

TECNOLOGIA CHE ASCOLTA IL TUO CUORE. ALLENAMENTI CHE TRASFORMANO I TUOI RISULTATI.

Monitora. Comprendi. Migliora.
Ogni battito conta.



QUALUNQUE SIA IL TUO OBIETTIVO
DIMAGRIRE, TONIFICARE, ALZARE IL METABOLISMO O SEMPLICEMENTE STARE BENE,
PER OTTENERLO È NECESSARIO SAPERE ENTRO QUALI LIMITI LAVORARE
ALLENANDOTI NON TROPPO NÈ TROPPO POCO

VIVI UNA NUOVA ESPERIENZA DI ALLENAMENTO

Per alzare il **consumo calorico giornaliero** è indispensabile migliorare il tuo metabolismo basale. Così come aumentare la massa magra e avere **più tono muscolare**.

Per poter fare una **camminata senza affanni** o migliorare le tue prestazioni sportive, devi sapere come stimolare il tuo fisico. Così come per avere un cuore più allenato e una **circolazione ben funzionante**.

Se durante l'allenamento la **frequenza cardiaca è inferiore al 60%** della massima, significa che l'organismo non sta mettendo in atto quegli adattamenti allenanti che compie quando si allena in maniera più efficace tra il 70 e l'85%. **Ma se non devi caricare troppo** per motivi di salute, il tuo trainer deve saper esattamente quando farti rallenare.



CARDIOFREQUENZIMETRO
PERSONALE



MONITORAGGIO IN TEMPO
REALE DEL CUORE



INDOSSA, ACCENDI E INIZIA
IL TUO ALLENAMENTO

Il cardiofrequenzimetro UPTIVO si indossa sul braccio o avambraccio, in **piscina e palestra** e attraverso dei **led che si illuminano di vari colori**, permette di monitorare l'intensità e modificare facilmente il carico dell'esercizio che stai svolgendo.

La luce **CELESTE** indica un lavoro di intensità bassa o di recupero

La luce **AZZURRA** è adatta ad un lavoro leggero di lunga durata e lipolitico

La luce **VERDE** indica un lavoro di intensità media che stimola la capacità cardiovascolare e la resistenza aerobica

La luce **ARANCIONE** indica una zona di intensità elevata. Stimola fortemente il sistema cardiovascolare e aumenta il consumo calorico post allenamento.

La luce **ROSSA** indica che siamo in una fascia di lavoro molto alta, utile per lavori brevi e intensi che stimolano potenza e performance ma meno il consumo lipolitico.

PER OGNI ALLENAMENTO NELLA TUA APP UPTIVO, TROVERAI REGISTRATI:

1. la percentuale di lavoro svolto in ciascuna fascia (blu-verde-arancio-rossa)
2. i minuti totali dell'allenamento
3. i minuti di permanenza nella TARGET ZONE la fascia verde-arancione
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 **facilitarti nel capire**, leggendo un solo numero, come è andato il tuo allenamento, quanto tempo sei stato nelle zone allenanti verde e arancio e in sintesi se hai fatto un buon allenamento cardiovascolare... ma il tuo trainer saprà usare tale valore anche per programmare allenamenti **dinamici e coinvolgenti!**



SCOPRI DI PIÙ



PER ASSOCIARE L'APPLICAZIONE UPTIVO AL SENSORE LIGHTBAND:

- Assicurati di avere il bluetooth del telefono acceso.
- Scarica l'App "UPTIVO" dal tuo Appstore.
- Apri l'App inserendo e-mail e password.
- Apri il menù a tendina in alto a sx e seleziona "SENSORE CARDIACO".
- Accendi il lightband schiacciando il tasto in basso a dx; quello con il puntino.
- Attendi che il sensore venga rilevato dall'App e clicca su "ASSOCIA".
- Ora il telefono è connesso con al tuo lightband.
- 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.



PER REGISTRARE UN ALLENAMENTO SENZA TELEFONO DEVI:

1. Accendere il lightband e posizionarlo sul braccio.
2. Tener premuto il tasto in alto a sx (senza puntino) 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 sx in alto fino alla vibrazione del lightband e al lampeggiare della luce viola.
5. Ora scarica l'allenamento sul telefono:
 - Apri l'App Uptivo, tenendo il lightband acceso.
 - Dall'App selezionare la voce "SENSORE CARDIACO" poi alla voce "ALLENAMENTI REGISTRATI" premere "SCARICA".
 - Ora l'allenamento comparirà registrato nell'App.

**Vivi una
nuova esperienza
di allenamento.**
Facile. Coinvolgente. Efficace.

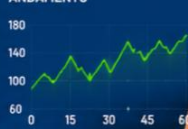


MONITORA LA TUA
FREQUENZA CARDIACA
IN TEMPO REALE



ALLENATI NELLA
ZONA GIUSTA,
MIGLIORA I TUOI RISULTATI

ANDAMENTO



I COLORI SONO DI UPTIVO, LE INTENSITÀ DI LAVORO TUE!

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

E SE VUOI PUOI USARE UPTIVO FUORI DA BLU FIT!

Il punto di forza del sistema di monitoraggio è la possibilità di **vedere in tempo reale** sui monitor in Blu Fit, l'andamento del tuo cuore, in modo facile, immediato ed efficace.

Se però acquisti o noleggi il lightband hai anche **la possibilità di monitorare** i tuoi allenamenti, le tue camminate, i giri in bicicletta e qualsiasi attività fisica svolta **fuori da Blu Fit**.

In questo modo, avrai un quadro più dettagliato del tuo stato di forma, potrai vedere i progressi che un'attività fisica praticata in modo costante apporta al tuo stato di salute e **potrai chiedere**, se lo vorrai, allo staf Blu Fit di essere seguito e guidato nel raggiungimento del tuo obiettivo con **un piano personalizzato di lavoro**.

