

# FITNESS LØSNING DER OPTIMERER DIN TRÆNING

- baner vejen til et sundere liv



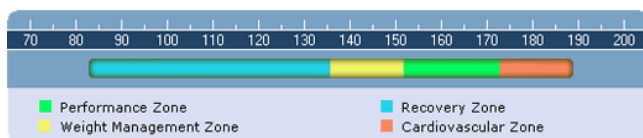
Hvad enten du lige er startet med at motionere eller er elite udøver, er der en række fælles trænings regler man skal være opmærksom på

- Undgå at træne for meget?
- Undgå at træne for lidt?
- Find det rigtige trænings tidspunkt på dagen?
- Hvor meget interval træning kan jeg lave?
- Hvornår er min krop fuldt restitueret?
- Virker min træning?

## Fitness niveau og udvikling

Med fitness løsningen fra Heart Management får du adgang til et nemt og intuitivt måle værktøj, som løbende giver dig informationer om:

- Fitness niveau
- Udvikling af din kondition
- Hvilke puls zoner skal du træne i?
- Opfølgning på din krops biologiske alder



## Fitness restitution og energi

Som det eneste system på markedet får du adgang til informationer om din krop er

- Restitueret eller kræver hvile
- Energi niveau, der viser om du kan øge eller reducere trænings mængden
- Tidspunkt på dagen, hvor du har mest energi til din træning
- Hvilke tids interval kan du lave intens / interval træning



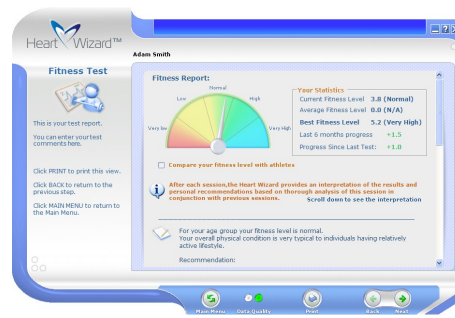
## Sådan udføres målingerne

Målingerne foretages med en sensor, der sættes i computeren via et USB stik. Sensoren påføres øreflippen eller fingeren:

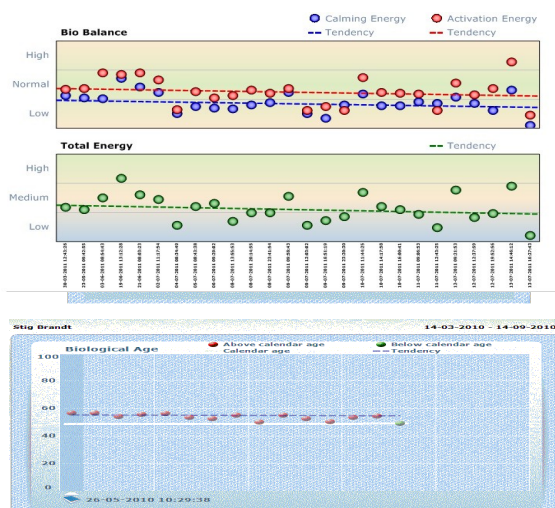


## Rapportering og tilbagemelding

Efter hver måling vil du få en rapport der kort forklarer resultatet, samt evt. kommer med anbefalinger til at ændre trænings indsats for at forbedre resultater.



Alle resultater bliver gemt, så du løbende kan følge med udviklingen af din træning.



Alle målinger er videnskabeligt testet og Heart Management har indhentet bekræftelse fra danske forskere og lægevidenskaben. Og teknologien anvendes i forskerkredse og professionelle sundheds programmer.

For yderligere informationer eller en uforpligtende demonstration og afprøvning af systemet kontakt:

HeaRt Management  
mail: [info@HeaRt-management.dk](mailto:info@HeaRt-management.dk)  
<http://www.heart-management.dk>  
tlf. +45 2812 2720