

Vem är detta häfte skrivet för?

Vi tänker oss för det första att du som har detta häfte i din hand har eller har tänkt köpa en pulsklocka, och är intresserad av att veta mer om hur du ska utnyttja dess möjligheter. Vidare tänker vi oss att du som ändå köpt ett häfte och bemödat dig att både öppna och läsa det redan har en viss uppfattning om hur pulsklockan fungerar och dessutom har tittat lite på de korta stycken som brukar finnas i medföljande broschyrer eller på liknande internetsidor. Däremot har vi absolut inga tankar på att du måste ha en viss konditionsnivå för att kunna tillgodogöra dig innehållet i häftet.

En av de bästa anledningarna till pulsbaserad träning är att du hela tiden utgår från dig själv och din egen förmåga.

Lycka till med din pulsträning!