maksymalnego. Utrzymuj ćwiczenia przez 30-60 minut.

Jeśli za to chcesz zwiększyć swoją siłę i kondycję postaw na zróżnicowane treningi, na zmianę z niskim i wysokim tętnem.

Jeśli ćwiczysz regularnie nie bój się pulsometru! Jego zakup zdecydowanie poprawi twoje wyniki i pozwoli lepiej dobierać treningi!

Pulsometr **komunikuje się** ze smartfonem w technologii bluetooth, dodatkowo tryb dualny pozwala na przesyłanie sygnałów alternatywnych w paśmie 5.3 kHz przeznaczonym do zegarów tętna.

Pulsometr posiada **zdejmowany moduł** nadawania, a regulowany pas piersiowy nadaje się do prania w temperaturze 30 stop.

W zależności od wybranej aplikacji możliwe jest **monitorowanie** takich parametrów jak częstotliwość pulsu, przebyta trasa, czas treningu, ilość spalonych kalorii, ilość spalonej tkanki tłuszczowej i wiele innych.

Pulsometr pozwala na kontrolowanie tętna w trakcie wysiłku fizycznego, co umożliwia jak najefektywniejsze wykorzystanie stosowanych ćwiczeń.

Pulsometr to urządzenie służące do pomiaru pracy serca w trakcie wysiłku fizycznego. Przydatny jest zwłaszcza biegaczom oraz osobom jeżdżącym na rowerze, stosowane może być jednak przez każdą osobę uprawiającą jakiekolwiek ćwiczenia. Pozwala on na kontrolowanie intensywności treningu w zależności od indywidualnych potrzeb i możliwości oraz na jak najbardziej efektywne wykonywanie ćwiczeń bez narażenia się na przemęczenie organizmu.

Wyznaczenie tętna maksymalnego

Pierwszą czynnością, jaką należy wykonać zanim rozpocznie się korzystanie z pulsometru jest wyznaczenie swojego indywidualnego tętna maksymalnego, czyli liczby uderzeń, którą nasze serce jest w stanie wykonać w ciągu minuty. Liczba ta jest zależna głównie od naszych genów, ale może ona ulegać niewielkim zmianom, w zależności od wieku i poziomu wytrenowania danej osoby. Znajomość jej jest niezbędna do określenia, jaki największy wysiłek możemy wykonać podczas treningu, aby nasze mięśnie pracowały jak najefektywniej. Najprostszym sposobem na obliczenie tętna maksymalnego przez mężczyzn jest odjęcie swojego wieku od liczby 220. W przypadku kobiet ilość lat odejmuje się od liczby 226. Przykładowo więc mężczyzna w wieku 30 lat ma tętno maksymalne o wartości 190 uderzeń na minutę. Serce kobiety w wieku 25 lat może zaś uderzać z częstotliwością 201 razy w ciągu minuty.

Wyznaczenie stref treningowych

Kolejnym krokiem do prowadzenia efektywnych treningów z użyciem pulsometru jest określenie stref treningowych. Poziom wykonywanego przez nas wysiłku ustalamy w zależności od tego jak bardzo intensywnie chcemy ćwiczyć i jakie efekty chcemy uzyskać. Pierwsza strefa to trening regeneracyjny lub odpoczynkowy. Może być on stosowany po dłuższej przerwie w wykonywaniu ćwiczeń lub przez osoby które pragną jedynie wzmocnić swoją koordynację i termoregulację. W czasie takich ćwiczeń tętno nie powinno przekraczać 50-60% tętna maksymalnego. Druga strefa to trening wzmacniający mięśnie i przyspieszający metabolizm oraz spalanie tkanki tłuszczowej, polecana jest osobom odchudzającym się. Tętno w czasie takiego treningu powinno osiągać 60-70% maksymalnych możliwości naszego serca. Strefa trzecia to trening zaawansowany, ukierunkowany na wzmacnianie wytrzymałości. Taki typ ćwiczeń stosują osoby, który przygotowują się do długotrwałego wysiłku, na przykład maratonu. Podczas takiego treningu ilość uderzeń serca oscyluje w granicach 70-85% tętna maksymalnego. Ostatnia strefa, wykorzystująca maksimum możliwości naszego organizmu, polecana jest wyłącznie zawodowym sportowcom. Ten typ treningu sprawia, że mięśnie pracują beztlenowo, co powoduje ich zakwaszenie i ból.

Urządzenie współpracuje z systemami operacyjnymi*:

iOS: 6.0.0 i wyższy
Android 4.3 i nowszy

*urządzenie nie jest kompatybilne ze smartfonami Windows Phone

Aplikacje obsługujące urządzenie:

Strava
Runtastic PRO
Runkeeper
Adidas MiCoach
60beat
Endomondo
Wahoo

Dł. sensora	33,5 cm
Dł. pasa mocującego	36,5 - 56 cm
Waga netto	60 g
waga brutto	160 g
Materiał	ABS
Zasilanie	1x CR2032 3V
Częstotliwość	2402 MHz-2480 MHz; 5,3 KHz
Moc	2 mW

-
- PULSOMETR BLUETOOTH 150188-HMBT