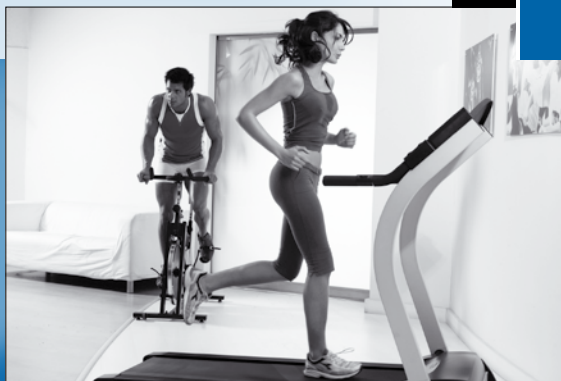




Osobní trénink



Návod ke cvičení

CZ

FITNESS BIKE

Ctěný zákazník,

gratulujeme Vám ke koupě fitness zařízení ENERGETICS a přejeeme Vám mnoho úspěchů a zábavy při cvičení.

Dříve než se odhodláte trénovat, chtěli by jsme Vám dat pár tipů na trénink, vyvinutý v spolupráci s popředními evropskými vědci pro oblast výzkumu sportu.

Váš ENERGETICS Team.

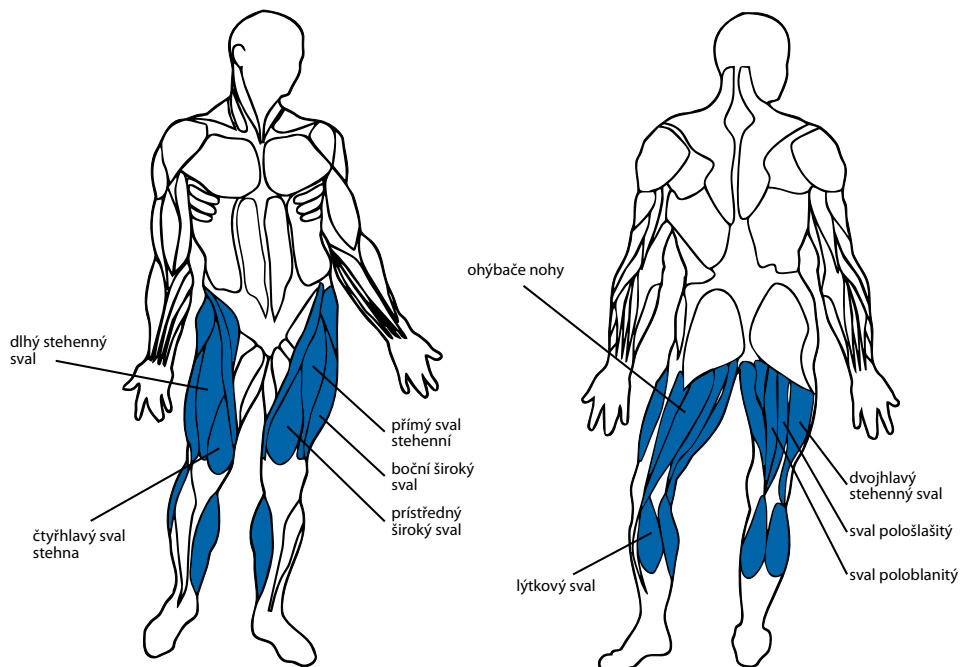
Obsah

Úvod	str. 003
Parametre tréninku	str. 004
Nastavení přístroje	str. 009
Trénink	str. 009
Snížení hmotnosti, stravování a cross trénink	str. 011

Úvod

Co mi trénink přinese?

Trénink na stacionárním kole Fitness Bike působí příznivě na zvýšení výkonu srdce a krevního oběhu, na svalstvo noh a celkovou kondici. Trénink na kole Fitness Bike je nanejvýš bezpeční a obzvlášť šetrný ke kloubům.



Pozitivní účinek posilování projeví především na:

- snížení tělesné hmotnosti
- posílení srdce
- zpevnění postavy
- rostu síly noh
- zlepšení překrvení svalstva
- zlepšení dýchání
- snížení pulsové frekvence během přestávky a během námahy
- zlepšení výkonnosti během dne a při sportu
- odbourání stresu
- pozitivní a uvolněné nálady po tréninku

Na co musím dbát?

Na stacionárním kole Fitness Bike může v principu cvičit každý. Jsou však situace a ochoření, za kterých by jste neměli na stacionárním kole trénovat. V této souvislosti si přečtete **bezpečnostní** opatření v návodu na montáž. Kvůli ochraně Vašeho zdraví, **by jste se měli vyhnout cvičení na kole Fitness Bike, jestli:**

- jste akutně chorý, máte teplotu, kašel, chřipku, nebo jiné infekty
- se necítíte dobře

Nechte si **poradit od lékaře** v případe, že:

- máte ortopedický problémy (kosti, klouby)
- užíváte léky
- máte víc jako 35 let, nebo jste začátečník v oblasti sportu a už hodnou dobu jste nepěstovali sport
- máte poškozeny plíce, srdce, nebo jiné orgány
- trpíte vysokým krevním tlakem, cukrovku, nebo onemocněním dýchacích cest
- chcete využít trénink za účelem rehabilitace

Pro dosažení maximálního úspěchu tréninku dodržujte následující body:

- před začátkem tréninku je **rozcvičte** (viz str. 009 „trénink“)
 - **přizpůsobte** odpor a rychlost, tak aby jste trénovali v intenzitě Vašeho tréninkového programu! (viz str. 006 „Jak mám trénovat“)
 - nejvhodnější je určení **intenzity zátěže** s pomocí měřiče srdečné frekvence (pulsové hodiny), nebo pomocí údajů o výkonu ve wattch* (viz str. 007 „Jak určím správné zatažení při tréninku“)
 - jenom **pravidelný** trénink Vám přinese požadovaný úspěch
 - jestli se Vám nedaří během tréninku dodržet požadovaný čas, tak nejprve šlapejte 2 minuty, potom si dejte 2 minuty přestávku, etc. Při každém tréninku redukuje počet přestávek a zvyšujte čas jízdy. Brzy budete schopni prodlužovat čas stepování bez přestávky
- Jakmile se cítíte **zle**, okamžitě přerušte trénink.

*Jenom při přístrojích s uvedením údajů ve wattch

Parametre tréninku

Jaké jsou cíle mého tréninku?

Spalování tuku/ Zdrav.stav

Odbourání tukové vrstvy, redukce tělesní hmotnosti, zdravotní trénink

Tenhle program je ideální na snížení množství tuku v těle a pozitivní ovlivnění látkový výměny. S pomocí dlouhodobí, pravidelné zátěže nízké intenzity se odbourá tuk z těle a posilní Váš imunitní systém.

Výdrž

Zvýšení výkonu srdečního srdce a krevního oběhu

Tenhle program má pozitivní účinek na oběhový systém. S pomocí tréninku se zatažením srdečního systému dochází k snížení krevního tlaku, hladiny tuku a cukru v krvi. Srdeční sval se posilí a celková kondice se zvýší.

Sila

Zlepšení kondice a tvarování postavy

Program Sila je obzvláště účinný na svalstvo a na zpevnění postavy, jako i na zvýšení schopnosti odolávat zátěži. S pomocí cíleného tréninku si vybudujete svalovou hmotu a současně se pozitivně ovlivní problémový zóny.

Který typ cvičení je pro mne vhodný?

Naše programy tréninku jsou přizpůsobeny různým tréninkovým cílům, různým délkám tréninku a frekvenci tréninku s ohledem na Váš osobní stav fitness. Aby jste si při tréninku vybrali neoptimálnější tréninkový program, doporučujeme Vám provést následovní **kontrolu stavu fitness**. Odpovědce na otázky a spočítejte body, výsledkem bude Váš typ tréninku. Po určitý době by jste měli kontrolu stavu fitness provést opakovaně, popřípadě změnit program tréninku.

Kontrola stavu fitness

Body

1. Kolik Vám je let?

Věk	Body
do 30 let	3
30 - 50 let	2
nad 50 let	1

2. Přepočítejte si váhu!

- z tělesné výšky odečtete (v cm) 100
- výslednou hodnotu porovnejte s následovní tabulkou:

Co Vás charakterizuje?

	Body
Nadváha Moje tělesní váha je o 10% vyšší jako výslední hodnota	0
Normální váha Normální váha	4
Podváha Moje tělesní hodnota je o 10% nižší jako výslední hodnota	2

3. Jako často jste v průměre sportovali v posledních 6 měsících?

Sportování	Body
Víc jako 2 krát do týdne	3
Pravidelně 1 - 2 krát do týdne	2
Vůbec, nebo méně jak raz do týdne	1

4. Jako hodnotíte Váš momentální stav fitness?

Fitness	Body
jsem v kondici	4
mám průměrnou kondici	2
slabá kondice	0

Vyhodnocení

2 - 6 bodů: Jste typ **typ Wellness**, doporučujeme Vám začít nejprve s programem **Wellness**.

7 - 10 bodů: Jste typ **typ Fitness**, doporučujeme Vám začít nejprve s programem **Fitness**.

11 - 14 bodů: Jste typ **typ Performance**, doporučujeme Vám začít s programem **Performance**.

Jak mám trénovat?

V příložený tabulce se nacházejí informace o Vašem osobním tréninkovém plánu i s informacemi o jeho realizaci a frekvenci. Na stanovení optimálního zatažení je vhodný především měření srdeční frekvence, nebo údaje ve watttech*. Přečtete si také stranu 007 „Jak určit správné zatažení při tréninku?“

Program tréninku Spalování Fatburn/Health

Cíl Odbourání tuků/ Redukce tělesní hmotnosti/ Zdravotní trénink	Provedení Zvolte odpor a rychlost tak, aby jste dosáhli srdeční frekvenci při jízdě v rozsahu 55% - 70% intenzity, nebo nastavení wattů* zodpovídá 1 - 1,5 násobku tělesní hmotnosti (kg x 1,5 = cílové nastavení wattů). <small>Bližší informace viz str. 007: „Jak určit správné zatažení při tréninku?“</small>
---	--

Frekvence tréninků do týdne a doba trvání jedné tréninkové jednotky

Wellness 2 - 3 krát do týdne 20 - 25 minut	Fitness 2 - 3 krát do týdne 25 - 30 minut	Performance 2 - 3 krát do týdne 30 - 40 minut
---	--	--

Program tréninku Cardio

Cíl Zvýšení výkonu srdce a krevního oběhu	Provedení Zvolte odpor a rychlost tak, aby jste dosáhli srdeční frekvenci při jízdě v rozsahu 70% - 80% intenzity, nebo nastavení wattů* zodpovídá 1,5 - 2 násobku tělesní hmotnosti (kg x 2 = cílové nastavení wattů). <small>Bližší informace viz str. 007: „Jak určit správné zatažení při tréninku?“</small>
--	--

Frekvence tréninků do týdne a doba trvání jedné tréninkové jednotky

Wellness 2 - 3 krát do týdne 15 minut	Fitness 3 - 4 krát do týdne 15 minut	Performance 3 - 4 krát do týdne 20 minut
--	---	---

Program tréninku Power

Cíl Zlepšení silového výkonu/ formování postavy/ zpevnění postavy	Provedení 3 minuty šlápejte příjemným tempem, poté zvýšte rychlost na 2 minuty, následně opět šlápejte 3 minuty standardní rychlostí. Opakujte v rytmu 3-2-3-2 . Trénujte tak, aby Vaše srdeční frekvence nestoupala nikdy nad 90% intenzity, nebo aby výkon ve watttech* zodpověděl 2 - 2,5 násobku tělesní hmotnosti (kg x 2,5 = cílový výkon ve watttech). <small>Bližší informace viz str. 007: „Jak určit správné zatažení při tréninku?“</small>
---	--

Frekvence tréninků do týdne a doba trvání jedné tréninkové jednotky

Wellness nedoporučujeme	Fitness 2 - 3 krát do týdne 15 minut	Performance 3 - 4 krát do týdne 15 - 20 minut
--	---	--

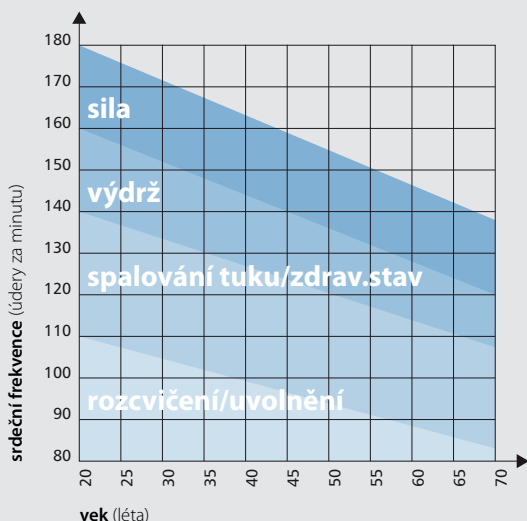
* Jenom při přístrojích s uvedením údajů ve watttech

Jak určím správní zatažení při tréninku

Optimální a individuální zatažení při tréninku se určuje na základe srdeční frekvence*.

Určení správního zatažení s pomocí měření srdeční frekvence („Heart Rate“)

Optimální srdeční frekvence pro Váš věk určíte s pomocí následující grafiky. Ve všeobecnosti platí: Když chcete předejít přetažení, musíte dbát na to, aby **Vaše srdeční frekvence nepřesáhla maximální hodnotu 220 mínus Váš věk!**



Prosím vypočítejte si Vaši cílovou srdeční frekvenci Pro Váš trénink následujícím způsobem:

Maximální srdeční frekvence = 220 mínus věk

Program spalování tuku/zdrav.stav

Intenzita = 55% - 70% maximální srdeční frekvence

Program výdrž:

Intenzita = 70% - 80% maximální srdeční frekvence

Program síla:

Intenzita = maximálně 90% maximální srdeční frekvence

Příklad:

Je Vám 30 let a chcete trénovat v programu „Fatburn“.

Výpočet: $220 - 30 = 190$

55% z 190 = **114**

70% z 190 = **133**

Vaše cílová srdeční frekvence by měla dosáhnout

114 až 133 úderů za minutu.

Nastavitelný program Heart Rate**:

Na základě údajů o cílové frekvenci zvýší program automaticky odpor, kým se nedosáhne cílová srdeční frekvence (nezávisle od rychlosti). V souvislosti s nastavením počítače si přečtete návod k obsluze v návodu na montáž.

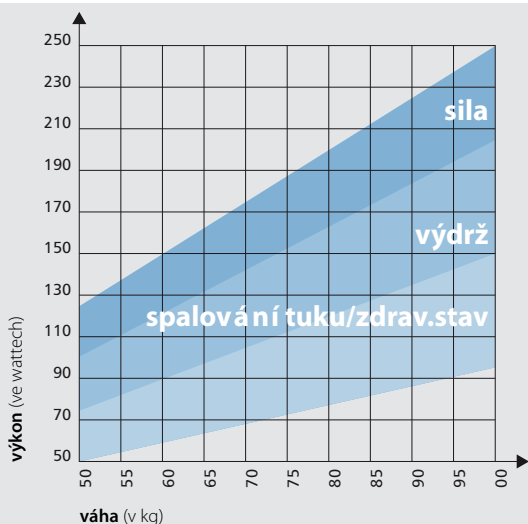
* jenom při přístrojích s údajem ve watttech

** jenom při přístrojích s nastavitelným programem Heart Rate

Určení správného zatažení s pomocí měření výkonu ve watech („Watts“)*

Při tréninku měřeným ve watech máte možnost určit zatažení při tréninku co nej přesněji, protože watt je jednotkou pro skutečně vykonanou práci. Z toho důvodu se trénink řízený měřením watterem používá pro rehabilitační účely.

V případě **rehabilitačního tréninku** je možné s pomocí vstupní kontroly zatažení přesně určit cílové nastavení výkonu ve watech. Při tréninku pro účely rehabilitace konzultujte nejprve lékaře.



Prosím vypočítejte si Váš **cílový výkon ve watech** pro Váš trénink následujícím způsobem:

Program spalování tuku/zdrav.stav:

1 - 1,5 násobek Vaší tělesné hmotnosti
(kg x 1,5 = cílový výkon ve watech)

Program výdrž:

1,5 - 2 násobek Vaší tělesné hmotnosti
(kg x 2 = cílový výkon ve watech)

Program síla:

2 - 2,5 násobek Vaší tělesné hmotnosti
(kg x 2,5 = cílový výkon ve watech)

Příklad:

Vážíte 80 kg a chcete trénovat v programu „Fatburn“.

Výpočet: $80 \times 1 = 80$

$80 \times 1,5 = 120$

Váš cílový výkon ve watech by měl být mezi **80 a 120 wattů**.

Nastavitelný program Watts*:

S pomocí zadání cílového výkonu ve watech zvyšuje počítač automaticky intenzitu tréninku dokud se nedosáhne cílový výkon ve watech (nezávisle od rychlosti). V souvislosti s nastavením počítače si přečtete návod k obsluze v návodu na montáž.

Určení správné zátěže s pomocí nastavitelných programů**

S danými programy máte možnost trénovat v rozličných profilech (viz počítač). Aby jste ostali v rámci Vašeho tréninkového programu (spalování tuku/zdrav.stav, výdrž a síla), doporučujeme Vám provádět **kontrolu srdeční frekvence, nebo sledovat údaje o výkonu ve watech**. Podle potřeby měňte rychlost, nebo odpor. V souvislosti s nastavením počítače si přečtete návod k obsluze v návodu na montáž.

Celý program by měl trvat od 10 do 30 minut.

* jenom při přístrojích s údajem ve watech

** jenom při přístrojích s nastavitelným programem Heart Rate

Nastavení zařízení

Rozhodující pro bezproblémovou jízdu je optimální nastavení sedátka.



Výška sedátka

Základním pravidlem je: S vystřenými nohama dosáhnete patou na pedál kole z úrovně sedadla..



Držení těla

Řídítka nastavte tak, aby jste je mohli uchopit s nataženými rukama.

CZ

Trénink

Rozcvička

Před zahájením tréninku se rozehřejte jízdou 2 - 3 minuty lehkým tempem, srdeční frekvence by měla dosáhnout 55 % Vaší maximální srdeční frekvence (viz str. 007 „Jak určím správní zatažení při tréninku“). Po ukončení rozcvičky můžete začít s daným programem tréninku. Čas potřebný na rozehřátí není zahrnut v čase pro program tréninku.

Provedení

Trénujte podle uvedených parametrů v tabulce o tréninkových programech (viz str. 006 „Jak mám trénovat“), a kontrolujte intenzitu tréninku (spalování tuku/zdrav.stav, výdrž a síla) s pomocí údajů o srdeční frekvenci, nebo údajů o výkonu ve watttech* viz str. 007 „Jak určím správní zatažení při tréninku“).

* jenom při zařízeních s možností nastavení

Uvolnění a strečink

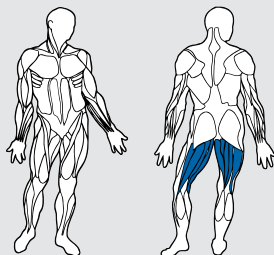
Ukončete trénink jízdou v mírném tempu během 2 minut, následně by jste si měli protáhnout a uvolnit namáhané svalstvo. Zaujměte proto popsanou strečinkovou pozici a setrvejte v ní *přibližně 10 - 20 vteřin*. Mněli by jste pocítit jenom mírní napětí, žádnou bolest! Každý cvik opakujte třikrát. Při každém cviku dbejte na to, aby jste měli vždy rovné záda. (nenahýbejte se příliš dozadu a nemějte kulatý záda!)

Vnější strana steh



Vystřenou nohou se opřete o vyvýšený místo (židle, schod ...) a nahněte se s rovnými záda směrem ku předu dokud nepocítíte mírní napětí ve svalu.

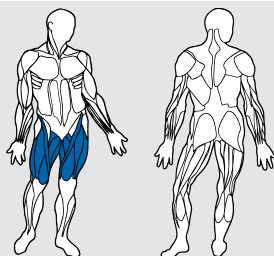
Tip: Představte si, že se chcete dotknout pupkem steh.



Přední strana steh



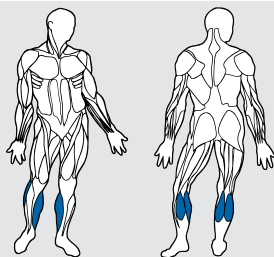
Postavte se na jednu nohu, kolena se dotýkají, podsazujte pánev a druhou nohu pokrčte a chytte ji za nártu. Přitahujte patu k hýždím dokud nepocítíte mírní napětí ve svalu.



Svaly lýtek



Zadní nohu úplně prohněte, obě chodidla jsou celou plochou na zemi. Nakloňte se dopředu dokud nepocítíte mírní napětí ve svalu.



Snížení tělesné hmotnosti, výživa a cross trénink

Když se chcete dostat do formy, zhubnout a dosáhnout maximální výsledky s Vaším fitness programem, je kromě pravidelného cvičení velmi potřebné také se zdravě stravovat. V následném textu naleznete tipy a informace k této témě.

Snížení tělesné hmotnosti

Stravování má značný vliv na zdraví, stav fitness, výkon a dobrou náladu. Častým způsobem porušování zásad správného stravování je příjem nadměrného množství:

- kalorií
- tuků (k.p. čokolády)
- cukrů (k.p. sladkostí)
- solí
- alkoholu

Nadváha může podporovat vznik onemocnění (především chorob srdce a krevního oběhu a ortopedické onemocnění), snižovat výkon při sportech a každodenním životě a nepříznivě působí na dobrý zdravotní stav. Správná kombinace sportovní aktivit a zdravého stravování působí proti zmíněným problémům. Avšak bez kombinace obou opatření nedosáhnete dlouhodobí úspěchy.

Jako měrná jednotka pro příjem energie v potravě se ve vědě používá pojem kilokalorie (kcal). Na udržení tělesné teploty a tělesných funkcí člověk spaluje energii. Během normálního dne, bez větší fyzické zátěže spálí denně muž přibližně 2200 až 2300 kcal a žena přibližně 2000 kcal. Údaje o kilokaloriích naleznete na většině balení potravin.

Zhubnete jenom tedy, když přimete denně méně kcal, jako.

Tělesným pohybem se zvyšuje spotřeba kalorií.

Počítač Vašeho fitness zařízení Vám podá informace o přibližné spotřebě energie (v kcal) během tréninkových jednotek*. Aby jste správně zhubli, musíte kromě tělesního tréninku dodržovat i zásady správného stravování.

Stravování

Na dosáhnutí optimálního úspěchu tréninku by jste měli zohlednit následovní zásady zdravé výživy:

Přizpůsobení spravování Vaší potřebě

Během sportovních aktivit se spotřebují kalorie a výživní látky v rozličném poměru. Častý kondiční trénink podněcuje stratu uhlovodíku, kterou musíte po skončení tréninku opět vyrovnat. K tomu jsou dobré potraviny bohaté na uhlovodíky, k.p. brambory, rýže, těstoviny, obiliny.

Při tréninku, který podporuje spalování tuků je spotřeba uhlovodíků nižší a proto je jí potřebné udržovat na nižší úrovni. Sílový trénink (především výstavba svalů) si vyžaduje zvýšenou spotřebu bílkovin. Touto spotřebu je možné pokrýt chudým masem, rybou, mléčnými produkty (tvaroh, jogurt) a luštěninami bohatými na bílkoviny (k.p. červená fazole).

Redukce příjmu živočišných tuků v prospěch rostlinných olejů

Příjem živočišných tuků, především nasycených mastných kyselin (obsáhnutých k.p. ve výrobkách z mletého masa, rozličných druhích salám, šlehačce) zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi a může znamenat ohrožení zdraví. Tím se podporuje vznik různých onemocnění jako je ku příkladu arterioskleróze (zúžení průtoku cév), žlučnickový kameny, nebo obezita. V principu by jste měli upřednostnit rostlinní tuky jako sojový olej, slunečnicový olej, olej řepkový před živočišnými tuky jako je tuk na smažení, nebo máslo.

* jenom při přístrojích s údajem ve watttech

Omezení příjmu cukrů a sladkostí

Pamlsky během dne zaměňte za ovoce.

Snížení příjmu solí v stravě

Vysoký příjem potravinářský soli vede k vzniku vysokého krevního tlaku. Denní potřeba soli je v průměru 3 - 5 g. Mnoho lidí však přijímá denně kolem 15 - 25 g a víc. Vysoký obsah potravinářský soli mají také potraviny jako hotové jídla, nebo chipsy.

Ztráta solí při sportu se nemusí vyrovnávat potravinářskou solí.

Příjem potravin bohatých na vlákniny

Vlákniny jsou část potravy, které člověk nestráví. Podporují činnost střev a slouží bakteriím v hrubém střevě jako živní flóra.

Aby jste měli dostatek vláknin, měla by Vaše strava obsahovat vysoký podíl plnozrnných produktů (otruby, lenový semeno, vločky), ovoce, zelenina a salát.

Zredukujte popřípadě se vyhněte příjmu škodlivých pochutin

Alkohol obsahuje mnoho kalorií a zpomaluje regeneraci.

Nikotin podporuje vznik cévních onemocnění a může výrazně snížit výkonnost.

Příjem tekutin při sportu

Kdo sportuje, ten se potí. Ztráta vody už v objemu 2% z celkové váhy těla (zodpovídá ztrátě tekutin formou potu méně než 2 litry) značně ovlivňuje výkonnost. Právě proto by jste měli během tréninku přijímat dostatek tekutin. Ideálně by bylo každých 10 až 15 minut 200 až 250 ml. Během dne by jste měli vypít průběžně 3 - 5 litry. Čím aktivněji sportujete, čím víc se potíte, tím víc by jste měli pít. Ideální tekutinou na uhašení řízne jsou izotonické nápoje, nebo ovocní šťávy ředěné s vodou, protože pomocí ní se do těla opět dostanou elektrolyty (kalcium, magnézium, kalium) a uhlovodíky.

Cross trénink

K dosažení optimálního výkonu se musíte věnovat tréninku tak srdce a krevního systému, jako tréninku svalového aparátu. Cross trénink se v ideální podobě skládá ze tří částí:

1. Cílený kondiční trénink jednotlivých částí
(viz trénink: „Program Fatburn/Health, Cardio a Power“)
Vytrvalostní trénink posilňuje srdce a krevní oběh a stará se o zvýšení spotřeby tuků a kalorií.
Spálí nadbyteční kila a tím se zvýrazní svaly.
2. Systematický posilování
(trénink k.p. s činkami na posilovací věži, s posilovačem břicha, na lavici s činkami a jiné)
Cílený posilování formuje postavu a pomáhá chránit kostrový systém. Tímhle způsobem se předchází přetažení jednotlivých částí těla jako kolen, bederních kloubů, páteře etc.
3. Stravování přizpůsobené Vaší potřebě a „správní“ bilance kalorií
(viz str. 011 „Stravování a snížení tělesní hmotnosti“)
Strava by měla být přizpůsobená tréninku: bohatá na uhlovodíky, s nízkým obsahem tuků a především při posilování bohatá na bílkoviny.

Když chcete dosáhnout dlouhodobý výsledky, nesmíte trénovat bez plánu. Úspěch si můžete o to víc napláňovat, o co víc postupujete podle správního systému. Tenhle návod ke cvičení Vám podá systematický přehled, jak si můžete plánovitě a smysluplně zorganizovat trénink. Aby jste něčeho dosáhli, není za potřebí se při tréninku úplně vyčerpat. Dbejte raději na správní provedení pohybů a kontrolu intenzity tréninku na základe měření srdeční frekvence, nebo údajů ve watech*. Právě pro začátečníky platí zásada: Kvalita tréninku má prioritu před kvantitou.

Věříme, že jsme Vám při plánování a realizaci Vašeho tréninkového programu pomohli a přejeme Vám mnoho zábavy při cvičení,

Váš ENERGETICS - Team

* jenom při přístrojích s údajem ve watech

Použitý zobrazení slouží jenom na ilustraci a objasnění cviků, nemají spojitost se zakoupeným produktem. Celkový vzhled produktu se může lišit od prezentovaných zobrazení.

Obsah návodu ke cvičení prošel důkladnou kontrolou.

Za chyby tlače, chyby v texte, škody na osobách, majetku a věcích nenese výrobce žádnou zodpovědnost.

Použití a reprodukce textů a zobrazení je možná jenom za písemního souhlasu vydavatele.



Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland

© ENERGETICS 2007
All rights reserved