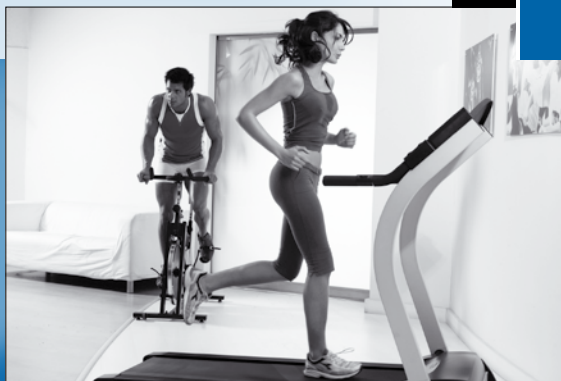




*Osobní trénink*



Návod ke cvičení

CZ

**BEŽECKÝ TRENAŽÉR**

**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.**

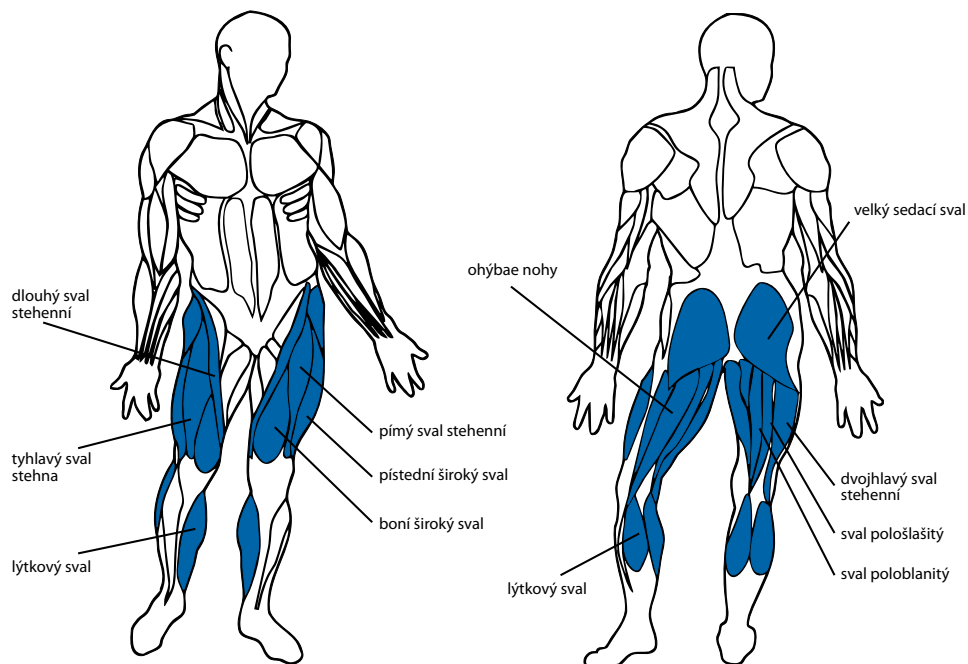
**Obsah**

Úvod	str. 003
Parametre tréninku	str. 004
Trénink	str. 008
Snížení hmotnosti, stravování a cross trénink	str. 010

## Úvod

### Co mi trénink přinese?

Trénink na běžeckém trenažeru působí efektivně na zvýšení výkonu a celkové kondice, posilnění srdce a krevního oběhu jako i svalstva noh a sedacích svalů. V porovnání s během v přírodě je trénink na běžeckém trenažeru nanejvýš bezpečný a dobře kontrolovatelný.



**Pozitivní účinek** posilování projeví především na:

- snížení tělesné hmotnosti
- posilnění 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 běžecském trenážeru může v principu cvičit každý. Může se však vyskytnout situace a ochoření, za kterých by jste neměli na posilovacím stroji trénovat. V této souvislosti si přečtete **bezpečnostní** opatření v návode na montáž. Kvůli ochraně Vašeho zdraví, **by jste se měli vyhnout cvičení na běžecském trenážeru, 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 zahájením tréninku se **rozehřejte** (viz str. 008 „trénink“)
- **nastavte** sklon běžecského pásu, nebo rychlost běhu tak, aby jste trénovali dle uvedených tréninkových programů! (viz str. 006 „Jak mám trénovat“)
- běžte stále při minimálním sklonu pásu od 3 do 5 % (stoupání)
- optimální je trénink s **měřením intenzity** zatažení s pomocí měřičem srdeční frekvence (viz str. 007 „Jak určím správně zatažení při tréninku“)
- jenom **pravidelní** trénink Vám přinese požadovaný úspěch
- jestli nebudete na začátku tréninku zvládat požadované časy, pokuste se nejprve běžet 2 minuty, poté si dejte 2 minuty pauzu, atd. Při každým nesledujícím tréninku snižujte čas přestávek a zvyšujte čas běhání. Brzy budete schopní, běžet bez přestávky delší čas

Jakmile se cítíte **zle**, okamžitě přerušte trénink

## 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
<b>Nadváha</b> Moje tělesní váha je o 10% vyšší jako výslední hodnota	0
<b>Normální váha</b> Normální váha	4
<b>Podváha</b> 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 následující tabulce najdete informace o Vaším osobním tréninkovém programu, jeho provedení a frekvenci. Na určení optimálního zatažení se nejlépe hodí měření srdeční frekvence. Pročtete si také stranu 007 „Jak určit správné zatažení při tréninku?“

### Program tréninku Fatburn/Health

#### Cíl

Odbourání tuků/  
 Redukce tělesní hmotnosti/  
 Zdravotní trénink

#### Provedení

Nastavte sklon pásu a rychlost při běhání, tak aby srdeční frekvence byla v **rozsahu 55% - 70% intenzity.**

Bližší informace viz str. 007: „Jak určit správné zatažení při tréninku?“

### Frekvence tréninků do týdne a doba trvání jedné tréninkové jednotky

Wellness	Fitness	Performance
<b>2 - 3 krát</b> do týdne <b>15 - 20 minut</b>	<b>2 - 3 krát</b> do týdne <b>20 - 25 minut</b>	<b>2 - 3 krát</b> do týdne <b>25 - 30 minut</b>

### Program tréninku Cardio

#### Cíl

Zvýšení výkonu srdce a krevního oběhu

#### Provedení

Nastavte sklon pásu a rychlost při běhání, tak aby srdeční frekvence byla v **rozsahu 70% - 80% intenzity.**

Bližší informace viz str. 007: „Jak určit správné zatažení při tréninku?“

### Frekvence tréninků do týdne a doba trvání jedné tréninkové jednotky

Wellness	Fitness	Performance
<b>2 - 3 krát</b> do týdne <b>15 minut</b>	<b>3 - 4 krát</b> do týdne <b>15 minut</b>	<b>3 - 4 krát</b> do týdne <b>20 minut</b>

### Program tréninku Power

#### Cíl

Zlepšení silového výkonu/  
 formování postavy/  
 zpevnění postavy

#### Provedení

**3** minuty v příjemném tempu, poté na **2 minuty zvýšte rychlost**, následně běžte **3** minuty v příjemném tempu. Opakujte v rytmu **3-2-3-2**. Trénujte tak, **aby Váša srdeční frekvence nepřevýšila 90% intenzity.**

Bližší informace viz str. 007: „Jak určit správné zatažení při tréninku?“

### Frekvence tréninků do týdne a doba trvání jedné tréninkové jednotky

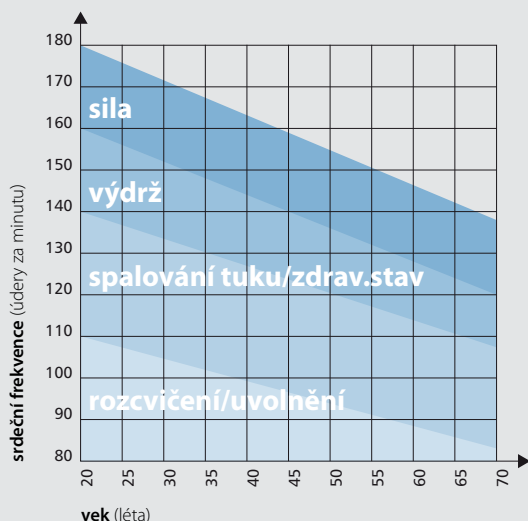
Wellness	Fitness	Performance
<b>nedoporučujeme</b>	<b>2 - 3 krát</b> do týdne <b>15 minut</b>	<b>3 - 4 krát</b> do týdne <b>15 - 20 minut</b>

## Jak určím správní zatažení při tréninku

Optimální a individuální zatažení při tréninku se určuje na základě údajů o srdeční frekvenci.

## 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.

### Nastavení zatažení v stanovených programech\*\*

S pomocí daných programů máte možnost trénovat v různých profilech (viz počítač). Když chcete trénovat ve Vašem programu (spalování tuku/zdrav.stav, výdrž a síla), doporučujeme Vám provádět kontrolu s pomocí měření srdeční frekvence. Podle programu mentě 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 kolech s nastavitelným programem Heart Rate

\*\* jenom při kolech s přednastavitelnými programy

## Trénink

### Rozcvička

Před zahájením tréninku se rozcvičte 2 - 3 minutovým běháním nízké intenzity, srdeční frekvence by neměla překročit 55 % maximální srdeční frekvenci (viz str. 007 „Jak správně určit zatažení při tréninku?“). Po rozcvičení můžete začít s jednotlivým tréninkovým programem. Čas rozcvičky není započten v čase tréninkového programu.

### Technika běhu

**Pozor:** Běžte vždy v střede běžícího pásu. Mentě popřípadě rychlost tak, aby jste se vyhnuli přednímu, nebo zadnímu okraji. Běžte vždy jenom při minimálním skonu pásu od 3 do 5 % (stoupání). Pročtete si i bezpečnostní předpisy v návode na montáž.



#### Chůze (držte se bočných držadel)

Kráčejte v mírném tempu a držte se bočných držadel. Záměrně dělejte velký kroky a ohnete si kolena jako při běhu nebo při rychlé chůzi. To zvyšuje účinek na svalstvo noh hýžďoví svalstvo. Žáda držte vždy rovný.



#### Kráčení (technika)

Kráčejte v středně rychlém tempu. Záměrně zvedejte kolena, tak aby jste měli stehna ve vodorovné poloze. Špičky tahejte směrem na dolu a přešlapujte přes celé chodidlo. Rukama ohnutými v loktu v uhlu přibližně 90° hýbte popří těle. Hlavu držte vzpřímeně v úrovni páteř.



#### Běh (normální)

Běžte v střede pásu a přizpůsobte rychlost tak, aby jste stále trénovali ve Vašem programu (viz str. 006 „Jak mám trénovat“).

## Uvolnění a strečink

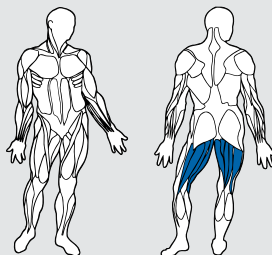
Trénink ukončete 2 minutovým lehkým kráčením, následně si protáhněte a uvolněte namáhané svalstvo. Zaujměte proto popsanou strečinkovou pozici a setrvejte v ní *přibližně 10 - 20 vteřin*. Mněli by jste pocítit jenom mírní napětí, žádnou bolest! Každý cvik opakujte třikrát. Při každém cviku dbejte na 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.

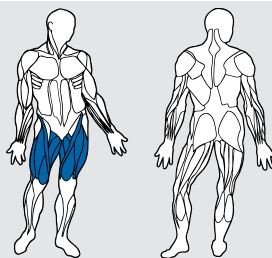
*Tip: Představte si, že se chcete dotknout pupkem stehem.*



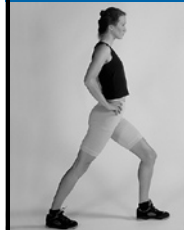
### Přední strana steh



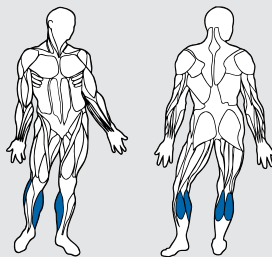
Postavte se na jednu nohu, kolena se dotýkají, podsazujte pánev a druhou nohu pokrčte a chytte ji za nártu. Přitahujte patu k hýždím dokud nepocítíte mírní napětí ve svalu



### 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.**

### Stravování

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

#### Prizpůsobení správnosti 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. Silový trénink (především výstavba svalů) si vyžaduje zvýšenou spotřebu bílkovin. Touto spotřebou 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 druzích 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), žlučníkový kameny, nebo obezita. V principu by jste měli upřednostnit rostlinný tuky jako sojový olej, slunečnicový olej, olej řepkový před živočišnými tuky jako je tuk na smažení, nebo máslo.

#### Omezení příjmu cukrů a sladkostí

Pamlsky během dne zaměřte 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.

### **Zredukejte 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. Cílení vytrvalostní trénink jednotlivých částí:  
(viz trénink: „Fatburn/Health, Cardio a Power“)  
Vytrvalostní trénink zlepšuje činnost srdce a krevního systému a pomáhá spalovat tuky a kalorie. Umožňuje shodit nadbyteční kila a tím zvýraznit a formovat svaly.
2. Systematickém posilovací trénink  
(trénink k.p. s činkami, na posilovací věži, s posilovačem břišních svalů, na lavičích s činkami etc.)  
Cílený posilování slouží k lepší formovaní postavy a pomáhá chránit kostrový systém. Tímto způsobem se předchází nadměrnému zatažení jednotlivých částí těla k.p. kolen, beder, nebo páteře.
3. Vhodní strava se „správním“ poměrem kalorií  
(viz str. 010 „Stravování a snížení tělesní hmotnosti“)  
Strava by měla být uzpůsobená 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 správné provedení pohybů a kontrolu intenzity tréninku na základě Vašeho vlastního pocitu. 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**



Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland

© ENERGETICS 2007  
All rights reserved