

Top 40 of the Best Excel Shortcuts You Need to Know

Everyone uses Excel in some form or fashion, so check out our top 40 list of the most useful excel shortcuts to speed up your work!

Almost everyone uses Excel in some form or fashion in the modern workforce, but many of us may be wasting a little too much time trying to format those pesky spreadsheets. In order to help you work a little bit faster, or maybe more efficiently, we have assembled 40 of the best Excel shortcuts that you need to know!

F2 : Edit selected cell

By pressing F2, Excel will enter cell edit mode with the cursor at the end of the cell. A hand shortcut for making quick changes.

F4 : Repeat last edit

Pressing F4 will repeat your last action or edit. If you want to repaste something again or repeat a formula insert, this key will save time.

CTRL + ALT + F9 : Calculates all worksheets

Using this Excel shortcut force calculates all worksheets that have open workbooks.

F11 : New chart

Using F11 is a handy and quick way to create a new chart without having to navigate through Excel's native toolbars. When you have data selected and press F11, a default chart will automatically appear with the selected data inside.

ALT : Access the ribbon for formulas

Pressing the ALT key makes small letters appear on the toolbar ribbons. These are called KeyTips which will help you navigate the ribbons using only your keyboard.

ALT + = : Automatically SUM() selected

If you have a block of data and you want to add all of the columns and the rows, using this command will Autosum the data and put all of the equations in one swoop. Make sure you include a spare column on the right and a spare row on the bottom for the summation data.

ALT + Enter : Start a new line in the same cell

This shortcut is handy for those of us who need to put a lot of data into one cell. It essentially functions as a line break inside of a cell. If you need to write a large paragraph inside a worksheet, knowing this function is essential.

ALT + H + O + I : Autosize columns

This shortcut functions as more of a sequence. First press Alt + H to navigate to the home tab. Then type O to select the format menu (while still holding Alt). Then type I to autofit the column width.

PG + UP : Go to next worksheet

This command switches worksheet tabs to the right.

PG + DOWN : Go to previous worksheet

This command switches worksheet tabs to the left.

CTRL + ` : Display Formulas

By using this Excel shortcut you can quickly switch between displaying a cell's formula and its values in a snap.

CTRL + Backspace : Show active cell

If you have absolutely no idea where the active cell your working on is because you scrolled so far, this one is for you. Pressing CTRL + Backspace will quickly navigate your window right back to the active cell.

CTRL + Shift + # : Change Date format with day, month and year

This shortcut quickly gives you access to the default date format.

CTRL + K : To insert Hyperlink

First, you need to select where you want a hyperlink to appear. Then press these keystrokes and the insert hyperlink box appears, making the process that much easier.

CTRL+ Shift + \$: Applies the currency format to the selected cells

If you quickly want to change a cell to the currency format, you can select it and hit this shortcut. It will apply to multiple cells as well if you have them selected.

CTRL + Shift + & : Applies border to cells

Instead of navigating through endless menus, use this Excel shortcut to quickly add borders to the cells you have selected. Borders are generally a good idea to use if you want to organize your worksheet and make it more professional.

CTRL + B : Bold

Use this to quickly bold or unbold a cell or text.

CTRL + I : Italics

Use this to quickly italicize or un-italicize a cell or text.

CTRL + U : Underline

Use this to quickly underline or un-underline a cell or text.

CTRL + Shift + ~ : General style number

This command styles your cell to a general style number.

CTRL + Shift + % : Percentage style Number

This command styles your cell to a percentage style number. Make sure your original number has the right number of decimals. If you want 20 percent, you will need to have .2 in the cell before formatting.

CTRL + Shift + ^ : Scientific notation style

Working with a big number? Use this shortcut to quickly convert to scientific notation. This useful for all us engineers out there.

CTRL + Shift + @ : Time Style

This shortcut will give you quick access to the time of day style and allow you to add it into a cell.

CTRL + Shift + ! : Number Style

Using this will give you access to a cells number style.

CTRL + F12 : Open

Forgot that the data you needed was in another workbook? Hit this shortcut and quickly navigate to opening another file.

CTRL + Spacebar : Select the entire column

Instead of using your mouse to click on the header, use this shortcut to automatically select the entire column that you are working in.

CTRL + [: Select all cells directly referenced by formulas in the selection

This shortcut is especially useful in excel worksheets that have seemingly endless formulas. If you quickly want to see what cells are referenced in a nother cell, use this Excel shortcut to see them. Of all of the shortcuts, this one I use the most as it keeps me from having to look through a formula and see what is referenced where.

CTRL + ; : Insert actual date in active cell

Can't get a date? Hit this shortcut to get one quickly. (Only works in Excel, not real life)

CTRL + : : Insert actual time in active cell

Need to remember right when you input some data into your spreadsheet? Using this function will place the exact current time in a cell of your choosing.

CTRL + A : Select All

If you are frustrated with your worksheet and just and to start over, use this shortcut to select all and delete. When the frustration abides and you want all your work back, just hit CTRL + Z and your job will be saved.

CTRL + Shift + J : List Constants

Hitting this will list your properties/methods/constants within a worksheet.

CTRL + D : Copy equation down

This command will make an exact copy of the formulas in the cell above it. Useful for repeating cells or if you want a new cell with a slightly altered formula quickly.

CTRL + F : Find

Forgot where you put that crucial piece of data, use this

shortcut to quickly find it.

CTRL + H : Find&Replace

If you misspelled a word or just want to replace something with a new something, the find and replace function is the best way to go about it.

CTRL + Right arrow : Move right

Essentially, this pages right in your Excel worksheet.

CTRL + Left arrow : Move left

This does the same thing as the page right above, except it pages left.

CTRL + Up arrow : Move up

Use this function to page up in a worksheet.

CTRL + Down arrow : Move down

Use this function to page down in a worksheet.

CTRL + Enter : Same data in multiple cells

If you need to enter the same data into various cells, this function allows you to do it incredibly quickly.

Shift + Spacebar : Select the entire row

If you are working in a cell and realize you need to select the entire row that cell is in, hitting this Excel shortcut will automatically select the row. You can then delete the entire row or make whatever changes you think are necessary.

Shift + F3 : Find Previous

If something in your data is starting to look a little repetitive, you can use this shortcut to make sure you aren't just going crazy. Find Previous is especially useful for finding patterns in a spreadsheet or seeing when something

occurred before.

Using some of these shortcuts can seem tedious at first, but as soon as you get the motions down, it can speed up your work pace by a lot! All of these shortcuts should work on Windows machines, but Mac keystrokes will likely be different. Some will be similar but others won't exist. If you know of a Mac shortcut that does the same as some of the shortcuts listed here, post them in the comments to help everyone out!

If we missed anything, or you just want to share your favorite Excel shortcut, **let us know in the comments!**

SEE ALSO: Best Hidden Tricks in Microsoft Excel

Written by Trevor English

Sursa: interestingengineering.com

Cele mai vechi metode de manipulare prin care poti influenta oamenii!

Pentru a castiga increderea celor din jur, multe persoane au invatat sa se foloseasca de cele mai vechi trucuri psihologice. Testate in studii de specialitate, tehnicile s-au dovedit a avea o influenta nebanuita, scrie themindsjournal.com

Metoda Benjamin Franklin

Legenda spune ca Benjamin Franklin a vrut sa castige

increderea unui om care nu-l placea. El i-a cerut imprumut o carte rara, la inapoierea acesteia multumindu-i cu mare gratie si aratandu-se extrem de recunoscator. Ca rezultat, barbatul, care inainte nu il placea, i-a devenit bun prieten.

Oamenii de stiinta cred ca aceasta tehnica functioneaza pentru ca persoana care face respectiva favoare se simte magulita si incepe sa creada ca meriti ajutorul sau

Tinteste sus: cere mai mult decat te astepti sa primești

Atunci cand doresti sa obtii ceva, incepe prin a cere mai mult, varianta ce va fi probabil respinsa. Apoi cere ceva mai putin, adica lucrul pe care l-ai dorit la inceput. Persoana respectiva se va simti rau pentru ca te-a refuzat prima data, chiar daca nu era rezonabila cererea ta, si se va simti obligata sa te ajute. Oamenii de stiinta au testat acest principiu si au constatat ca functioneaza in cele mai multe cazuri.

Retineti numele oamenilor din jur

Dale Carnegie, autorul cartii „Cum sa iti faci prieteni si sa devii influent“, este de parere ca folosirea numelui celui caruia i te adresezi este extrem de importanta. Acesta spune ca numele unei persoane este cel mai dulce sunet pentru aceasta. Numele este partea centrala a identitatii noastre, iar auzirea acestuia ne face mult mai inclinati sa simtim o conexiune cu persoana care l-a pronuntat.

Oglindeste comportamentul interlocutorului

Oamenii cu aceasta abilitate sunt considerati a fi cameleoni. Ei incearca sa castige increderea celor din jur prin copierea comportamentului acestora. Cercetatorii au studiat tehnica si au constatat ca da rezultate. Acestia sunt de parere ca metoda ii face pe oameni sa se simta validati, le creste stima de sine, devenind mai increzatori in persoana din fata lor, scrie Adevarul.

Cere favoruri unei persoane in momentul in care aceasta este obosita

Cand cineva este obosit devine mult mai sensibil la tot ceea ce i se spune, fie ca este vorba de o declaratie sau o cerere.

Motivul este acela ca atunci cand suntem obositi, nivelul de energie mintala scade. Este posibil sa nu primesti un raspuns concret, decizia sa fie amanata pentru a doua zi, insa deoarece oamenii tind sa-si tina cuvantul, psihologic vor fi tentati sa accepte ceea ce le-ai cerut.

Repeta ceea ce auzi, oferindu o confirmare interlocutorului

Una dintre cele mai usoare modalitati in care ii poti influenta pe cei din jur este empatia. O metoda eficienta prin care poti face acest lucru este repetarea a ceea ce acestia spun. Studiile au aratat ca atunci cand terapeutii s-au folosit de ascultarea reflexiva, oamenii si-au exprimat mult mai usor emotiile si au relationat mai bine.

Da din cap, aproband ideile exprimate de persoana careia vrei sa ii castigi increderea

Oamenii de stiinta au descoperit ca atunci cand oamenii dau din cap in timp ce asculta ceva sunt mai susceptibili sa fie de acord cu ce aud. De asemenea, este firesc ca interlocutorul sa faca acelasi lucru. Este de inteles, deoarece oamenii practica imitarea gesturilor, in special cele pe care le considera pozitive. Deci, daca vrei sa fii foarte convingator, da din cap in mod regulat pe tot parcursul conversatiei. Interlocutorul va incepe sa iti imite gestul si sa fie de acord cu ceea ce spui.

Sursa: caplimpede.ro

Cele mai bune 37 de site-uri cu care vei învăța ceva nou

Uită de cursuri scumpe, audiențe înfundate și rezultate lamentabile.

Aceste site-uri și aplicații sunt dedicate unei game variate de subiecte din domeniul științei, artei și tehnologiei.

Ele te vor învăța totul, de la gătitul cartofilor prăjiți până la crearea aplicațiilor în node.js, și în cele mai multe cazuri – absolut gratuit!

Acum nu ai nicio scuză pentru a nu dobândi o nouă abilitate și multiplica cunoștințele.

Poți învăța interactiv, în ritmul propriu și fără a vă părăsi casa. Este greu să îți imaginezi ceva mai simplu.

Cursuri online

edX – Cursuri online de la cele mai bune universități din lume

Coursera – Cele mai bune cursuri online gratuite din lume

Coursmos – Micro cursuri în orice moment și pe orice suport

Highbrow – Abonament la cursuri, la ora convenabilă

Skillshare – Lecții online și proiecte pentru dezvoltarea creativității

Curious – Extinde-ți abilitățile cu ajutorul cursurilor video

lynda.com – Studiază tehnologiile, creativitatea și afacerile

CreativeLive – Lecții gratuite de creativitate de la experții de frunte din lume

Udemy – Dezvoltă aptitudini reale și utile online

Învăță să programezi

Codecademy – Curs gratuit și interactiv de programare

Stuk.io – Învăță programarea de la zero

Udacity – Obține o diplomă, recunoscută de liderii industriei

Platzi – Streaming video cu lecții de design, marketing și programare

Learnable – Cel mai bun mod de a învăța programarea web

Code School – Află cum să programezi în practică

Thinkful – Dezvoltă-ți cariera prin sesiuni 1 la 1

Code.org – Începe să înveți astăzi cu o practică ușoară

BaseRails – Învăță Ruby on Rails și alte tehnologii web

Treehouse – Învăță aplicații HTML, CSS, aplicații pentru iPhone și multe altele

One Month – Învăță cum să programezi și să creezi aplicații web într-o lună

Dash – Învăță să dezvolți site-uri cool

Învăță să lucrezi cu datele

DataCamp – Tutoriale online și cursuri de lucru cu date

DataQuest – Învăță să lucrezi cu datele în browser

DataMonkey – Dezvoltă-ți abilitățile analitice într-un mod simplu și interesant

Învăță o limbă nouă

Duolingo – Învăță limbi străine gratuit

Lingvist – Învăță o limbă nouă în 200 de ore

Busuu – Comunitate gratuită pentru învățarea limbilor străine

Memrise – Memorează cuvintele cu ajutorul cardurilor

Extinde-ți cunoștințele în toate domeniile

TED-Ed – (*Tehnologie Divertisment și Design*) Sunt o serie de

conferințe globale, organizate pentru a răspândi “ideile care merită promovate”

Khan Academy – Vizitează o vastă bibliotecă de conținut interactiv

Guides.co – Aici găsești cea mai mare colecție de ghiduri online

Squareknot – Ghiduri utile pas cu pas

Learnist – Învăță după un conținut foarte bine selectat

Prismatic – Învăță lucruri interesante pe baza recomandărilor sociale

Bonus

Chesscademy – Învăță gratuit să joci șah

Pianu – Un nou mod de a învăța interactiv pianul online

Yousician – Profesorul tău personalul de studiere a chitarei în format digital

Sursa: lifter

Sursa: eustiu.com

Cum se curata usor o tigaie arsa! Sigur nu stiai acest truc

Orice gospodina a avut cel puțin o dată în viață parte de o experiență culinară dezastruoasă în urma căreia și mâncarea și

oală în care a fost gătită s-au ars. Sigur ți s-a întâmplat și ție să se mai ardă tigaia sau oala atunci când faci mâncare, iar timpul petrecut frecând la ea să iasă arsura nu este deloc plăcut. De cele mai multe ori, când gătim, suntem nevoiți să facem mai multe lucruri odată, așa ca fie că le uiți pe foc, fie că nu reușești să le cureți impecabil după fiecare întrebuințare, grătarul, friteuza, oalele și cratițele se aleg, cu timpul, cu un strat rezistent de murdărie urscată. Dar toată lumea știe că urmele de grăsime întărită sau mâncarea arsă sunt cele mai greu de curățat. Cu timpul, oalele și tigăile tale noi se înnegresc, iar vasele strălucitoare din aluminiu sau din inox își pierd luciul.

Cele mai multe gospodine caută cele mai bune, ieftine și rapide soluții pentru curățarea vaselor arse, și, pentru că a curăța o astfel de oală nu este ușor, îți prezentăm o metodă inedită de a curăța ușor o tigaie arsă. Ai nevoie doar de un cartof mare și bicarbonat de sodiu. Sucul de cartof în contact cu bicarbonatul de sodiu curăță extrem de bine!

- Se taie cartoful în jumătate și se înmoaie în bicarbonat de sodiu.
- Se șterge tigaia cu o jumătate de cartof. În unele locuri va trebui să depui puțin mai mult efort, dar rezultatele vor apărea imediat.
- Se continuă procedura până când tigaia este curată.
- Cartoful se înmoaie din când în când în bicarbonatul de sodiu.

Această metodă poate fi utilizată și pentru a curăța depunerile de grăsime de pe aragaz și vesela.

Alte metode de curățare, mai puțin cunoscute:

Cu făină: grăsimea arsă se înlătură și cu făină, fiindcă acest aliment acționează ca un burete, absorbind grăsimea. Înainte de toate, scurge uleiul din vasul ars, apoi pudrează vasul cu un strat generos de făină, pe care o amesteci, cu ajutorul

unei spatule din lemn, cu resturile de grăsime, până când se formează o pastă cu care freci toată suprafața friteuzei. Aduni pasta astfel formată în cocoloașe pe care le arunci în coșul de gunoi, după care ștergi toată suprafața friteuzei cu hârtie absorbantă. La final speli ca de obicei, cu apă caldă și detergent, insistând, dacă este cazul, pe ici-pe colo, pe unde a mai rămas o urmă de grăsime rebelă, cu o periuță de dinți veche.

Bicarbonatul de sodiu acționează la fel ca făina: absoarbe grăsimea ca o sugativă. Totul este să pudrezi friteuza din abundență și să lași bicarbonatul de sodiu să acționeze 30 de minute. La final este de ajuns să ștergi vasele cu buretele muiat în detergent lichid și să le clătești.

Oalele sau ibricele din alamă pot fi lustruite cu ketchup. Acoperă zonele pătate cu un strat gros de ketchup și lasă-l să acționeze cel puțin o jumătate de oră. Freacă apoi zona cu un burete, clătește și șterge imediat cu un prosop de hârtie, să nu rămână urme de apă.

Toarnă apă minerală în tigaia în care ai prăjit carne sau gogoși. Este indicat să adaugi apa minerală cât este caldă grăsimea, ca să se desprindă mai ușor când o cureți.

Sursa: suntgospodina.com

Cum să te antrenezi pentru a arde grăsimi. Zonele de

efort.

Reținem că:

1. Nivelul de efort este corelat cu pulsul cardiac.
2. Centura de puls ar trebui sa se vândă în farmacii.
3. La niveluri de intensitate redusă a efortului, corpul nostru consumă în principal grăsimi.
4. În fiecare zonă de efort, corpul are un consum diferit de carburant.
5. Zona de efort aerob ic redus aduce cele mai multe beneficii, în special pentru începători
6. Separați antrenamentele pe zone de efort.

Ideea acestui articol mi-a venit văzând tot mai mulți oameni care merg la sală și sunt descurajați de programele foarte intense și, de cele mai multe ori, fără rezultate pentru cei al căror principal obiectiv este să piardă câteva kilograme.

Probabil ca nu vă este străină senzația de moleșeală, foame și chiar amețeală de după o sesiune de mare intensitate, în care simțeați cum vă sare inima din piept.

La niveluri de intensitate redusa a efortului, corpul nostru consuma în principal grăsimi.

Printre altele, acest articol încearcă să explice care este legătura dintre intensitatea efortului și categoria de combustibil (grăsime sau carbohidrați), pe care corpul nostru îl folosește pentru a susține acest efort.

Imaginați-vă o mașină hibridă, care la viteze mici consumă motorina (#diesel), iar la viteze mari trece pe benzina.

Similar, corpul nostru consuma, pe post de carburant, un mix de grăsimi (#diesel) și de carbohidrați. La niveluri de intensitate redusa a efortului, mixtul este alcătuit în proporție mai mare din grăsimi, iar pe măsură ce intensitatea

efortului crește acesta se modifică în favoarea carbohidraților.

Nivelul de efort este corelat cu pulsul cardiac.

Am să insist puțin pe arderea grăsimilor, pentru că cei mai mulți dintre noi s-au apucat de alergare sau de mers la sală, în special ca să slăbească. De aceea, am să introduc conceptul de „zona de ardere a grăsimilor”. Aceasta Zona se referă la intervalul de puls cardiac corespunzător unui nivel de efort, în care corpul arde preponderent grăsimi. Adică, ceea ce ne dorim cu toții.

În plus, ce poate fi mai practic decât sa-ți înveți corpul să ardă din resursele interne la nevoie?! Cei mai mulți suntem pe surplus oricum. Cred că v-ați dat deja seama că pentru a înțelege aceste zone, primul pas este să ne măsurăm ritmul cardiac din timpul activității sportive.

Centura de puls ar trebui sa se vândă în farmacii.

Câți dintre voi folosiți o centura de puls? Cum ce-i aia?!!

Centura de puls este un dispozitiv care ne măsoară pulsul cardiac și, de regula, vine împreună cu un ceas dedicat monitorizării activității sportive (cele mai populare sunt de la Garmin și Polar). Au apărut acum chiar și versiuni de centură care se conectează direct la smartphone prin Bluetooth (se găsesc la Decathlon).



Oricum, aceste centuri ar trebui să se vândă la farmacie sau să fie incluse în abonamentele de mers la sală (iată o idee de promovare încrucișată, cine o preia, sa facă un share la articolul ăsta).

În fiecare zonă de efort, corpul are un consum diferit de carburant.

Revenind, cum lucrul la diferite intensități are consecințe diferite asupra corpului, este momentul să vorbim despre diferitele zone de antrenament. La modul științific, acestea se pot determina destul de exact prin intermediul unui test de efort, sau de diagnostic al metabolismului energetic, precum cel pe care l-am făcut eu la centrul Superfit, cu Șerban Damian. În urma acestui test, zonele de efort în cazul meu sunt precum în tabelul de mai jos:

Zone de antrenament

Zona de antrenament	TZ0	TZ1	TZ2	TZ3
Viteza [min/km]	> 08:40	08:40-05:00	05:00-04:34	< 04:34
Ritm cardiac [l/min]	<118	118-159	159-170	>170
Viteza [km/h]	<6,9	6,9-12	12-13,1	>13,1

De asemenea iată și consumul orar de energie din fiecare zonă de efort împreună cu splitul de grăsimi și carbohidrați:

	Aerobic								Anaerobic				
	Incalzire		Zona 2				Zona 3		Zona 4/5				
Ritm Cardiac [bpm]	108	119	139	145	152	157	159	169	172	173	177	181	185
% Grasime	73%	60%	50%	39%	26%	21%	16%	3%	0%	0%	0%	0%	0%
% Carbohidrati	27%	40%	50%	61%	74%	79%	84%	97%	100%	100%	100%	100%	100%
Energie [calorii/h]	462	505	660	654	785	775	850	917	958	958	1018	1045	1069

Zona de Încălzire (Warm Up)

În această zonă trebuie să ne începem fiecare antrenament, printr-o mica sesiune de încălzire. În această zonă vă pregătiți sistemul cardio-respirator împreună cu articulațiile și țesutul conjunctiv pentru un nivel mai ridicat de efort. Indiferent ce faceți, nu faceți greșeala de a sări peste o încălzire înainte de evenimentul principal. In cazul meu, pulsul în aceasta fază nu depășește 118bpm (bătăi pe minut).

Zona de ardere grăsimi

Dincolo de zona de încălzire este ceea ce este adesea referit ca fiind Zona 2 sau zona de ardere a grăsimilor. În zona de ardere a grăsimilor, efortul este aerob și „confortabil”, dacă putem spune asta. S-ar putea să transpirați puțin și să respirați mai greu decât de obicei, dar ar trebui să vă simțiți ca și cum ați putea susține această activitate multă vreme. Gândiți-vă la un efort consistent și de durată pe o bicicletă sau pe o bandă. Veți putea să respirați atât pe nas cât și pe gură.

Când vă aflați în zona de ardere a grăsimilor, sunteți încă în stare să purtați o conversație în timp ce lucrați. In cazul meu, aceasta zona este cuprinsa in intervalul 118-159bpm (batai pe minut). Pentru a mă corela cu zonele de pe ceasul Garmin 910XT pe care-l folosesc, eu împart aceasta zona în două, respectiv cea în care am consumul de grăsimi de până la 50% din total calorii consumate, adică până la puls 139bpm și intervalul de până la 159bpm, în care consumul de calorii este predominant din carbohidrați, deși încă mai consum calorii din grăsimi.

Zona de efort Aerobic Intens

Următorul nivel de exercițiu este zona de efort aerobic intens, numită uneori Zona 3. Această zonă vă va face să lucrați suficient de mult, astfel încât veți simți nevoia de a respira mai ales pe gură. Denumită „confortabil de greu”, veți putea vorbi în această zonă, dar numai în fraze sau cuvinte scurte. De regulă, în această zonă, corpul va arde în special carbohidrați, iar consumul de calorii în ansamblu este unul mai ridicat. Ca un mare beneficiu, lucrul în zona aerobică îți stimulează inima, fiind excelent pentru menținerea sănătății acesteia.

În plus și foarte important, avem de a face cu extraordinare beneficii la nivelul mușchilor. Îmbunătățirile includ creșterea numărului și dimensiunii mitocondriilor (care sunt componentele din interiorul celulelor musculare, unde are loc efectiv metabolismul aerobic), creșterea alimentării cu sânge în interiorul mușchiului, fapt ce aduce mai mult combustibil și oxigen și, în același timp, îndepărtează deșeurile, îmbunătățind capacitatea mușchilor de a depozita glycogen totodata cu creșterea rezistenței și flexibilității lor. În cazul meu, această zonă este cuprinsă în intervalul 159-170bpm (batai pe minut), iar consumul de grăsimi este zero.

Zona de efort Anaerob.

Aceasta este deseori denumită Zona 4 și / sau 5. Când lucrați pe teritoriul anaerob, gâfâiți, respirați din greu, vă este imposibil să vorbiți și vă atingeți ritmul cardiac maxim. Se simte ca un sprint total. Este imposibil să petreceți mult timp aici – în general, un minut sau mai puțin. În cazul meu, aceasta zonă este cuprinsă între 170-185bpm și nu mai poate fi vorba despre consum de grăsimi.

Desigur, aceasta zonă are beneficiile ei, în special pentru sportivii mai avansați. Efortul anaerob (sprinturi, HIIT) poate aduce schimbări importante nivelului de fitness,

împingând celelalte zone (de ardere a grăsimilor și aerobă) la niveluri mai mari de puls cardiac și stimulând consumul de calorii mult timp după întreruperea antrenamentului (the afterburn effect sau EPOC – Excess Post-Exercise Oxygen Consumption).

Până la efectuarea unui test de efort la un centru specializat, fiecare dintre voi poate aplica o matrice orientativă corelată cu nivelul maxim de puls al fiecăruia, precum cea de mai jos. Nivelul maxim de puls al fiecăruia poate fi estimat ca fiind rezultatul scaderii dintre 220 și vârsta.

Intensity Zones – % of HRR		Benefit	Duration
Maximum	90–100%	Maximum Performance Capacity Good for athletic conditioning, competitive training	Less than 5 minutes
Hard	80–89%	Lactate Treshold Good for building anaerobic tolerance, cardiovascular fitness	2–10 minutes
Moderate	70–79%	Aerobic Fitness Good for enhancing aerobic power and blood circulation	10–40 minutes
Light	60–69%	Weight Loss Good for burning fat, increasing endurance and strengthens body	40–80 minutes
Very Light	50–59%	Basic Endurance Good for beginners, recovery, warming up and cooling down	20–40 minutes

Aș mai spune că este bine să includem în programul nostru antrenamente care să acopere toate zonele de mai sus. Beneficiile fiecăreia dintre zone sunt importante și nu ar trebui neglijate de nici o categorie de sportivi. Recomandarea este să avem antrenamente dedicate unei singure zone o dată.

Zona 2 de efort aduce cele mai multe beneficii, în special pentru începători

De exemplu, pentru alergători, există puține lucruri mai bune decât antrenamentele în Zona 2. Mulți alergători alunecă totuși în Zona 3 din dorința de a trage mai tare. Alergătorii cad în capcană și consideră că alergând tare mai des, vor obține mai repede rezultatele bune. Cu toate acestea, activitatea din Zona 3 poate genera și creștere de acid lactic, fapt ce provoacă bine-cunoscuta senzație de arsură și

oboseală.

Practic, Zona 3 nu este suficient de dificilă pentru a provoca o adaptare fizică dorită și totuși, inducând stări de oboseală, este prea grea pentru a permite recuperarea de zi cu zi. Intrarea constantă și în mod frecvent în Zona 3 este un obicei al alergătorului cu cronometru, în care kilometrajul și ritmul mediu sunt singurele argumente care validează un antrenament bun. Acest tip de sportiv se poate regăsi adesea într-o stare de plafonare și de asemenea nedumerit, întrebându-se cum este posibil să lucrezi atât de mult și cu rezultate atât de ne semnificative. După cum am menționat mai sus, munca continuă în Zona 3 nu permite o recuperare suficientă și îl pune pe atlet într-o stare de oboseală continuă.

Separați antrenamentele pe zone de efort.

Prima regulă este să lăsați zilele ușoare de antrenament să fie cu adevărat ușoare, iar zilele grele să fie cu adevărat grele. O oră ușoară în Zona 2 va oferi întotdeauna un beneficiu mai bun decât un efort moderat din Zona 3 pentru aceeași oră. Va doriți să creați un program care să vă permită să executați zile ușoare în Zona 2 pentru o recuperare rapidă, pentru a crește capacitatea aerobă și pentru a crește gradul de utilizare a grăsimilor. Acesta din urmă este un beneficiu major al Zonei 2; acest tip de efort vă va face un consumator mai bun de grăsime.

Antrenamentele în Zona 3 presupun că veți arde un amestec de carbohidrați și grăsimi, fără a vă face super eficienți, nici la arderea carbohidraților, nici la arderea grăsimilor. În plus, refacerea va fi una mai greoaie.

Așadar, zilele grele ar trebui să fie cu adevărat grele! Adică cu o frecvență cardiacă ridicată în Zona 4 / Zona 5 pentru perioade din ce în ce mai lungi (în funcție de obiectivele dvs. de curse). Beneficiile legate de creșterea vitezei,

rezistență la acidul lactic și îmbunătățirea metabolismului sunt maximizate atunci când faceți o activitate de vârf din Zona 4 și din Zona 5. Aici deveniți eficienți în reducerea acidului lactic, mai eficienți la arderea carbohidraților și, astfel, atingeți performanța optimă.

Succes!

Resurse:

<http://www.superfit.ro/servicii/testarea-cardiometabolica/>

<https://www.polar.com/blog/calculate-maximum-heart-rate-running/>

<http://www.runningforfitness.org/book/chapter-10-putting-it-together/training-zones>

http://www.triathlete.com/2017/05/training/avoid-zone-3-plateau_301727

<http://gethealthyu.com/what-is-fat-burning-zone/>

Sursa articol: body30.ro

How to Choose a Safe Seat in 7 Means of Transport

Taking any transport, in most cases we think about comfort during the trip. Yet we shouldn't forget about safety because every vehicle has seats where we most probably won't get hurt in an accident.

Bright Side collected for you a list of such seats in 7 various means of transport, the safety of which was

determined on the basis of different studies and statistics.

7. Car



- **Safe seats:** in the back seat behind the driver and in the middle since this part of the car is least deformed in a front-to-front crash.
- **Dangerous seats:** next to the driver because in an accident they reflexively try to dodge, and the person sitting next to them will be in danger.

6. Minibus



- **Safe seats:** located against the direction of travel since there are fewer chances of hitting your head on the back of the chair with sudden braking.
- **Dangerous seats:** next to the windows and doors as broken glass can cut you in an accident. As in a car, it's better to avoid seats next to the driver.

5. Trolley bus



- **Safe seats:** in the right row on the aisle (in case of right-hand driving) since the oncoming transport moves on the left, and there are fewer chances to get hurt. The seats in the middle of the cabin, located with their backs in the direction of travel, are also considered safe.
- **Dangerous seats:** as in minibuses, it's better to avoid

seats next to windows and doors in order not to suffer from glass shards.

4. City bus



- **Safe seats:** rightmost seats in the middle of the cabin, located in the direction of travel, as they're farther than the rest from oncoming traffic.
- **Dangerous seats:** the first two rows of seats as foreign objects and fragments often get in through the huge windshield. The same applies to the places next to the windows and doors. The back row of seats is dangerous in case of a hit from behind.

3. Train



- **Safe seats:** closer to the middle of the carriage. It's better to choose the 5th or 6th carriage, one closer to the middle of the train, as in a collision the first and last carriages either deform or go off the rails.
- **Dangerous seats:** seats in the direction of travel as there are fewer chances you'll fall down with a sudden braking.

2. Ship



- **Safe seats:** deck and cabins located closer to it since the upper part of the ship is the last to sink.
- **Dangerous seats:** the lower cabins since in the case

of a hole they're flooded from all over, and it's much more difficult to get out.

1. Plane



Experts still cannot agree in which part of the plane the safest seats are located. Yet most experts say **the back of the plane is less dangerous** than the first rows at the front.

Yet the most important thing is to stay calm, remember the safety principles, and follow the rules of the road and behavior on public transport. In this case, the probability of getting into an accident will be reduced to a minimum.

Based on materials from buffalo.edu, livescience.com, popularmechanics.com, mchs22.ru

Sursa: brightside.me

How to Fix All Your Sleep Problems With Science

We spend about a third of our life sleeping. Both the quality of our night's rest and our overall health depend directly on our sleep posture and on what we do before going to bed.

We at **Bright Side** have put together recommendations from top specialists on how to sleep properly to fix all of your health problems.

Shoulder pain



If you wake up with a sore shoulder, avoid sleeping on your side, especially on the painful shoulder. It is also not advised to sleep on your stomach since it causes misalignment of the shoulders.

The best sleeping posture is lying on your back. Put a thin pillow (an orthopedic pillow will work best for you) under your head. Take another pillow, place it on your stomach, and hug it. Your shoulders will now be in the correct and stable position.

If you don't like sleeping on your back, try lying on the side that is not painful. Draw your legs up slightly toward your chest, and place a pillow between your knees. Sleeping with your hand under your head is not advisable since it produces an unnatural position of the shoulder.

Sources: everydayhealth, home-remedies-for-you, mayoclinic

Back pain



If you have back pain, maintaining the normal curves of your spine is very important. If your mattress is overly soft, it's time to get a new one.

Sleeping on your back is probably the best position for you. Place a pillow under your knees to help restore natural spinal curves and reduce the tension in your tendons. You might also try a small rolled towel under your lower back for additional support.

If you're a stomach sleeper, put a pillow under your lower abdomen and pelvis so that the small of your back doesn't move

forward.

If you like sleeping on your side, then it's best to take the fetal position. Draw your legs up slightly toward your chest, keeping your back naturally arched. Put a small pillow between your knees. This can help you take the load off your lower back.

Sources: mayoclinic, sleepfoundation

Neck pain



Just like with back pain, your neck needs to be supported while you sleep.

In general, **sleeping on your back with a pillow under your head and a pillow under each arm is the best option.** People with neck problems should choose their pillows very carefully, and it's best to go for orthopedic or roll pillows.

If you prefer to sleep on your side, make sure your pillow is not too high. It shouldn't be thicker than 6 inches. Ideally, the height of your pillow should match the width of one shoulder to help keep your neck in the correct position.

If you're a stomach sleeper, use the thinnest pillow you can find. It's better not to sleep in this position at all since lying all night with your head turned to one side will strain your neck.

Sources: Journal of Pain Research, spine-health

Can't fall asleep



It can be tough to banish phones and computers before bedtime, but you should. It really helps if you have trouble falling asleep. The light from screens affects our sleep-wake cycles.

Avoid consuming caffeine – coffee, energy drinks, soda, black tea, chocolate – at least 6 hours before going to bed.

Exercise in the morning and afternoon. This helps to tone your whole body, improves your blood circulation, and helps you fall asleep much faster.

Sources: Journal of Applied Physiology, Neuroendocrinology Letters

Can't stay asleep



If you often wake up in the middle of the night, you should not only stop using your gadgets before going to sleep but also avoid alcohol before bedtime. Alcohol disrupts the water balance in your body and affects your sleep cycle.

Moreover, check your room temperature. The ideal sleeping temperature is 20-22°C.

Sources: National Institute on Alcohol Abuse, Sleep Foundation, Sciencedirect

Can't wake up



Everyone seems to suffer from this problem, but, oddly enough, it's very easy to solve. Set your alarm for the same time every day (even on the weekends). If you want to wake up early, you need to go to sleep early in the evening.

Sources: Tandfonline, Jstage, PubMed

Snoring



If you tend to snore, avoid sleeping on your back. In this position, throat tissues sag and your tongue falls backward into your throat narrowing the airway.

Choose your pillow carefully. Overly soft pillows can cause your head to tilt backward and increase snoring. Use an extra pillow or elevate the head of your bed a few inches to stop your tongue from falling back over your windpipe.

Sleep on your side. With your head lying in a natural position, nothing will restrict the airflow.

Do special exercises. Exercising the muscles of your tongue and throat can help strengthen them and reduce snoring.

Source: Harvard Medical School

Leg cramps



Leg cramps are usually sudden spasms, or tightening, of muscles in the calf, feet, or thighs. Almost 80% of people suffer from this problem, regardless of age. Night leg cramps are most often related to some disease, nerve damage, or lack of trace elements. If you experience this condition too often, talk to your doctor.

One good way to stop leg cramps is to get the calf muscle stretched and strengthened. You can try doing yoga or massaging your legs before bedtime. Just remember: if you want to achieve good results, you should exercise regularly.

Sources: Cleveland Clinic, Mayo Clinic

Other problems

Sleep disorders can be caused by many factors, from fatigue and uncomfortable shoes to problems with the digestive or nervous system. Only a doctor can determine the cause of the problem and advise on the treatment.



If you suffer from frequent heartburn it's a good idea to lie on your left side while catching some z's. The left-side sleeping position prevents stomach contents from coming back up into the esophagus, preventing heartburn.

Do you have aching legs at night? Use a roll pillow or the foot of your bed to keep your legs lifted during sleep. The venous blood accumulated in your legs will run downward, and you'll feel better. Also, try rubbing or lightly massaging your legs before retiring for the night, and avoid consuming caffeine at least 6 hours before bedtime.

Sources: Cleveland Clinic, Healthline, Clevelandclinic

Preview photo credit **Illustrated by Natalia Kulakova**

Photographer Roman Zakharchenko, Model Olga Zakharchenko for BrightSide.me

Based on materials from thisisinsider

Sursa: brightside.me

6 Stylist Tricks to Make You

Appear Taller□

There isn't a single girl who doesn't want to be stylish, but, unfortunately, not all fashion trends go well with all types of heights and figures. That's why when one woman wears fashionable clothes like they were made for her, another lady may find herself literally 'shortened' by them with undesirable added volume to boot.

We at **Bright Side** will show you how to avoid such mishaps. Here are six simple ways to appear taller and slimmer.

Pick the 'right' shoes and accessories



The easiest way to become taller is with high heels. The color of your shoes is also of great importance: any neutral-colored footwear will make your legs seem longer, while black shoes, especially those with high lacing, will make your legs look shorter instead.

In our example, you can also see that you shouldn't wear accessories that 'cut' your image in a horizontal line, like the now-trendy choker which makes your neck look thicker and your whole body a little stocky.

Be careful with striped prints



From this example, you can see that you shouldn't wear the currently fashionable striped clothes without careful thought. Horizontal stripes add volume, while the incorrect combination of this print and a knee-length skirt will make you look about an inch shorter. A striped top with a monotone midi-skirt, on the contrary, will 'lengthen' your shape.

Choose jeans and bags according to your height



If you are of a smaller height and wear shortened jeans, they can make you even smaller. Combine such jeans with high-heeled shoes and a crop top. High-waist jeans may also help you adjust your height and look taller. Vertical line accents will add to the effect – for example, pant stripes will lengthen your legs.

Pay special attention to the size of your bag. The best choice for petite ladies is a small bag of no more than ten inches in width. A fashionable shopper bag will make your image heavier.

Try palazzo pants



Palazzo pants are a great way to conceal high heels or platform shoes while still making your legs much longer and making you look taller. Try choosing calm and simple single-tone styles. A shortened top with high-waist pants is a combination that has been fashionable for many seasons. This trick will maintain your upper and lower body proportions and make your legs look longer. If you've chosen a sweater or a blouse, you could wear a thin belt or, like in our example, tuck it into the pants.

Don't disregard pencil skirts



Pencil skirts should be noted in particular: they make you look much slimmer and taller. If you don't have a short top,

a white shirt or blouse will help you, so always have one at hand. In our case, it should be tucked inside the skirt, which will make you look significantly slimmer.

Wear shirtdresses correctly



A shirtdress has an interesting design and goes well with almost any kind of figure. However, petite girls may find it looks awkward on them, as though it was made for a person of greater height. It also can give you some excess volume in the waist. This is easily adjusted, though: just apply a belt and roll up your sleeves. The perfect sleeve length for petite girls is 3/4. In addition, try choosing a single-tone shirtdress.

Sursa: brightside.me

Sfaturi pentru soferii romani: Cum se conduce corect o masina diesel?

- Cum pornesti masina diesel?
- Nu astepta pe loc sa se incalzeasca
- Foloseste cel mai bun filtru de motorina

Dupa ce am incercat sa va aratam cateva sfaturi despre cum se conduce corect o masina pe benzina, o masina cu transmisie manuala si una cu o cutie automata, incercam acum sa venim in ajutorul celor care conduc o masina diesel. Iata cateva sfaturi care ii vor prelungi viata masinii tale.

1. Cum pornesti masina diesel?

Daca la o masina pe benzina poti sa dai cheie si sa pornesti imediat cum te-ai urcat, la o masina diesel e bine sa astepti cateva secunde. Mai ales cand e frig si bujiile incandescente trebuie sa incalzeasca camera de ardere. Regula e simpla: te urci, bagi cheia in contact si dai la automat numai cand se sting martorii de bord. Daca te grabesti, s-ar putea sa uzezi motorul prematur, deoarece il fortezi sa se invarta fara sa porneasca. Iarna e recomandat sa pui contactul de mai multe ori, astfel incat sa se incalzeasca mai mult camera de ardere, iar atunci cand vei da la automat sa porneasca din prima.



2. Nu astepta pe loc sa se incalzeasca

Am mai avut in trecut o discutie despre cum si cand trebuie sa incalzești motorul, daca pe loc, sau daca in mers. Insa la o masina diesel, lucrurile sunt mai clare ca in cazul unui benzinar. Deoarece, daca astepti sa se incalzeasca un motor diesel pe loc, o sa astepti mult si bine. Motorul diesel se incalzeste numai in sarcina, iar ca sa lucreze la randament maxim si sa aiba cel mai bun consum, trebuie sa se incalzeasca. Si, spre deosebire de motorul pe benzina, temperatura de functionare este mai mare la diesel. Asadar, nu astepta pe loc sa incalzești motorul.

3. Nu lasa rezervorul sa se goleasca

Motorina are un punct de inghet relativ mic, nu degeaba, cand temperatura ajunge iarna la -20 de grade, multe automobile incep sa aiba probleme cu pornirea. Important este sa nu lasam in rezervor putina motorina, pe fund, pana se aprinde becul. Deoarece se formeaza condens si cum motorina e mai usoara ca apa, o sa ne trezim cu apa in pompa care ingheata facand dop. Mai mult, nu trebuie sa lasam pompa de motorina descoperita, deoarece se poate supraincalzi. Asadar, lasa mereu minimum un sfert de rezervor plin. Oricum, la cat de putin consuma un

diesel, poti avea mereu plinul facut.

4. Scoate-o la drum intins

Din cauza ca majoritatea posesorilor de masini diesel le folosesc exclusiv in oras, apar si o multime de probleme la motoarele pe motorina. De exemplu, injectoare infundate, filtre de particule infundate si tot felul de senzori si supapa EGR acoperite de calamina. Daca mergem cel putin o data pe luna la drum intins, aceste probleme nu vor aparea. Sau daca folosim masina si in excursii, sau undeva sa iesim pe autostrada cu ea, toate aceste piese se vor curata de la turatia mare si nu vom mai avea probleme in timp. Asa ca nu te sfii sa iti scoti dieselul la drum intins si sa mergi tare cu el.



5. Baga motorina buna

Apropo de piese stricate: principala cauza care duce la injectoare stricate este motorina de o calitate proasta. In Romania gasim la pompa motorina destul de proasta, nefiltrata suficient, care face depuneri in sistemul de alimentare al masinii. Asa ca, daca vrei sa te bucuri multi ani de dieselul tau, nu ai ce sa faci decat sa investesti mereu in motorina mai scumpa, aparent mai de calitate. Adica o motorina mai aditivata care iti va pastra internele curate. Asta nu inseamna ca, din cand in cand, nu trebuie sa scoti masina si sa-i dai putin jar sa manance, ca sa faci o curatare mecanica.



Filtru de motorina

6. Nu opri motorul daca stationezi putin

In caz ca nu stiai, motorul diesel are cel mai mare consum si cea mai mare uzura la pornire. Se pare ca o pornire a unui motor diesel consuma circa 20 de ml de motorina. Cu aceeasi cantitate poti lasa motorul sa functioneze la ralanti in jur

de 2-5 de minute. In plus, uzura la pornire este mare, din cauza ca piesele unui motor diesel sunt grele si ungerea este proasta cand motorul e la primele turatii. Recomandat este, daca stationezi undeva pentru 3-5 minute, sa lasi motorul sa mearga in loc sa-l opresti si sa-l repornesti repede. Vorbim aici, evident, de o uzura in timp, nu care apare dupa cateva porniri rapide.

7. Cand ai cel mai bun consum?

Chiar daca toti posesorii de masini diesel au impresia ca masina lor e cea mai buna si mai economica, exista o regula scrisa pe care o putem urma daca vrem sa avem parte de cel mai bun consum. Mai ales daca avem o masina noua pe care nu o cunoastem asa de bine. Este de retinut ca o masina diesel are cel mai bun consum la inceputul cuplului maxim. Asa ca ne uitam frumos in cartea masinii si vedem cand are masina noastra cu motorul nostru cuplul maxim. Sa zicem ca are pe la 1800 rpm. Astfel stim ca noi trebuie sa mergem mai mereu, indiferent de treapta cutiei in care ne aflam, pe la aceasta turatie, +/- 200 rpm.



8. Foloseste cel mai bun filtru de motorina

Tot din ciclul „foloseste cea mai buna motorina” este si acest aspect. Adica sa folosim cel mai bun filtru de motorina pe care il putem gasi pe piata. Asta putem sa stabilim dupa pret, deoarece in cazul filtrelor, cele mai scumpe sunt si cele mai bune. Pentru ca sunt de la firme cunoscute, care au un control drastic al calitatii si folosesc materiale bune. Un filtru de motorina bun este obligatoriu daca vrem sa nu ne batem joc de injectoarele masinii, mai ales ca motorina este... cum este la pompele romanesti. Un alt sfat legat de filtru ar fi sa-l inlocuim mai des decat ne spune cartea de service, pentru ca acea carte de service este aceeaasi si daca avem benzina, si daca avem motorina. Chiar daca e mai scump la diesel, merita

fiecare investitie intr-un filtru nou si bun.



9. Asteapta sa se raceasca motorul

Un alt sfat este legat de oprirea motorului la o masina diesel. Daca am venit de la drum intins, adica daca am mers in regim de autostrada sau chiar si prin oras, dar cu viteza mare si pe canicula, inainte sa opresc motorul de tot e bine sa-l lasam putin sa se raceasca. De fapt, nu sa se raceasca ci sa-si egaleze temperaturile pieselor. De exemplu, sa-si egaleze temperatura turbinei (*ca toate masinile sunt acum turbo-diesel*) cu cea a motorului. 1-2 minute de functionare la ralanti face ca uleiul si antigelul sa circule in motor si sa preia toata energia termica, reducand putin temperatura. Daca nu sunt diferente intre piesele masinii vom evita dilatarile suplimentare si uzura prematura a semeringurilor si a diverselor garnituri.

10. Evita subturatia

In general, nu este bine sa mergem subturat cu nicio masina. Pentru ca o sa chinuim motorul, iar acesta are grija sa ne spuna ca e chinuit, vibrand si tremurand din toate incheieturile. In cazul unui motor diesel este mai grav daca circulam cu masina subturata. Deoarece piesele motorului diesel sunt grele, inclusiv volanta, pe care daca o chinuim ne va uza discul de ambreiaj si rulmentul. In plus, daca mergem subturat in repetate randuri, vom rupe suportii motorului care sunt si asa suprasolicitati din cauza vibratiilor specifice unui motor diesel. Deci, chiar daca avem masina noua, dupa cateva zile de condus o sa invatam care este turatia ce-i place cel mai mult masinii noastre si vom evita subturatiile.

Sursa: 4tuning.ro