



ZONA 5	Massima Intensità	<b>90% - 100% della FCMax:</b> altissima intensità. Migliora la prestazione massima e la velocità. Migliora la velocità massima di sprint. <b>CONSIGLIATO PER:</b> resistenza anaerobica e potenza muscolare.	0 - 2 minuti
ZONA 4	Zona Anaerobica	<b>80% - 89% della FCMax:</b> migliora la resistenza alle alte velocità e le prestazioni massime. Consente di innalzare la propria soglia anaerobica. <b>CONSIGLIATO PER:</b> allenamento potenza e miglioramento massime prestazioni.	2 - 10 minuti
ZONA 3	Zona Aerobica	<b>70% - 79% della FCMax:</b> migliora la condizione aerobica e ritarda la fatica causata da l'acido lattico. Espande i vasi sanguigni, aumenta la capacità polmonare e rinforza il muscolo cardiaco permettendo allenamenti più lunghi. <b>CONSIGLIATO PER:</b> resistenza.	10 - 40 minuti
ZONA 2	Controllo del Peso	<b>60% - 69% della FCMax:</b> aumenta l'efficienza con cui grassi e carboidrati sono usati come fonti energetiche. Prepara il corpo ad allenamenti più intensi. <b>CONSIGLIATO PER:</b> dimagrimento.	40 - 80 minuti
ZONA 1	Intensità Moderata	<b>50% - 59% della FCMax:</b> migliora la circolazione sanguigna, aiutando ad avere un cuore sano e a recuperare dopo allenamenti intensi. <b>CONSIGLIATO PER:</b> riscaldamento e defaticamento.	A lungo
ZONA 0	Riposo	<b>meno del 50% della FCMax:</b> riposo	Molto a lungo

**LIFE PLANET**  
by  
**sport city**  
società sportiva dilettantistica

[www.sportcitypalestra.it](http://www.sportcitypalestra.it)

**LIFE PLANET**  
by  
**sport city**  
società sportiva dilettantistica



allenamento  
**A COLORI**

## CON L'ALLENAMENTO A COLORI AVRAI UNA MARCIA IN PIÙ

Avete mai pensato a quanti "giri" sta andando il vostro cuore? Monitorare la frequenza cardiaca durante l'allenamento è molto importante, in ogni contesto sia per i corsi nelle sale, in sala attrezzi e soprattutto in aquagym e aquadinamic dove fino ad ora qualsiasi valutazione era soggettiva in quanto non era possibile monitorare questi valori.

Qualunque sia il tuo obiettivo, dimagrire, tonificare, alzare il tuo metabolismo a riposo, anche solo semplicemente mantenerti in forma, per ottenerlo è necessario sapere entro quali limiti lavorare **ottimizzando così l'efficacia delle sessioni di allenamento.**

Per migliorare il metabolismo basale è indispensabile aumentare la massa magra e quindi i muscoli che sono in grado di bruciare più calorie rispetto al grasso, andando in questo modo ad alzare il consumo calorico.

**Se durante l'allenamento la frequenza cardiaca risulta inferiore al 60% della massima, significa che l'organismo non sta mettendo in atto quegli adattamenti benefici che compie quando si allena in maniera efficace tra il 70 e l'85%.**

Il cardiofrequenzimetro è personale, ti permette di visualizzare sul sensore in tempo reale il colore per capire in modo immediato se si sta lavorando correttamente in base all'obiettivo prestabilito oppure se si deve aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio svolto.

## AL LIFE ALLENAMENTO A COLORI SIA IN ACQUA CHE ALL'ASCIUTTO

L'allenamento a colori da ora in poi sarà possibile anche in acqua utilizzando uno strumento di ultima generazione che con un semplice e veloce 'colpo d'occhio' ci permette di capire se il lavoro che stiamo eseguendo rientra nel "range" di lavoro ottimale per ottenere un incremento del nostro metabolismo. Questo strumento è uno speciale cardiofrequenzimetro da braccio che, opportunamente collegato alla sua App dedicata, con

inseriti i nostri parametri di peso, altezza ed età, ci consente di monitorare sempre ed in maniera scientifica il nostro allenamento.

Il cardiofrequenzimetro UPTIVO si indossa nel braccio o nell'avambraccio, e attraverso dei led che si illuminano di vari colori, ci rende immediatamente possibile correggere il tiro della nostra intensità di esecuzione. Nel dettaglio: la luce azzurra indica un lavoro di intensità bassa (poco utile al fine di raggiungere un buon grado di allenamento); la luce verde indica un lavoro di intensità media che se mantenuta per larga parte della lezione, insieme alla luce arancione indica che stiamo lavorando nella fascia di intensità corretta per far sì che il nostro lavoro sia lipolitico e cioè vada a bruciare i fastidiosi ed antiestetici grassi in eccesso accumulati nel nostro corpo; infine la luce rossa indica che siamo in una fascia di lavoro troppo elevata, che non ci aiuta a raggiungere il nostro scopo di aumentare il metabolismo, ma risulta non efficiente.



È importantissimo tenere in considerazione che in acqua i battiti cardiaci rallentano perché il corpo immerso in un liquido esercita uno stress molto inferiore al cuore per muoversi e fare attività fisica.

Ecco spiegato il motivo per cui in acqua il raggiungimento del colore verde può essere sufficiente per una buona performance mentre all'asciutto e quindi in sala attrezzi o nei corsi di aerobica è invece necessario raggiungere la zona arancione, quella compresa tra l'80% e il 90%, per ottenere un allenamento veramente efficace.

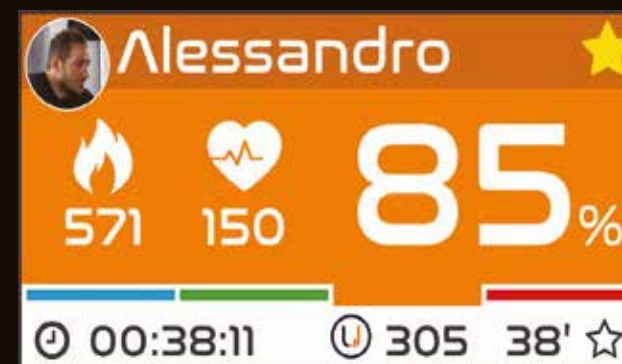
Il cardio Uptivo diventa quindi il compagno ideale di allenamento, che sia un allenamento in acqua o all'asciutto, un allenamento in palestra o outdoor, basta saper "leggere" i colori e adattare l'intensità al tipo di attività svolta.

Tutti questi allenamenti resteranno memorizzati e consultabili comodamente sul vostro telefono cellulare, questo vi consentirà di confrontare le prestazioni in ambiti diversi, cercando di migliorare e ottimizzare i risultati, senza mai annoiarsi.

### Di ogni allenamento verrà registrata nell'App:

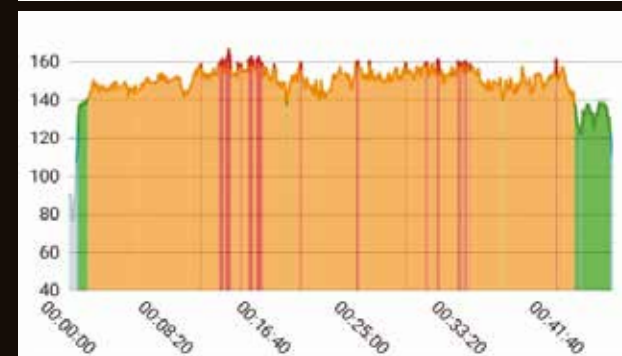
1. la percentuale di lavoro svolto in ciascuna fascia (blu-verde-arancione-rossa)
2. i minuti totali dell'allenamento
3. i minuti di permanenza nella fascia verde-arancione (quella migliore per il raggiungimento dei tuoi obiettivi-TARGET ZONE-)
4. il battito cardiaco massimo e minimo raggiunto
5. la media del battito mantenuto durante tutto l'allenamento
6. il conteggio di tutte le calorie spese durante l'allenamento
7. il punteggio raggiunto.

Il punteggio Uptivo ha lo scopo di farti capire immediatamente se il tuo allenamento è stato in percentuale più verde o più arancione. Infatti, più punti accumuli in ogni singolo allenamento, più è sinonimo di allenamento 'brucia-grassi'.



HR(avg)	HR(max)	HR(min)
149 (85%)	167 (95%)	76 (43%)

5	14%	00:06:44
4	78%	00:34:44
3	8%	00:03:58
2	0%	00:00:18
1	0%	00:00:24
0	0%	00:00:16



## ASSOCIARE L'APPLICAZIONE UPTIVO AL SENSORE

1. Assicurati di avere il bluetooth del telefono acceso.
2. Scarica l'App "UPTIVO" dal tuo Appstore.
3. Apri l'App inserendo e-mail e password.
4. Apri il menù a tendina in alto a sx e seleziona "SENSORE CARDIACO".
5. Accendi il sensore cardio schiacciando il tasto in basso a dx; quello con il puntino.
6. Attendi che il sensore venga rilevato dall'App e clicca su "ASSOCIA".
7. Ora il tuo telefono è connesso con il sensore.
8. Per registrare un allenamento con l'App sul telefono selezionare "TRAINING" dal menù a tendina a sx e premere il tasto verde "INIZIA" poi "STOP" per terminare.

## REGISTRARE UN ALLENAMENTO SENZA IL TELEFONO

1. Accendere il sensore e posizionarlo sul braccio sx.
2. Tener premuto il tasto in alto a dx fino a percepire una leggera vibrazione del sensore e le luci led lampeggeranno di colore viola.
3. Ora il sensore è pronto per registrare il tuo allenamento.
4. Terminato l'allenamento premere sempre il tasto dx in alto fino alla vibrazione del sensore e al lampeggiare della luce viola.
5. Per scaricare l'allenamento sul telefono aprire l'App, tenendo il sensore acceso. Dall'App selezionare la voce "SENSORE CARDIACO" poi alla voce "ALLENAMENTI REGISTRATI" premere "SCARICA".
6. Ora l'allenamento comparirà registrato nell'App.

