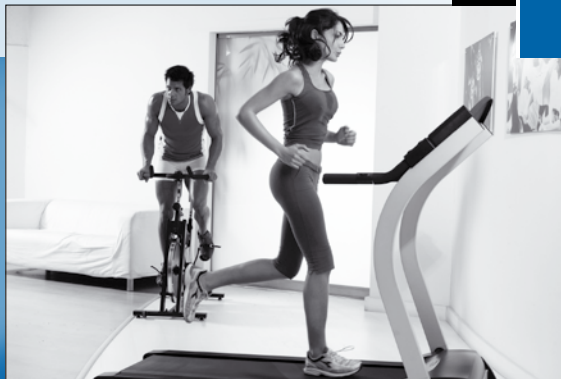




Osobní trénink



Návod ke cvičení

CZ

POWER STEPPER

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.

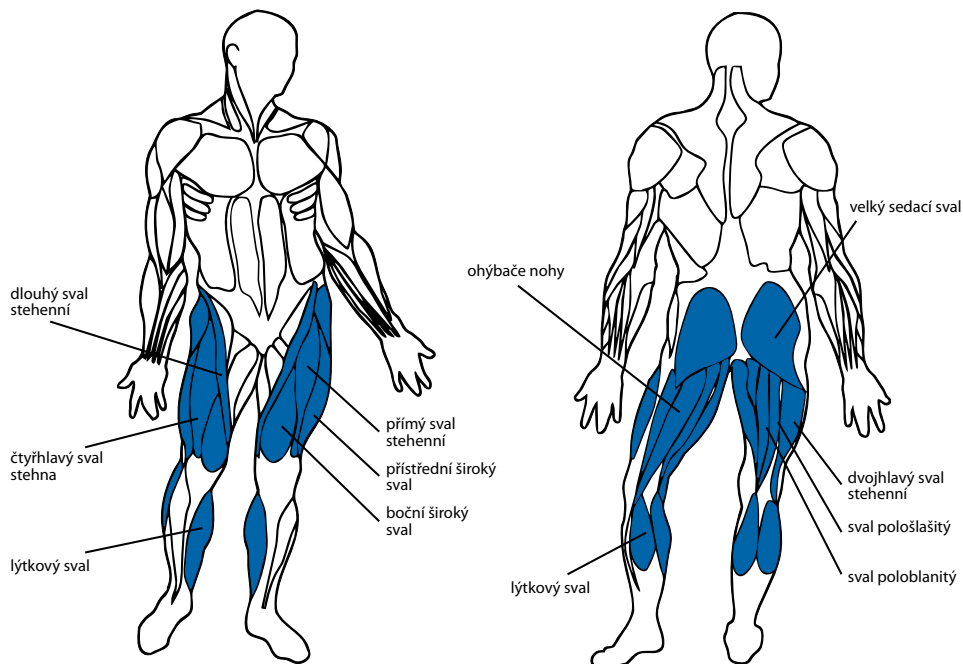
Obsah

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 stroji Power Stepper působí příznivě na zvýšení výkonu srdce a krevního oběhu, na svalstvo noh a sedací svaly. Trénink na stroji Power Stepper zlepšuje tak výdrž, jako i zvyšuje sílu svalů.



Pozitivní účinek posilování projeví především na:

- snížení tělesné hmotnosti
- posílnění 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 posilovacím stroji Power Stepper může v principu cvičit každý. Může je však vyskytnout situace a ochoření, za kterých by jste neměli na posilovacím stroji trénovat. V této souvislosti si pročtete **bezpečnostní opatření** v návode na montáž. Kvůli ochraně Vašeho zdraví, **by jste se měli vyhnout cvičení na stroji Power Stepper, 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. 008 „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 (viz str. 007 „Jak určit správné zatažení při tréninku“)
- jenom **pravidelný** trénink Vám přinese požadovaný úspěch
- jestli se Vám nedaří během tréninku dodržet požadovaný čas, tak nejprve stepujte 2 minuty, potom si dejte 2 minuty přestávku, etc. Při každém tréninku redukovat počet přestávek a zvyšujte čas stepování. Brzy budete schopní prodlužovat čas stepování bez přestávky

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 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 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 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?

	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 přiložené 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. Přečtete si také stranu 007 „Jak určím správné zatažení při tréninku?“

Program tréninku Fatburn/Health

Cíl Odbourání tuků/ Redukce tělesné hmotnosti/ Zdravotní trénink	Provedení Zvolte odpor a rychlost tak, aby jste dosáhli srdeční frekvenci při kráčení na stepperi v rozsahu 55% - 70% intenzity.
---	--

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

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 Zvolte odpor a rychlost tak, aby jste dosáhli srdeční frekvenci při kráčení na stepperi v rozsahu 70% - 80% intenzity.
--	--

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

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 kráčíme příjemným tempem standardní technikou, nebo technikou nášlapu na přední část chodidla (viz str. 008 „Techniky pohybu“), poté zvýšíme rychlost, nebo přejdeme do techniky Heavystepp na 2 minuty , následně opět kráčíme 3 minuty standardní technikou, nebo technikou nášlapu na přední část chodidla. Opakujte v rytmu 3-2-3-2 . Trénujte tak, aby Vaše srdeční frekvence nestoupla nikdy nad 90% intenzity.
---	---

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

Frekvence tréninků do týdne a doba trvání jedné tréninkové jednotky

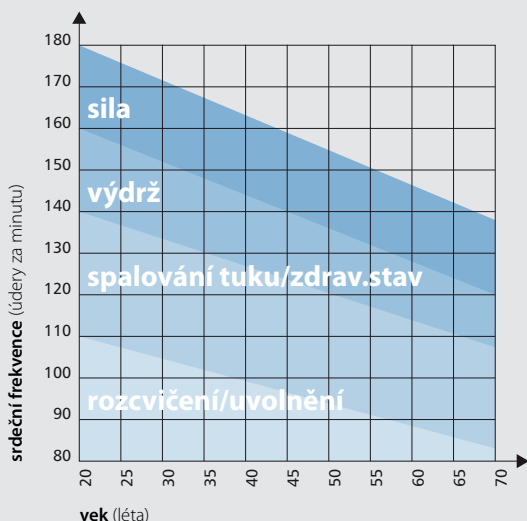
Wellness nedoporučujeme	Fitness 2 - 3 krát do týdne 15 minut	Performance 3 - 4 krát do týdne 15 - 20 minut
--	---	--

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.

Rozcvička

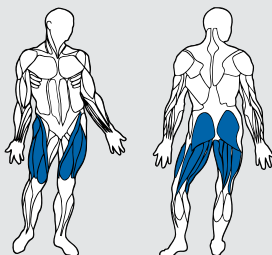
Před zahájením tréninku se rozehřejte kráčením 2 - 3 minuty lehkým tempem (standardní krok) při nízké intenzitě, srdeční frekvence by měla dosáhnout 55 % Vaší maximální srdeční frekvence (viz str. 007 „Jak určit správní zatažení při tréninku“). Po ukončení rozcvičky můžete začít s daným programem tréninku.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

Techniky kráčení

Standardní krok



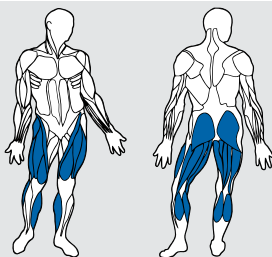
Kráčejte tak, že vystíráte a ohýbáte nohy, jako při normálním stoupaní do schodů. Robte menší, rychlejší kroky a pedál nedošlapujte až na doraz. Tím si posilníte především svalstvo stehna a hýždí a zlepšíte kondici.



Našlapování na přední část chodidla



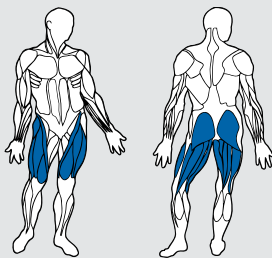
Přední části chodidla se postavte na konce pedálu. Kráčejte tak, že vystíráte a ohýbáte nohy. Robte menší rychlé kroky a pedál nedošlapujte na doraz. Tímto pohybem si posilíte dodatečně i svaly lýtek.



Heavystep



Kráčejte v mírném podřepu. Tím zintenzívníte efekt tréninku na stehna a hýždě. Při technice Heavystep robte dlouhý krok. Variantem cvíku je, že stojíte jenom na přední části chodidel.



Uvolnění a strečink

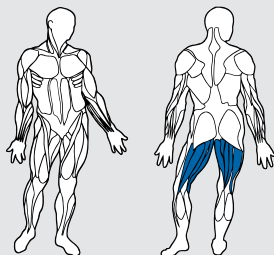
Po tréninku by jste si měli protáhnout a uvolnit namáhané svalstvo. Zaujměte proto popsanou strečinkovou pozici a setrvejte v ní *přibližně 10 - 20 vteřin*. Mněli by jste pocítit jenom mírní napětí, žádnou bolest! Každý cvik opakujte třikrát. Při každém cviku dbejte na to, aby jste měli vždy rovné záda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

Vnější strana steh

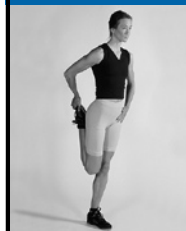


Vystřenu nohou se opřete o vyvýšený místo (židle, schod ...) a nahněte se s rovnými záda směrem ku předu dokud nepocítíte mírní napětí ve svalu.

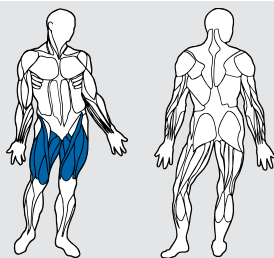
Tip: Představte si, že se chcete dotknout pupkem steh.



Přední strana steh



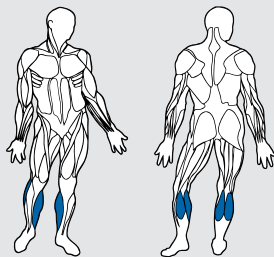
Postavte se na jednu nohu, kolena se dotýkají, podsazujte pánev a druhou nohu pokrčte a chytte ji za nártu. Přitahujte patu k hýždím dokud nepocítíte mírní napětí ve svalu.



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.

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. Cílený kondiční trénink jednotlivých částí
(viz trénink: „Program Fatburn/Health, Cardio a Power“)
Vytrvalostní trénink posiluje 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. na fitness kole, eliptickém rotopedu, běžeckém trenažéru, stepperu, etc.)
Vytrvalostní trénink zlepšuje činnost srdce a krevního systému a pomáhá spalovat tuky a kalorie.
Umožňuje shodit nadbyteční kila a tím zvýraznit a formovat svaly.
3. Stravování přizpůsobené Vaší potřebě a „správní“ balance kalorií
(viz str. 010 „Stravování a snížení tělesné 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 naplánovat, o co víc postupujete podle správného 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