

# Pulzuskontroll reszponzív weboldal feladat

A böngésző címsorában megjelenő cím, "Pulzuskontroll" legyen!

Az böngésző lapfülén az oldal megnyitásakor favicon kép jelenjen meg!

Az oldal formázását külső stíluslap végezze!

- Az oldalon a szöveg talpnélküli betűkkel jelenjen meg!
- Az oldal tartalma 1200px-nél ne legyen szélesebb!
- A kép a mintának megfelelően középre igazítva reszponzív legyen (max. szélessége a kép eredeti szélessége, vagyis 505px)!  
Ha a kép fölé visszük az egeret jelenjen meg a kurzor mellett a képaláírás „Pulzus és célzóna az életkor függvényében” szöveg! Ezt a szöveg legyen az alternatív text attribútumának értéke is!
- A pulzus célzónák címeinek háttérszíne, a képen látható diagram sávjainak színéhez legyen hasonló (ld. a mintát is.)
- A szöveg színe legyen ehhez megfelelően kontrasztosra választva. ( Fehér vagy sötét/fekete. Pl. piros háttéren ne fekete, hanem fehér.)
- A zónák leírása, a "Nagyon erős (anaerob) zóna" kivételével oldal/eszköz kijelző szélességétől függően más-más elrendezésben jelenjen meg!  
(flex-box, media query)
  - 992px felett 4 hasáiban, mind a 4 egymás mellett
  - 576-992px között 2 hasáiban, 2-2 egymás mellett
  - 576px alatt egy hasáiban, egymás alatt.
- Formázza úgy az oldalt, hogy esztétikus térközök legyenek az egyes részek között!

# Screen shots

## Pulzuskontroll

A pulzus egy megbízható mutatója az edzés intenzitásának. Edzés, mozgás alatt a pulzusszám a normális alap-pulzusszám fölé emelkedik. A különböző intenzitású edzéseknek más-más hatása van az egészségi, valamint a fittségi állapotra. Az alacsonyabb intenzitásnak több egészségügyi hatása van és főleg a kezdőknek, túlsúlyosoknak ajánlott. A közepes intenzitás az állóképességet fejleszti, míg a magas intenzitás rendszeres sportolóknak javasolt.

A pulzusod mutatja a szíved terhelését, a szív pedig azonnal reagál a tested megterheléseire, a környezeti hatásokra, valamint a lelki állapotodra. Ma már pulzuszámoló karórák EKG pontossággal ellenőrzik a szíved terhelését, valamint számos a sportoláshoz szükséges kiegészítő funkcióval rendelkeznek.

A pulzusszám az egyik legérzékenyebb mutatója a szervezetünk fizikai terhelésének. Terhelés közben mért pulzusunk fontos információval szolgál az adott terhelés intenzitásáról, testünk pillanatnyi állapotáról, sőt hosszabb távon vizsgálva az adatokat az edzőmunkával elért fejlődésnek is jó mutatójává válik.

Pulzusunk nyomon követése segíthet például edzés során a megfelelő tempó belövésében, vagy hosszabb versenyeken az egyenletes tempómegtartásában még akkor is, ha rafinált versenyszervezők pontatlanul elhelyezett km jelzésekkel igyekeznek összezavarni minket.

Ahhoz, hogy pulzusszámunkat hatékonyan tudjuk használni edzőmunkánkban, meg kell határoznunk néhány alapvető pulzusértéket: a maximális pulzust, a nyugalmi pulzust, valamint az edzőmunkához, céljainkhoz használható pulzustartományokat, majd ezen adatokat be kell építenünk edzőmunkánkba.

A maximális pulzus meghatározására több lehetőség van. Az igazán korrekt, szakorvos által végzett laktat (tejsav) teszt, de mérlemegmérhetjük magunk is, sőt ki is számolhatjuk.

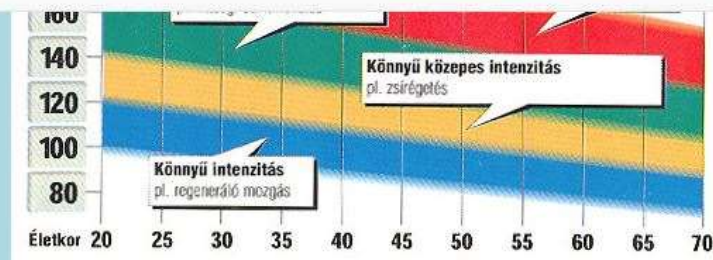
## Pulzus célzónák

Pulzus és célzóna az életkor függvényében

Könnyű (alacsony) intenzitású zóna	Könnyű-közepes zóna	Közepes (aerob) zóna	Erős zóna
<p>A maximális pulzusszám 50-60% közötti zóna, mely bemelegítésre és nehezebb edzés utáni regenerálódásra szolgáló tartomány.</p> <p>Ezt a terhelést alkalmazzák rehabilitációs edzéseknél és rossz kondícióban lévő személyek erősítésénél is.</p>	<p>A maximális pulzusszám 60-70% közötti zóna, mely az állóképesség megszerzéséhez szükséges, valamint fogyásra, testsúly kontrollra, szabályozásra szolgáló pulzus tartomány, ha az időtartama 40-80 perc.</p>	<p>70-80%-os zónában (10-40 percig) végzett edzés javítja a keringést kedvezően hat a szívre és tüdőre, növeli az aerob állóképességet és megalapozza a magasabb intenzitású edzéseket.</p>	<p>80-90%-os (egy-egy intervallumban 2-10 percig) a kemény edzés zónája. Javítja az anaerob toleranciát, vagyis az izmokba a tejsavó leépítés gyorsaságát, és fejleszti a gyorsasági állóképességet, a robbanékonyságot. Aki csak fitt akar lenni annak nem kell ebben a zónában edzeni!</p>

### Nagyon erős (anaerob) zóna

90-100%-os. Ebben a zónában a szervezet több oxigént használ fel mint ami a test számára rendelkezésre áll. Magyarul egy oxigén deficitel edzünk! Az anyagcsere funkciók trenírozása mellett fejleszti robbanékonyságot. Az erre a zónára nem edzett szervezet a test szükség energiáját mozgósítja, nem a zsír készleteket használja fel hanem a gyorsabban felhasználható cukor készleteket. Mivel a test cukor készletei nem olyan nagyok mint a zsír készletek, gyors és erős kimerülés az eredmény. Egy-egy intervallumban max. csak 2 percig legyünk ebben a zónában.



Pulzus és célzóna az életkor függvényében

### Könnyű (alacsony) intenzitású zóna

A maximális pulzusszám 50-60% közötti zóna, mely bemelegítésre és nehezebb edzés utáni regenerálódásra szolgáló tartomány.

Ezt a terhelést alkalmazzák rehabilitációs edzéseknél és rossz kondícióban lévő személyek erősítésénél is.

### Könnyű-közepes zóna

A maximális pulzusszám 60-70% közötti zóna, mely az állóképesség megszerzéséhez szükséges, valamint fogyásra, testsúly kontrollra, szabályozásra szolgáló pulzus tartomány, ha az időtartama 40-80 perc.

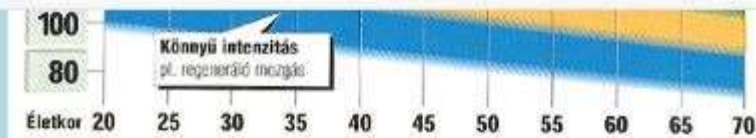
### Közepes (aerob) zóna

70-80%-os zónában (10-40 percig) végzett edzés javítja a keringést kedvezően hat a szívre és tüdőre, növeli az aerob állóképességet és megalapozza a magasabb intenzitású edzéseket.

### Erős zóna

80-90%-os (egy-egy intervallumban 2-10 percig) a kemény edzés zónája. Javítja az anaerob toleranciát, vagyis az izmokba a tejsavó leépítés gyorsaságát, és fejleszti a gyorsasági állóképességet, a robbanékonyságot. Aki csak fitt akar lenni annak nem kell ebben a zónában edzeni!

### Nagyon erős (anaerob) zóna



Pulzus és célzóna az életkor függvényében

### Könnyű (alacsony) intenzitású zóna

A maximális pulzusszám 50-60% közötti zóna, mely bemelegítésre és nehezebb edzés utáni regenerálódásra szolgáló tartomány.

Ezt a terhelést alkalmazzák rehabilitációs edzéseknél és rossz kondícióban lévő személyek erősítésénél is.

### Könnyű-közepes zóna

A maximális pulzusszám 60-70% közötti zóna, mely az állóképesség megszerzéséhez szükséges, valamint fogyásra, testsúly kontrollra, szabályozásra szolgáló pulzus tartomány, ha az időtartama 40-80 perc.

### Közepes (aerob) zóna

70-80%-os zónában (10-40 percig) végzett edzés javítja a keringést kedvezően hat a szívre és tüdőre, növeli az aerob állóképességet és megalapozza a magasabb intenzitású edzéseket.

### Erős zóna

80-90%-os (egy-egy intervallumban 2-10 percig) a kemény edzés zónája. Javítja az anaerob toleranciát, vagyis az izmokba a tejsavó leépítés gyorsaságát, és fejleszti a gyorsasági állóképességet, a robbanékonyságot. Aki csak fitt akar lenni annak nem kell ebben a zónában edzeni!

### Nagyon erős (anaerob) zóna

90-100%-os. Ebben a zónában a szervezet több oxigént használ fel mint ami a test számára rendelkezésre áll. Magyarul egy oxigén deficittel edzünk! Az anyagcsere funkciók trenírozása mellett fejleszti robbanékonyságot. Az erre a zónára nem edzett szervezet a test szükség energiáját mozgósítja, nem a zsír készleteket használja fel hanem a gyorsabban felhasználható cukor készleteket. Mivel a test cukor készletei