

INSTRUKCJA ORBITREK MAXIMUM



Spis treści:

1. Wskazówki bezpieczeństwa
2. Informacje ogólne
3. Montaż
4. Konserwacja
5. Funkcje komputera
6. Trening

1. Wskazówki bezpieczeństwa

Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika to 150kg.

Orbitrek powinien być używany zgodnie z przeznaczeniem. Użycie niezgodne z przeznaczeniem może być niebezpieczne. Producent/importer nie ponosi odpowiedzialności za szkody wywołane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.

Orbitrek jest przeznaczony do użytku komercyjnego. Urządzenie spełnia normy DIN EN 957-1/9. Znak CE odnosi się do dyrektywy EU 2004/108/EEC i 2006/95/EEC.

UWAGA - Przeczytaj wszystkie instrukcje przed użyciem urządzenia.

Aby uniknąć wypadków i/lub obrażeń ciała należy stosować się do następujących zasad:

1. Nie wolno zezwalać dzieciom na zabawę na urządzeniu lub w jego pobliżu.
2. Należy regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są właściwie dokręcone.
3. Wadliwe części należy natychmiast wymienić i/lub nie korzystać z urządzenia zanim nie zostanie naprawione. Należy sprawdzać czy nie wystąpiło zmęczenie materiałowe.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci i wody.
5. Przed uruchomieniem urządzenia należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi.
6. Wokół urządzenia, we wszystkich kierunkach, musi znajdować się wystarczająca ilość wolnego miejsca.
7. Ustawić urządzenie na stabilnym i płaskim podłożu.
8. Nie należy ćwiczyć bezpośrednio przed lub po spożyciu posiłków.
9. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek treningu fitness należy przejść badanie lekarskie.
10. Bezpieczeństwo urządzenia jest zapewnione tylko w przypadku regularnego sprawdzania stanu części podlegających zużyciu.
11. Nigdy nie wolno używać urządzenia do ćwiczeń jako zabawki.
12. Nie należy stawać na obudowie, ale tylko na przeznaczonych do tego celu stopniach.
13. Nie zakładać luźnego stroju; należy wkładać odpowiedni strój do ćwiczeń taki, jak na przykład, dres treningowy.
14. Należy zakładać obuwie i nigdy nie wolno ćwiczyć boso.
15. Należy upewnić się czy inne osoby nie przebywają w pobliżu urządzenia ponieważ mogą doznać obrażeń spowodowanych przez ruchome części.
16. Nie jest dozwolone stawianie urządzenia na balkonie lub na wysokich stopniach.
17. Sprawdź czy wtyczka jest odpowiednio uziemiona. (opcja)
18. Naprawy elektryczne mogą być przeprowadzane tylko przez elektryka.
19. Wskazania pulsometru mogą nie być dokładne, więc nie można używać ich do celów medycznych oraz należy zwracać uwagę także na nasze samopoczucie a nie tylko na tętno.
20. Zwróć uwagę na wystarczającą odległość pomiędzy kablem zasilającym (opcja) urządzenie a źródłem ciepła.

2. Informacje ogólne

2.1. Opakowanie

Materiały zgodne z wymogami środowiskowymi i nadające się do recyklingu:

Opakowanie zewnętrzne wykonane z kartonu

Części formowane wykonane z pianki polistyrenowej (PS) bez zawartości CFS.

Oslony i worki wykonane z polietylenu (PE)

Paski owijające wykonane z polipropylenu (PP)

2.2. Recykling



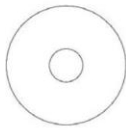
Należy dopilnować, aby zachować opakowanie w razie napraw/ obsługi gwarancyjnej. Urządzenia nie wolno wyrzucać razem z odpadkami domowymi.

3. MONTAŻ

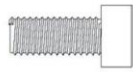
W celu ułatwienia montażu przygotowaliśmy dla Państwa instrukcję krok po kroku. Przed przystąpieniem do montażu proszę przeczytać uważnie instrukcję i wykonać poszczególne czynności.

- Rozpakuj wszystkie części i umieść na podłodze.
- Należy upewnić się czy miejsce wokół (przynajmniej 1,5 m) zapewnia swobodę ruchów podczas montażu ze wszystkich stron .
- Przed przystąpieniem do montażu upewnij się czy bieżnia ma pokojową temperaturę.
- Aby zapewnić bezpieczeństwo, orbitrek powinien być montowany przez dwie osoby.

Krok 2



#87: 5/16"
Unterlegscheibe
Washer (2St./pcs)



#97: 5/16"x15
Innensechskantschraube
Allenscrew (2St./pcs)



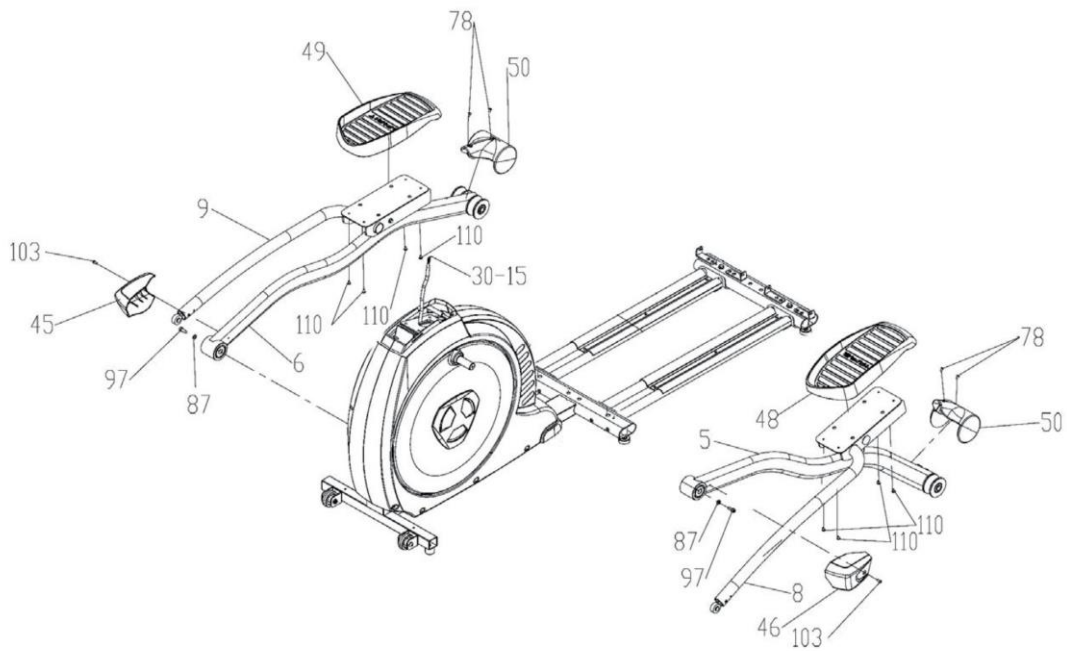
#103:M6x15
Kreuzschlitzschraube
Crossheadscrew (2St./pcs)



#110:M5x10
Kreuzschlitzschraube
Crossheadscrew (8St./pcs)



#78:M5x12
Kreuzschlitzschraube
Crossheadscrew (4St./pcs)



Krok 3



#106: 3/8"x2-1/4"
Innensechskantschraube
Allen screw (2St./pcs)



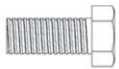
#109: 3/8"
Unterlegscheibe
Washer (2St./pcs)



#107: 3/8"x3-3/4"
Innensechskantschraube
Allen screw (2St./pcs)



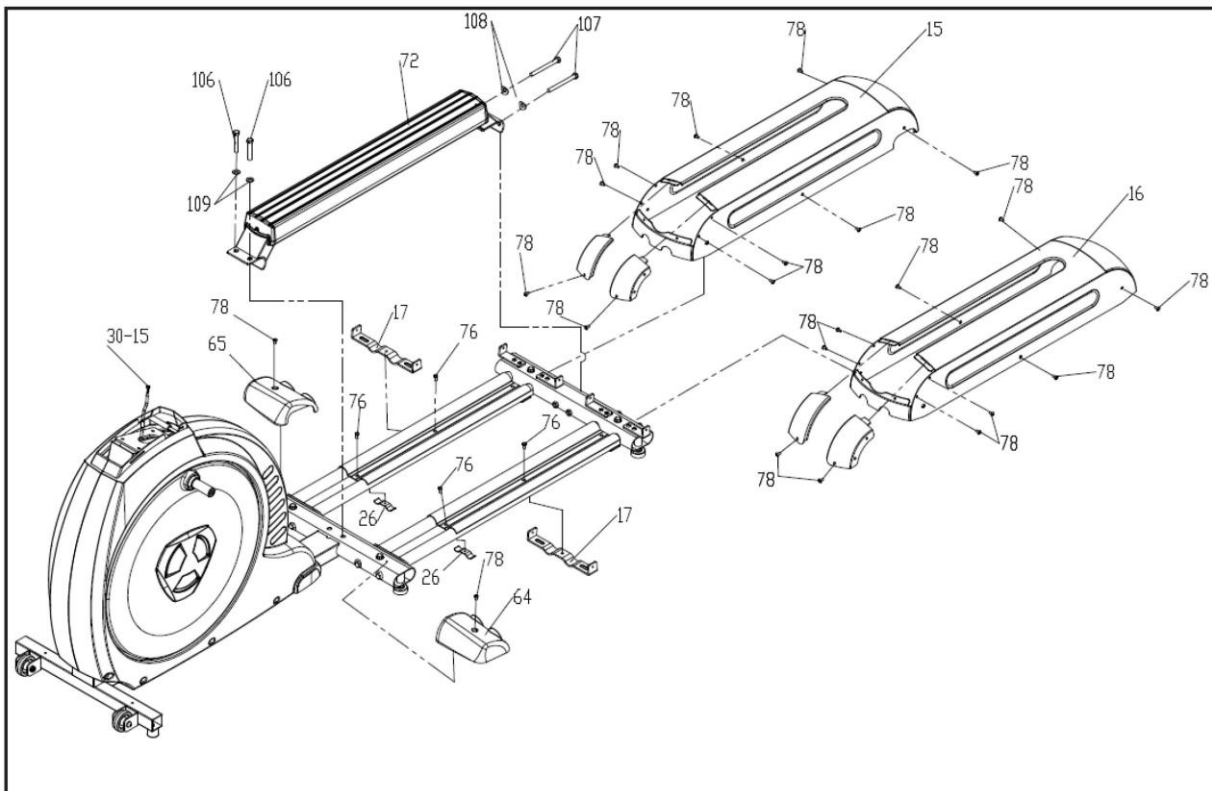
#108: 3/8"
Unterlegscheibe, gebogen
Wavy washer (2St./pcs)




#76: 5/16"x3/4"
Innensechskantschraube
Allen screw (4St./pcs)



#78: M5x12
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw (22St./pcs)



Krok 4



#75: M8x25
Innensechskantschraube
Allenscrew (4St./pcs)



#117: 3/8"x3/4"
Sechskantschraube
Hexheadscrew (2St./pcs)




#118: M10
Mutter
Nut (2St./pcs)



#119: M10x38
Innensechskantschraube
Allenscrew (2St./pcs)



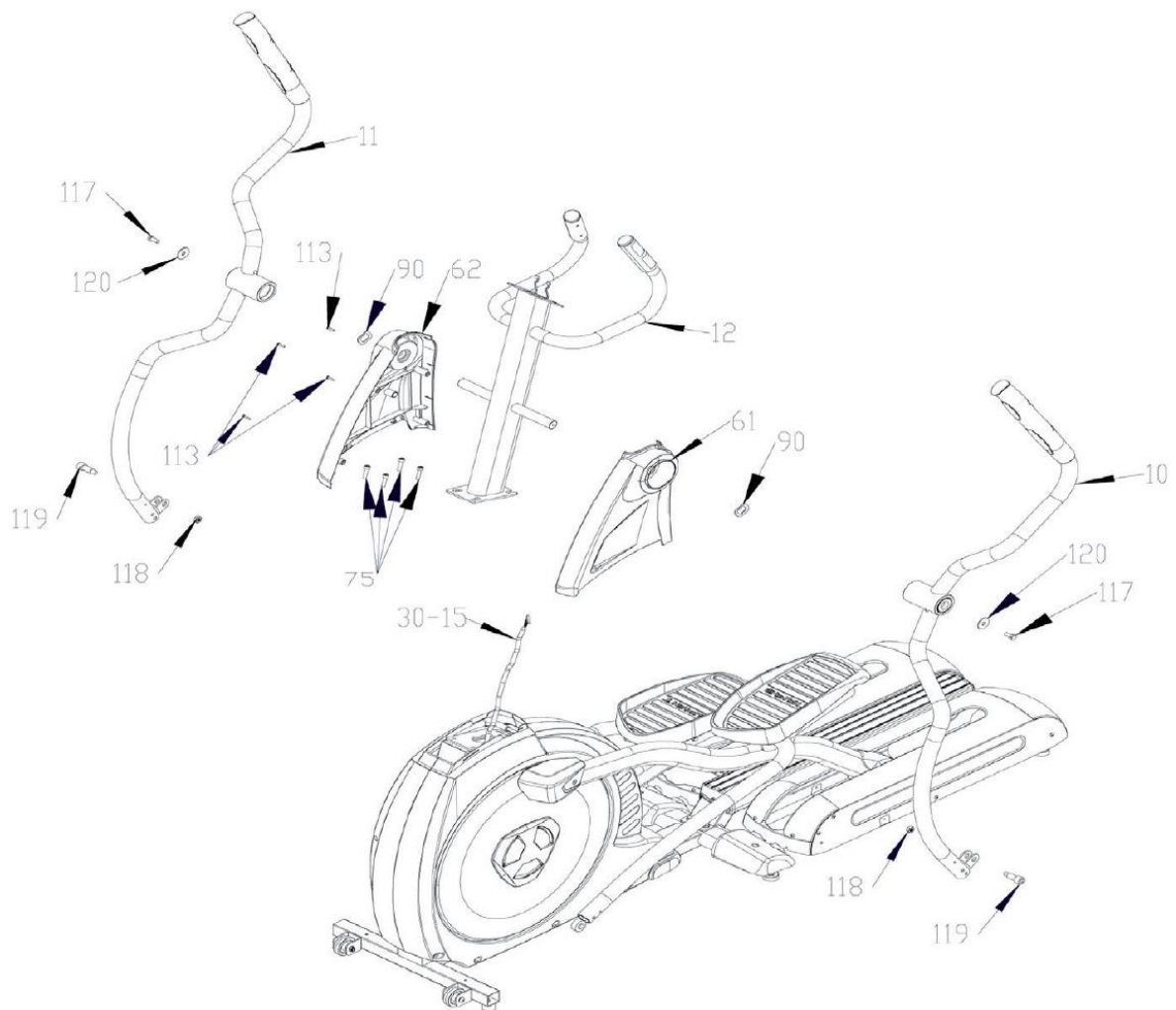
#120: 3/8"
Unterlegscheibe
Washer (2St./pcs)



#113: St 3.5x12
Kreuzschlitzschraube
Crossheadscrew (4St./pcs)



#90: 25mm
Wellenscheibe
Wavy washer (2St./pcs)



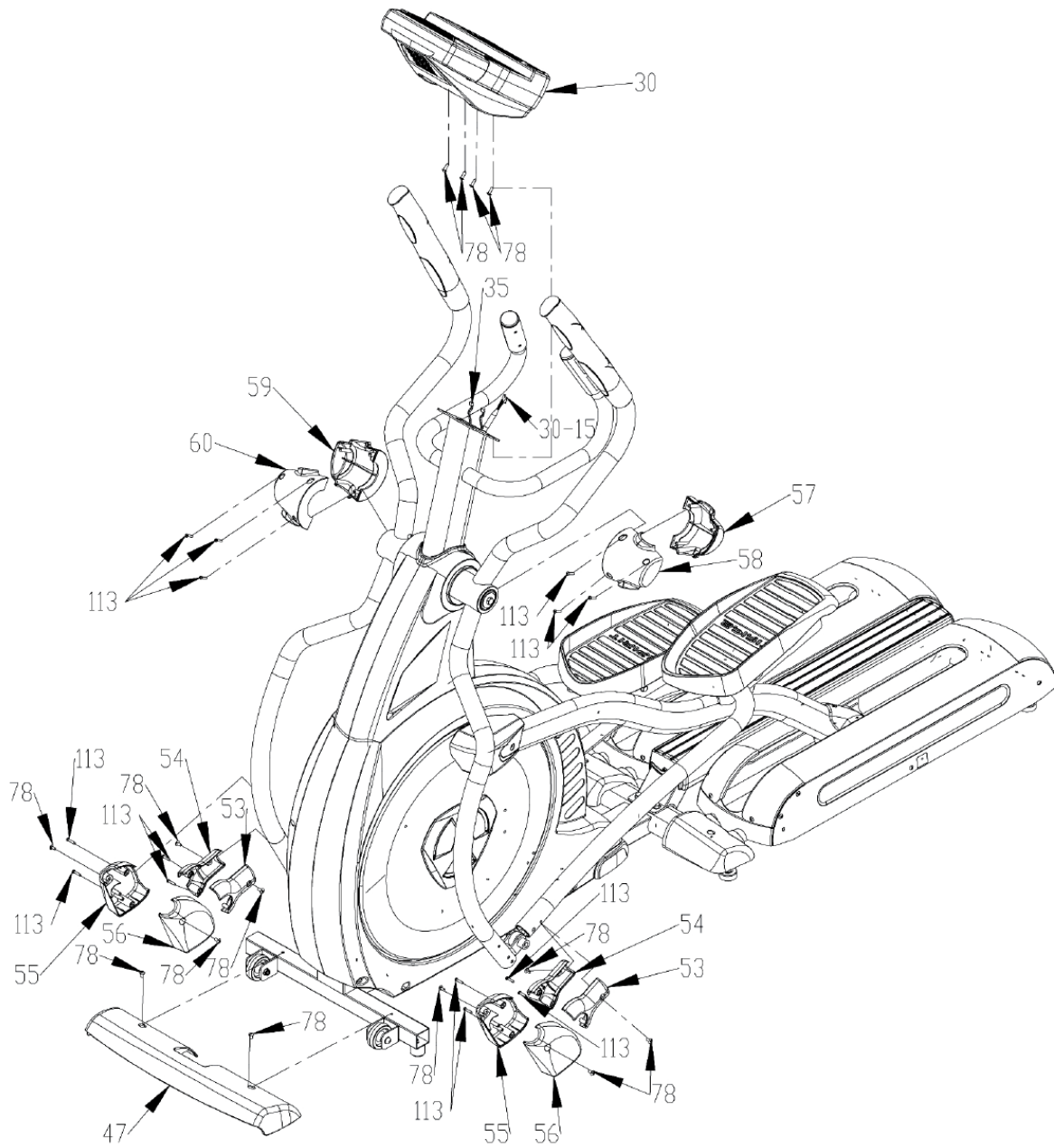
Krok 5



#113: St 3.5x12
Kreuzschlitzschraube
Crossheadscrew (14St./pcs)



#78: M5x12
Kreuzschlitzschraube
Crossheadscrew (14St./pcs)



4. KONSERWACJA

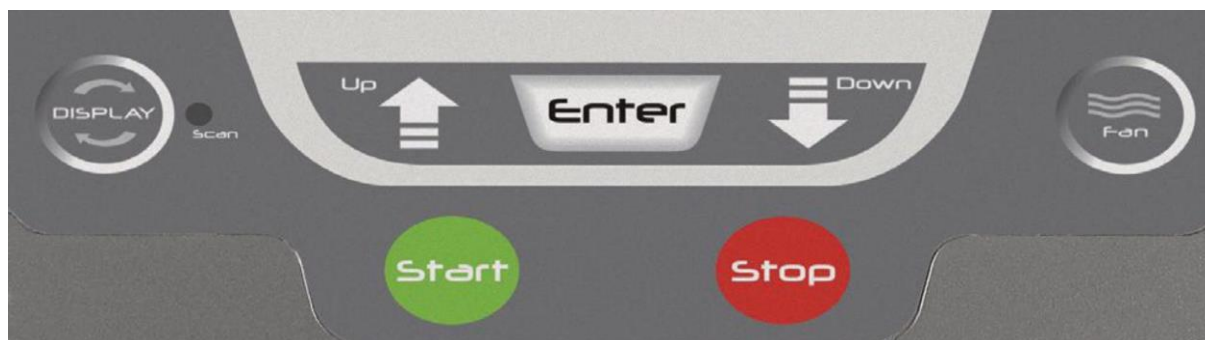
Konserwacja

- Zasadniczo urządzenie nie wymaga konserwacji
- Proszę regularnie kontrolować wszystkie części urządzenia oraz osadzenie śrub i połączeń.
- Proszę wymienić natychmiast uszkodzone części korzystając z naszego serwisu obsługi klienta. Aż do momentu naprawy urządzenia nie można używać.

Pielęgnacja

- Do czyszczenia proszę używać tylko wilgotnej ściereczki bez silnego środka czyszczącego. Proszę zwracać uwagę, aby żadna ciecz nie dostała się do komputera.
- Części konstrukcyjne które mają kontakt z potem, wystarczy wycierać tylko wilgotną chusteczką.

5. OBSŁUGA KOMPUTERA



DISPLAY - zmienia rodzaj informacji wyświetlanych na ekranie

FAN ON/OFF - włącza/wyłącza wentylator

START - rozpoczęcie treningu

STOP - ma kilka zastosowań. Naciskając go raz w trakcie treningu włączy się pauza na 5 min. Jeśli STOP zostanie naciśnięty dwa razy w czasie treningu program zakończy się i komputer wróci do ekranu początkowego. Jeśli STOP będzie wciśnięty na 3 sekundy komputer zresetuje się. Podczas ustawiania programów naciśnięcie STOP powoduje powrót do poprzednio wprowadzanej wartości (w ten sposób można ją poprawić).

UP/DOWN - wybór wartości „góra”, „dół”

ENTER - potwierdzenie wprowadzanych wartości

Zasilanie

Urządzenie ma wbudowany generator prądu dlatego nie musi być podłączone do sieci elektrycznej. Aby włączyć orbitrek wystarczy zacząć pedałować, a komputer włączy się automatycznie. Po włączeniu wyświetlacz pokaże przebieg urządzenia ODO xxxMI xxxHRS

Funkcje komputera

„Szybki start”

Jest to najszybszy sposób, aby rozpocząć trening. Zaczynj pedałować, kiedy komputer włączy się. W tym programie czas jest odliczany od zera, a opór można dostosować używając przycisków „góra” i „dół”. Wielkość oporu obrazują rzędy świecących się diod na wyświetlaczu. Wyświetlacz diodowy ma 24 kolumny, każda reprezentuje 1 minutę ćwiczenia, po upływie 24 min, odliczanie rozpocznie się od początku.

Jest 40 poziomów oporu.

1-10 łatwe ćwiczenia, opór wzrasta delikatnie, pozwalają powoli, systematycznie poprawić kondycję

10-20 bardziej wymagające, ale wciąż różnica oporu pomiędzy kolejnymi poziomami jest niewielka

20-30 opór wzrasta zauważalnie

30-40 bardzo duże obciążenia, przeznaczone do treningu interwałowego albo dla osób z bardzo dobrą kondycją

Programy treningowe

Po wybraniu programu możesz wprowadzić indywidualne ustawienia (jeśli chcesz używać programu bez zmian po prostu naciśnij START). Aby wprowadzić zmiany postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami.

Program MANUALNY

W tym programie możesz w pełni kontrolować przebieg treningu.

1. Naciśnij MANUAL a potem ENTER (tym przyciskiem akceptujemy wszystkie ustawienia)
2. Wprowadź swój wiek (przy pomocy przycisków Up/Down lub przy pomocy przycisków numerycznych)
3. Wprowadź swoją wagę (przy pomocy przycisków Up/Down lub przy pomocy przycisków numerycznych)
4. Następnie wprowadź czas treningu i wciśnij START aby rozpocząć trening
5. Orbitrek domyślnie rozpocznie trening na poziomie 1 (jest to dobry poziom w czasie rozgrzewki), możesz zmieniać trudność treningu używając przycisków Up/Down
6. Podczas ćwiczenia możesz przełączać dane wyświetlane na ekranie przez wciśnięcie DISPLAY KEY
7. Po zakończeniu programu możesz kliknąć START aby włączyć program ponownie lub STOP aby wyjść programu

Orbitrek posiada pięć programów treningowych

HILL

Program HILL symuluje wspinaczkę. Opór będzie się zmieniał w przedstawiony sposób:



FATBURN

Program FATBURN (spalanie tłuszczu) został opracowany w celu maksymalnego efektu odchudzenia. Najlepszym sposobem na odchudzenie jest długotrwały trening utrzymujący tętno na poziomie 60-70% tętna maksymalnego.



Cardio

Program Cardio został opracowany dla zwiększenia wydolności organizmu. Cel osiągamy dzięki wysokiemu tętnu w długim czasie.



Strenght

Program Strenght (siła) został opracowany tak aby zwiększyć siłę mięśni dolnej partii ciała.



Interval

Program Interval zwiększa wydolność organizmu dzięki treningowi interwałowemu (na zmianę wysoka i niska intensywność). Organizm „uczy się” w ten sposób efektywniej gospodarować tlenem.



Programowanie programów

1. Wybierz program treningowy i naciśnij ENTER (tym przyciskiem akceptujemy wszystkie ustawienia)
2. Komputer poprosi teraz o wprowadzenie Twojego wieku (klawiszami Up/Down)
3. Teraz wprowadź Twoją wagę (Up/Down)
4. Następnie wprowadź planowany czas treningu
5. Teraz możesz rozpocząć trening naciskając START lub cofnąć się do edycji danych (STOP)
6. Możesz zmieniać opór w trakcie treningu (UP/DOWN) a także przeglądać różne wskazania przy pomocy przycisku DISPLAY

Indywidualizacja programów

Pozwala na stworzenie i zapisanie własnego programu

1. Naciśnij CUSTOM. Następnie wciśnij ENTER aby zacząć tworzyć program.
2. Teraz możesz albo zmienić nazwę programu (klawisze UP/DOWN i akceptacja ENTERem po każdej literze, na koniec w celu akceptacji STOP), albo zaakceptować ją (przycisk STOP).
3. Teraz wprowadź swój wiek, wagę, czas ćwiczenia i maksymalne obciążenie w czasie treningu
4. Pierwsza kolumna będzie teraz mrugać, możesz zaprogramować dla niej opór, następnie zaakceptować ENTERem i programować opór do ostatniej kolumny (20 kolumn), po zakończeniu zapisz program wciskając ENTER
5. Jeśli chcesz zmienić opór możesz to zrobić w każdej chwili przyciskami Up/Down, ale będzie to miało efekt tylko dla aktualnej kolumny, następną kolumną będzie realizowana zgodnie z zaprogramowanym wcześniej poziomem.

Fit Test

Test fitness jest oparty o protokół YMCA. Zajmie on od 6 do 15 minut (zależnie od Twojej kondycji). Test kończy się w momencie kiedy Twoje tętno dojdzie do 85% tętna maksymalnego w czasie testu lub jeśli twoje tętno będzie wynosiło między 110/min a 85% maksymalnego po zakończeniu dwóch kolejnych serii. Na koniec testu wyświetli się Twój wynik VO₂max (Volume of oxygen - objętość tlenu). Jest to wartość jaką Twój organizm potrzebuje do wykonania konkretnej czynności

Tabela dla mężczyzn i wytrenowanych kobiet

	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
	Alter Age	Alter Age	Alter Age	Alter Age	Alter Age	Alter Age
Exzellent / Excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Gut / good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
Überdurchschnittlich / above average	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
durchschnittlich/ average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
unterdurchschnittlich / below average	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
schlecht/poor	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
sehr schlecht / very poor	<30	<30	<26	<25	<22	<20

Excellent - bardzo dobrze

Very poor - bardzo źle

Tabela dla kobiet lub słabo wytrenowanych mężczyzn

	18-25 Alter Age	26-35 Alter Age	36-45 Alter Age	46-55 Alter Age	56-65 Alter Age	65+ Alter Age
Exzellent / Excellent	56	52	45	40	37	32
Gut / good	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
überdurchschnittlich / above average	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
Durchschnittlich / average	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
unterdurchschnittlich / below average	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
Schlecht / poor	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
sehr schlecht / very poor	<28	<26	<22	<20	<18	<17

Programowanie testu fitness

1. Naciśnij przycisk Fit-test i ENTER
2. Teraz wprowadź swój wiek (akceptuj ENTERem) a następnie wagę i naciśnij START

Przed wykonaniem testu

1. Test mogą przeprowadzać zdrowe osoby, jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości skonsultuj się z lekarzem (szczególnie osoby po 35 roku życia).
2. Ustaw odpowiednio siodełko
3. Rozgrzej się i rozciągnij.
4. Nie pij kawy przed wykonaniem testu
5. Nie trzymaj pulsometrów zbyt mocno

Podczas testu

1. Komputer musi otrzymywać dane o pulsie przez cały czas (możesz użyć także opcjonalnego pasa telemetrycznego)
2. Staraj się pedałowac dokładnie 50 obrotów na minutę (50 RPM). Jeśli obroty spadną albo wzrosną poza zakres 48-52 komputer wyemituje ciągły dźwięk
3. Możesz przełączać się między różnymi odczytami komputera przez wciśnięcie przycisku DISPLAY
 - a. RPM zawsze będzie wyświetlane w prawej części
 - b. Wartości wyświetlane w czasie testu
 - i. Praca w KGM (kilogramy metr/minutę)
 - ii. Praca w WATTS (1 WATT = 6,1 kgm)
 - iii. HR - puls
 - iv. Time - czas ćwiczenia

Po zakończeniu testu

1. Odpocznij kilka minut
2. Zapisz sobie swój wynik, ponieważ po kilku minutach komputer wróci do ekranu głównego

Co oznacza Twój wynik:

Excellent - znakomicie

Very poor - bardzo źle

Mężczyźni oraz wysportowane kobiety

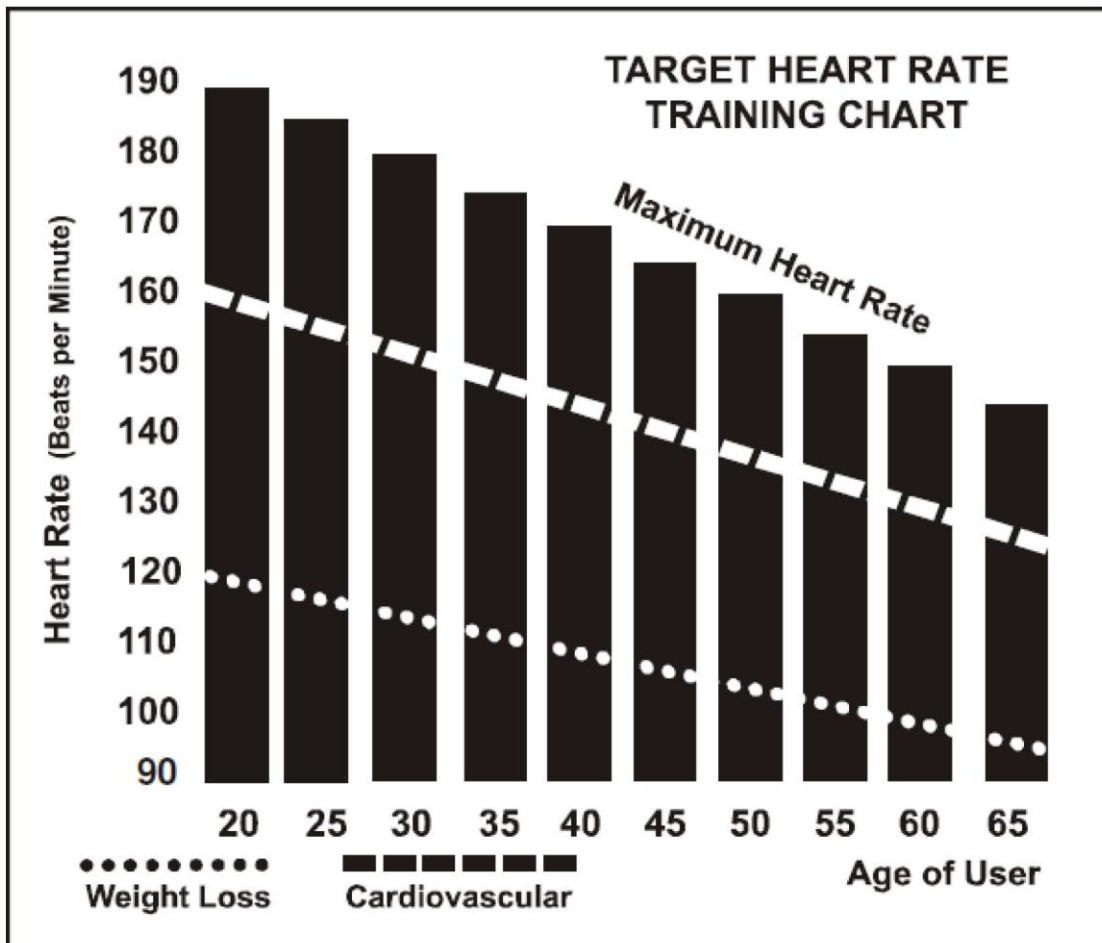
	18-25 years old	26-35 years old	36-45 years old	46-55 years old	56-65 years old	65+ years old
excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
Above average	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Below average	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
poor	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
very poor	<30	<30	<26	<25	<22	<20

Kobiety oraz niewysportowani mężczyźni

	18-25 years old	26-35 years old	36-45 years old	46-55 years old	56-65 years old	65+ years old
excellent	56	52	45	40	37	32
good	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
above average	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
average	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
below average	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
poor	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
very poor	<28	<26	<22	<20	<18	<17

Program sterowany tętnem

Dzięki wykorzystaniu w czasie treningu odczytów tętna można zoptymalizować trening dla osiągnięcia konkretnego celu. Bardzo często nie zwracając uwagi na puls nasz trening jest albo zbyt intensywny (szybko tracimy ochotę na trening) albo zbyt delikatny (brak efektów).



Weight loss - spalanie tłuszczu (60% tętna maksimum)

Cardiovascular - trening wydolnościowy (80% tętna maksimum), - trening CARDIO

Aby osiągnąć cel nie przetrenowując się należy utrzymywać tętno zbliżone do przedstawionego w tabeli. W zależności od tego czy zależy nam na schudnięciu czy na poprawieniu wydolności powinniśmy utrzymywać tętno w okolicach odpowiednich przerywanych linii. Po wprowadzeniu wieku, urządzenie dobierze tętno maksymalne, następnie będzie dostosowywać opór tak aby utrzymać puls użytkownika w zakładanych granicach.

Stosowanie pasa telemetrycznego (opcja)

Pomiar tętna poprzez pas telemetryczny: Komputer jest wyposażony w chip, który umożliwia bezprzewodową transmisję impulsów poprzez użycie klatki piersiowej pasa telemetrycznego (5,0- 5,5 kHz).



1. Załóż pas telemetryczny na klatkę piersiową (na skórę - nie na ubranie)
2. Ustaw transmiter na środku
3. Elektrody mierzące puls działają najlepiej, gdy sygnał jest przewodzony przez wilgoć (dlatego gdy się już spocimy pomiar będzie stabilniejszy), wcześniej można je lekko zwilżyć wodą

Pomiar pulsu przez pas telemetryczny aktywuje się samoczynnie po odczytaniu przez transmiter tętna

Jeśli odczytywany puls jest dziwny, lub nieadekwatny do wysiłku sprawdź czy nie ćwiczysz w pobliżu jakiegoś pola magnetycznego, które może zakłócać przesyłanie danych.

HEART RATE CONTROL (HRC) - obsługa programu sterowanego tętnem

1. Naciśnij przycisk HR a następnie ENTER
2. Teraz wprowadź swój wiek (używając UP/DOWN lub przy pomocy przycisków numerycznych) a następnie wciśnij ENTER
3. Następnie w ten sam sposób wprowadź: wagę, czas treningu i górną granicę tętna (do jakiej chcesz ćwiczyć)
4. Po wprowadzeniu wszystkich parametrów wciśnij START aby rozpocząć trening
5. Możesz zmieniać opór w trakcie treningu (UP/DOWN) a także przeglądać różne wskazania przy pomocy przycisku DISPLAY
6. Po zakończeniu ćwiczenia pokaże możesz zacząć program jeszcze raz naciskając START, wyjść z programu naciskając STOP lub zapisać program naciskając przycisk USER

PROGRAM WATT

Jest to program pozwalający na utrzymanie stałego wydatku energetycznego (WATT)

1. Naciśnij przycisk WATT a następnie ENTER
2. Teraz wprowadź swój wiek (używając UP/DOWN lub przy pomocy przycisków numerycznych) a następnie wciśnij ENTER
3. Następnie w ten sam sposób wprowadź: wagę, czas treningu i wartość WATT
4. Po wprowadzeniu wszystkich parametrów wciśnij START aby rozpocząć trening
5. Możesz zmieniać opór w trakcie treningu (UP/DOWN) a także przeglądać różne wskazania przy pomocy przycisku DISPLAY
6. Po zakończeniu ćwiczenia pokaże możesz zacząć program jeszcze raz naciskając START, wyjść z programu naciskając STOP lub zapisać program naciskając przycisk USER

6. Instrukcja treningu

Trening na orbitreku to idealny trening ruchowy dla ćwiczenia ważnych grup mięśni oraz układu krążenia.

Uwagi ogólne treningu:

- Nigdy nie ćwicz zaraz po posiłku
- Jeśli to możliwe, zorientuj trening na tętno
- Przed rozpoczęciem treningu, wykonaj rozgrzewkę mięśni - ćwiczenia rozluźniające lub rozciągające
- Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.
- Po zakończeniu treningu, wykonaj ćwiczenia rozciągające

Częstotliwość treningu

W celu zwiększenia sprawności fizycznej i kondycji na dłuższy okres czasu, zaleca się trening przynajmniej trzy razy w tygodniu. Jest to średnia częstotliwość treningu dla osoby dorosłej, pozwalająca na uzyskanie długookresowej kondycji lub spalenie tkanki tłuszczowej. W miarę wzrostu Twojej sprawności fizycznej, możesz zwiększyć częstotliwość treningu nawet do jednego dziennie. Jest szczególnie istotne, aby ćwiczyć w regularnych odstępach czasu.

Intensywność treningu

Zaplanuj swój trening uważnie. Intensywność ćwiczeń należy zwiększać stopniowo, aby uniknąć pojawienia się zmęczenia mięśni lub układu ruchowego.

Trening zorientowany na tętno

Zaleca się trening w optymalnym zakresie aerobowym, który dopasowuje się według wieku oraz minimalnej i maksymalnej wartości pulsu. Wzrost uzyskiwanych wyników w zakresie wytrzymałości osiąga się w drodze długotrwałych treningów w zakresie aerobowym.

Znajdź swój docelowy puls na wykresie lub kieruj się programami.

80 % treningu powinieneś wykonać w zakresie aerobowym (do 75% tętna maksymalnego). Pozostałe 20% czasu treningu możesz poświęcić na wzrosty obciążenia, aby podnieść swój próg aerobowy. Wraz z osiąganymi wynikami treningu, będziesz w stanie później wykonywać ćwiczenia na wyższym poziomie przy tym samym tętnie - to oznacza wzrost formy fizycznej.

Jeśli masz już pewne doświadczenie w treningu zorientowanym na tętno, możesz dopasować żądany zakres tętna do twojego programu treningowego czy formy fizycznej.

Uwaga:

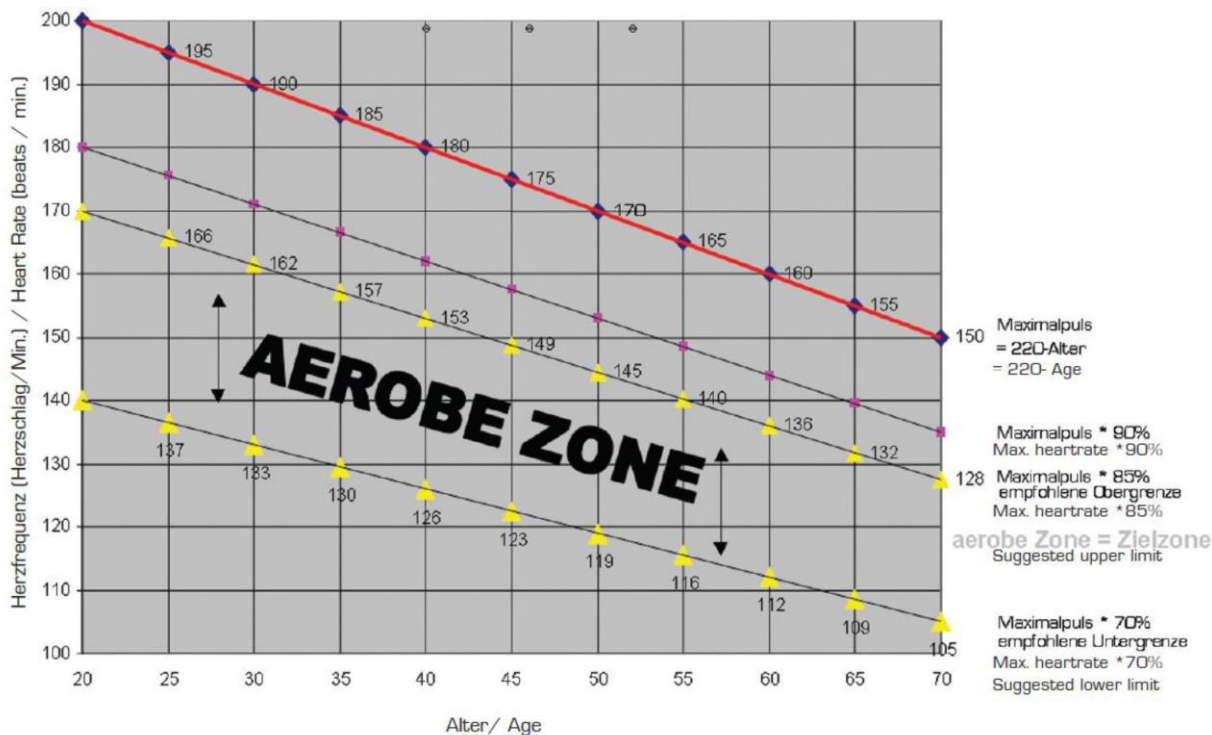
Niektóre osoby mają naturalne „wysokie” lub „niskie” tętno, zatem indywidualne zakresy tętna (zakres aerobowy i anaerobowy) mogą różnić się od zakresów ogólnych (wykres tętna docelowego). W takim przypadku, trening musi zostać opracowany pod kątem indywidualnego profilu. Jeśli to zjawisko dotyczy początkujących, ważna jest konsultacja lekarska przed rozpoczęciem treningu w celu sprawdzenia na jaki trening pozwala stan zdrowia.

Kontrola treningu

Zarówno z przyczyn medycznych jak i z punktu widzenia fizjologii treningu, trening z kontrolą tętna jest najbardziej wskazany przy czym powinien być zorientowany na indywidualny maksymalny poziom tętna.

Ta zasada dotyczy początkujących, ambitnych amatorów, a także zawodowców. W zależności od celu treningu i osiąganych wyników, trening wykonywany jest w określonej intensywności indywidualnego tętna maksymalnego (wyrażonego w punktach procentowych).

W celu efektywnej konfiguracji treningu Kardio zgodnie z aspektami sportowo-medycznymi, zalecamy trening przy tętnie w zakresie 70 % - 85 % tętna maksymalnego. Prosimy kierować się poniższym wykresem tętna:



Zmierz swoje tętno w następujących momentach:

1. Przed rozpoczęciem treningu = tętno spoczynkowe
2. 10 minut po rozpoczęciu treningu = tętno treningowe / wysiłkowe
3. minutę po zakończeniu treningu = tętno powysiłkowe

Przez pierwsze tygodnie treningu zaleca się, by trening wykonywany był na poziomie dolnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 70 %) lub niższym

- Przez kolejne 2 - 4 miesiące, zwiększaj intensywność stopniowo, aż do osiągnięcia górnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 85 %), jednak nie wykonuj treningu ponad siły.
- Jeśli jesteś w dobrej formie, ćwicz co jakiś czas na niższej intensywności aerobowej, aby zapewnić sobie skuteczną regenerację. DOBRY trening to taki, który jest mądrze zaplanowany, z uwzględnieniem regeneracji we właściwym czasie. W przeciwnym razie, dochodzi do przetrenowania i spadku formy.
- Po każdym treningu w wysokich zakresach tętna powinien następować trening regenerujący w niższych zakresach (do 75% tętna maksymalnego). W miarę wzrostu formy, wymagane jest ćwiczenie o wyższej intensywności, aby osiągnąć „zakres treningowy”, co oznacza, że organizm jest w stanie osiągnąć lepsze wyniki.

Obliczenia dla tętna treningowego/wysiłkowego:

220 uderzenia pulsu na minutę minus wiek = indywidualne tętno maksymalne (100 %).

Tętno treningowe

Dolna granica: $(220 - \text{wiek}) \times 0.70$

Górna granica: $(220 - \text{wiek}) \times 0.85$

Czas trwania treningu

Trening powinien składać się z fazy rozgrzewki, treningu właściwego oraz fazy rozprężenia, aby zapobiec kontuzji.

Rozgrzewka:

5 do 10 minut wolnego biegu.

Trening właściwy:

15 do 40 minut intensywnego jednak nie ponad siły treningu o intensywności wymienionej powyżej.

Rozprężenie:

5 do 10 minut wolnego biegu. Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

- Przez pierwsze 10 minut treningu wytrzymałościowego, ciało spala cukry zmagazynowane w mięśniach:
- Po ok. 10 minutach, dodatkowo spalany jest tłuszcz.
- Po 30/40 min. rozpoczyna się metabolizm tłuszczów, a tłuszcz staje się podstawowym surowcem energetycznym spalany podczas ćwiczeń

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

"LORD" Ireneusz Budzyn

ul. Derkacza 13

44-100 Gliwice

tel. 32 270 77 22

e-mail: biuro@finnlo.com.pl

www.finnlo.com.pl