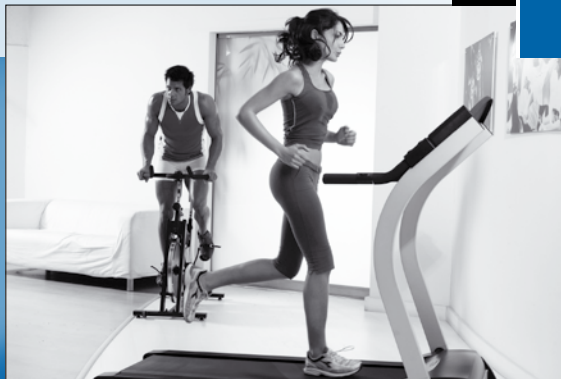




Osobní trénink



Návod ke cvičení

CZ

VESLAŘSKÝ 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.

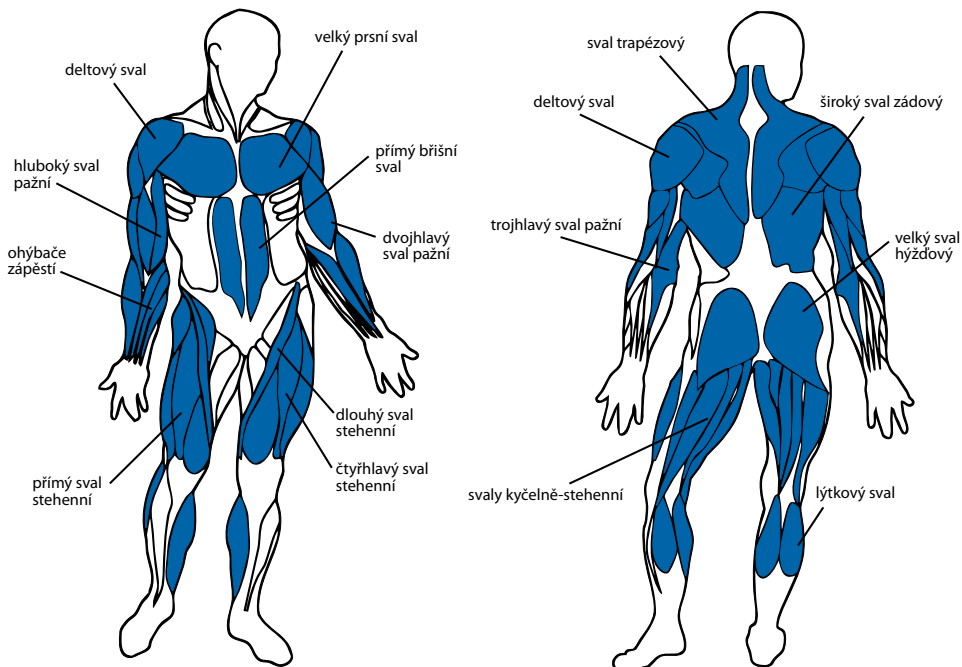
Obsah

Úvod	str. 003
Parametre tréninku	str. 004
Trénink	str. 007
Snížení hmotnosti, stravování a cross trénink	str. 009

Úvod

Co mi trénink přinese?

Trénink na veslařským trenažéry působí na zvyšování výkonu a celkové kondice a síly. Zároveň si posilíte srdeční systém jako i svalstvo horní a dolní části těla.



Pozitivní účinek posilování na veslařským trenažéry se projeví především na:

- snížení tělesné hmotnosti
- posílení srdce
- zpevnění postavy
- zvýšení síly nohou a rukou
- zlepšení překrvení svalstva
- zlepšení funkce dýchání
- snížení pulsové frekvence během zátěže a oddechu
- zlepšení výkonu v běžném životě a při sportovních aktivitách
- odbourání stresu
- pozitivní a uvolněné nálady po tréninku

Na co musím dbát?

Na veslařském trenažéru může v principu cvičit každý. Můžu se však vyskytnout situace a ochoření, za kterých by jste neměli na posilovacím stroji trénovat. V této souvislosti si přečtete **bezpečnostní** opatření v návodu na montáž. Kvůli ochraně Vašeho zdraví, **by jste se měli vyhnout cvičení na posilovací lavici, 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. 007 „trénink“)
- dodržujte správnou **techniku veslování**
- **nastavte odpor**, nebo změňte rychlost veslování tak, aby jste trénovali dle uvedených tréninkových programů
- optimální je trénink s měřičem srdeční frekvence (pulsově frekvence)
- jenom **pravidelní** trénink Vám přinese požadovaný úspěch
- jestli nebudete na začátku tréninku zvládat požadované časy, pokuste se nejprve veslovat 2 minuty, poté si dejte 2 minuty pauzu, atd. Při každým nesledujícím tréninku snižujte čas přestávek a zvyšujte čas veslování. Brzy budete schopní, veslovat bez přestávky delší čas

Jakmile se cítíte **zle**, okamžitě přerušete 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 látkové 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 posilní a celková kondice se zvýší.

Sila

Zlepšení kondice a tvarování postavy

Program Sila je obzvlášť 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 problémové 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?

Nadváha

Moje tělesní váha je o 10% vyšší jako výslední hodnota

Body

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 následující tabulce najdete informace o Vaším osobním tréninkovém programu, jeho provedení a frekvenci. Na určení optimálního zatažení se nejlépe hodí subjektivní pocítování zátěže. Pročtete si stranu 007 „Jak určit správní zatažení při tréninku“.

Program tréninku Fatburn/Health

Cíl

Odbourání tuků/
 Redukce tělesní
 hmotnosti/
 Zdravotní trénink

Provedení

Nastavte odpor a rychlost při veslování tak, aby jste zátěž pocítovali jako **lehkou až mírně namáhavou**.

Dbejte na to, aby Vaše srdeční frekvence nepřesáhla maximální hodnotu 220 mínus věk!

Frekvence tréninků do týdne a doba trvání jedné tréninkové jednotky

Wellness
2 - 3 krát do týdne
15 - 20 minut

Fitness
2 - 3 krát do týdne
20 - 25 minut

Performance
2 - 3 krát do týdne
25 - 30 minut

Program tréninku Cardio

Cíl

Zvýšení výkonu srdce
 a krevního oběhu

Provedení

Nastavte odpor a rychlost při veslování tak, aby jste zátěž pocítovali jako **lehkou až mírně namáhavou**.

Dbejte na to, aby Vaše srdeční frekvence nepřesáhla maximální hodnotu 220 mínus věk!

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 veslujte v příjemným tempu, poté zvýšte na **2** minuty rychlost, následně veslujte opět normální rychlosti **3** minuty, opakujte v rytmu **3-2-3-2** minut.

Dbejte na to, aby Vaše srdeční frekvence nepřesáhla maximální hodnotu 220 mínus věk!

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

Trénink

Technika pohybu

Aby jste předešli poraněním, je důležité, aby jste veslování prováděli technicky správně.



Start

Uchopte držadla do obou rukou a sedněte si s rovným zády na sedadlo. Nejprve vyrovnejte nohy.



Vyrovnění noh

Mate-li nohy úplně vystřené, zatáhnete rameny a zlehka se navažte horní části těla mírně dozadu, záda držte neustále rovně.



Tah rameny

Ke konci pohybu máte téměř vystřené nohy a držadlo se téměř dotýká prs, ohnutím noh a vyrovnaním paží se vraťte do výchozí pozice.

Rozcvička

Před zahájením tréninku se rozehejte jednoduchým veslováním během 2 - 3 minut. Po rozehřátí můžete začít s jednotlivým tréninkovým programem. Čas určený na rozcvičku není součástí času tréninkových programů.

Provedení

Trénujte podle uvedených parametrů v tabulce pro tréninkový program a kontrolujte si rozsah intenzity tréninku (spalování tuku/zdrav.stav, výdrž a síla) s pomocí Vašeho subjektivního pocitu.

Uvolnění a strečink

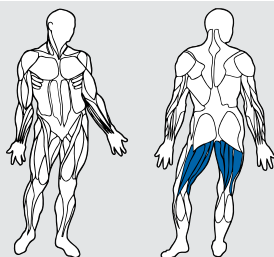
Trénink ukončete s 2 minutovým lehkým veslováním, následně si uvolněte a natáhněte namáhané svaly. Zaujměte proto popsanou strýčinkovou pozici a setrvejte v ní *přibližně 10 - 20 vteřin*. Mněli by jste pocítit jenom mírní napětí, žádnou bolest! Každý cvik opakujte třikrát. Při každém cviku dbejte na to, aby jste měli vždy rovně záda (nenahýbejte se příliš dozadu a nemějte kulatý záda!)

Vnější strana steh

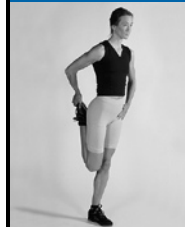


Vystřenou nohou se opřete o vyvýšený místo (židle, schod ...) a nahněte se s rovnýma záda směrem ku předu dokud nepocítíte mírní napětí ve svalu.

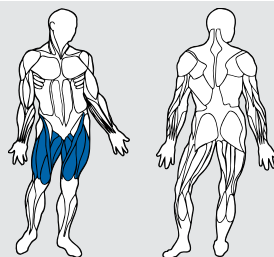
Tip: Představte si, že se chcete dotknout pupkem stehem.



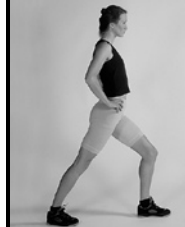
Přední strana steh



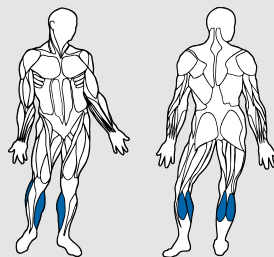
Postavte se na jednu nohu, kolena se dotýkají, podsazujte pánev a druhou nohu pokrčte a chyťte ji za nártu. Přitahujte patu k hýždím dokud nepocítíte mírní napětí ve svalu.



Svaly lýtek



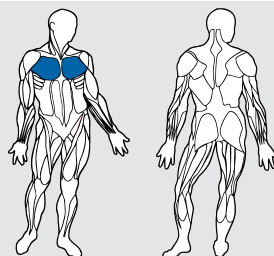
Zadní nohu úplně prohněte, obě chodidla jsou celou plochou na zemi. Nakloňte se dopředu dokud nepocítíte mírní napětí ve svalu.



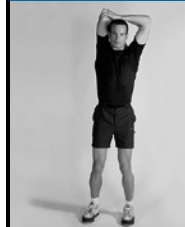
Prsní svaly



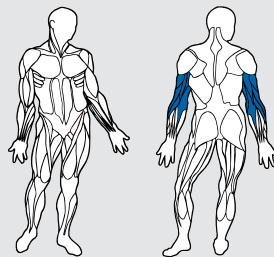
Dlaní se opřete o dvevní rám, nebo o stěnu a mírně paži ohněte. Pokuste se natočit vrchní část těla a zároveň se dívejte přes druhé ramě dokud nepocítíte mírní napětí ve svalu.



Bicepsy



Chyťte se za loket a tahejte ho směrem dolů a dozadu 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 je Vaše denní potřeba.

With physical activities the demand for calories can be dramatically increased.

In order to lose weight in a sensible and sustainable way you also have to take into account a healthy diet besides physical activities to raise your demand for energy.

Stravování

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

Přizpůsobení správnosti Vaší potřebě

Během sportovních aktivit se spotřebují kalorie a výživní látky v rozličném poměře. 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 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 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), žlučnickový 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 maslo.

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.

Zredukuje 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. Systematickým posilovací trénink
(trénink k.p. s činkami, na posilovací věži, s posilovačem břišních svalů, na lavičích s činkami etc.)
Cílený posilování slouží k lepší formování 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. 009 „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 správní 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