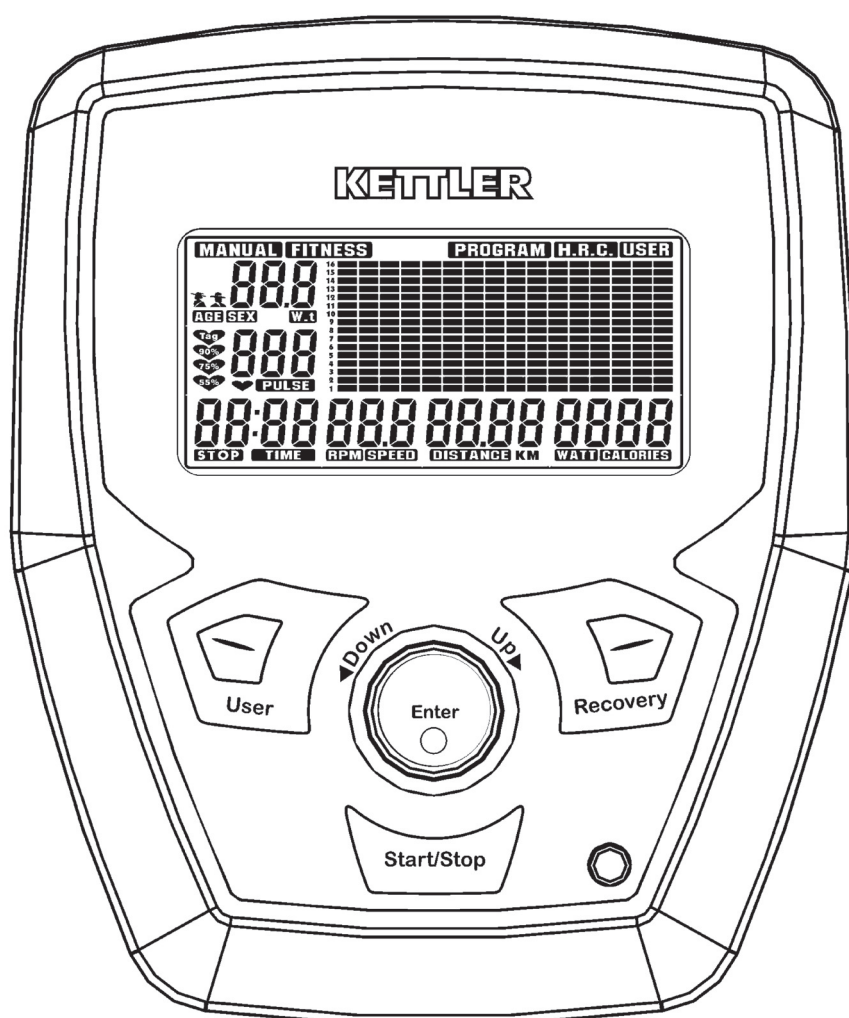


KETTLER

Návod k obsluze tréninkového počítače a cvičení

SM 9145-75



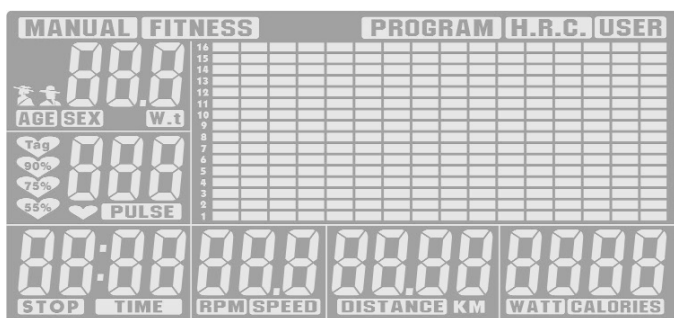
FREIZEIT MARKE KETTLER

Návod k použití trenážerového počítače s digitálním displejem

1. Start bez předběžných znalostí

S tréninkem můžete začít i bez předběžných znalostí. Na displeji se zobrazují různé potřebné informace. Chcete-li provádět účinné cvičení a nastavit si údaje potřebné pro osobní trénink, přečtěte si tento návod k použití a řiďte se jím.

Přečtěte si rovněž všeobecné instrukce obsažené v návodu ke cvičení.

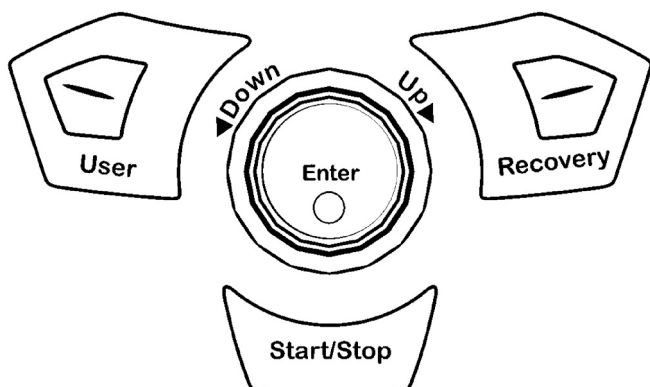


Po zapnutí přístroje se objeví úplné zobrazení displeje = sekční test se zvukovým signálem Uživatelské zobrazení (U 0-4) U = USER = uživatel. Ukládají se údaje až od 4 různých uživatelů, které si lze opakovaně vyvolat i v případě restartu. Je tedy možné pokračovat v individuálním tréninku 4 různých osob s jejich uloženými údaji po delší časové období.

Prostřednictvím tlačítka USER lze vybrat požadovaného popř. přednastaveného uživatele. Když poté otočíte spínačem UP / DOWN, dostanete se přímo do výběru programů zobrazeném v horní části displeje. Když naproti tomu otočný spínač jednou krátce stisknete (ENTER), dostanete se do zadání osobních údajů > pohlaví, věk a hmotnost.

Jako host lze zvolit U 0. Pro trénink nejsou žádná osobní zadání nutná. Funkce MANUAL a PROGRAM jsou pro hosta přístupné. Tréninkové hodnoty hosta se neukládají.

2. Funkční klávesy



START / STOP

Touto klávesou zahajujete trénink bez předběžného nastavení nebo po zadání předem nastavených hodnot nebo volbě automatického tréninkového programu. Opakovaný stisk této klávesy zastaví výpočetní funkci počítače. Nastavení je možné měnit, aniž by se proto přerušoval trénink. Když se potom opět stiskne klávesa START, počítá počítač dále podle nového nastavení.

ENTER

Tlačítko ENTER je kombinováno s otočným knoflíkem UP / DOWN. Stisknutím tlačítka ENTER potvrdíte nastavené hodnoty a funkce navolené otáčením.

Zvolte krátkým stisknutím tlačítka ENTER mezi funkcemi [TIME; DISTANCE, CALORIES a PULSE] jak pro zobrazení, tak i pro vaše osobní nastavení.

UP / DOWN

Otočný knoflík UP / DOWN je kombinován s tlačítkem ENTER.

- Otočným spínačem UP / DOWN se nastaví hodnoty zadání. Přístroj se k tomu musí nacházet v pozici STOP > pole STOP vlevo dole bliká
- Během tréninku lze prostřednictvím tohoto otočného knoflíku snížit nebo zvýšit oblast celkového výkonu > grafické zobrazení.
- Při předvolbě se pomocí UP nebo DOWN navolí požadované uživatelské nastavení (USER).
- Volba tréninkového programu (MANUAL, PROGRAM, USER nebo H.R.C.) se také provádí pomocí UP nebo DOWN.

Krátkým dvojitým stisknutím otočného spínače Enter se dostanete do další úrovně nastavení. Např. z výběru v položce PROGRAM (P06) do dalších nastavení parametrů pro tento trénink: TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE.

Pokud podržíte otočný spínač Enter stisknutý déle než 2 sekundy, proběhne restart tréninkového počítače. Tréninkové údaje se neuloží. Osobní uživatelská nastavení v položkách U 1-4 zůstanou zachována a.

UP vzestupné nastavování hodnot handicapu.

Pomalým otáčením otočného knoflíku doprava nahoru = UP zvýšíte nastavené hodnoty různých funkcí > [TIME; DISTANCE, CALORIES a PULSE].

DOWN sestupné nastavování hodnot handicapu.

Pomalým otáčením otočného knoflíku doleva dolů = DOWN snížíte nastavené hodnoty různých funkcí > [TIME; DISTANCE, CALORIES a PULSE].

RECOVERY

Klávesu RECOVERY použijte k aktivaci funkce zotavení pulzu po tréninku.



3. Údaje na displeji

Všeobecně: Displej se rozdělí do čtyř zobrazovacích oblastí

1. V horním řádku se znázorňuje stav nebo výběr tréninkových programů a zobrazení stavu pro daný věk.



2. V horním levém poli je zobrazen aktuální uživatel (U 0-4) a evidují se údaje k specifickému uživateli: pohlaví, věk a hmotnost.

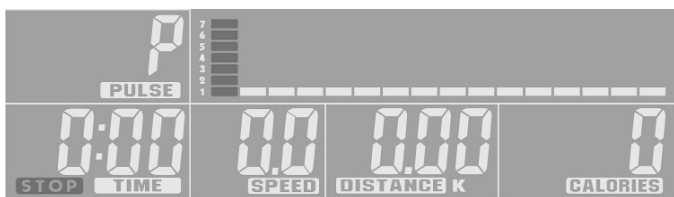
Z těchto zadaných údajů vypočítá počítač během tréninku údaje o pulsu a výkonu.



2. Zobrazení velkým písmem jako grafické znázornění výkonového rámce (profil trasy) poskytuje snadnou orientaci po dobu plynutí tréninku. Jeden segment tvaru pruhu = nepatrný výkon; osm segmentů tvaru pruhu nad sebou = maximální výkon. Stupně nastavení brzdění se zobrazují formou pruhů vlevo jako lichá (1, 3, ..., 15) a vpravo jako sudá (2, 4, ..., 16) čísla.



4. Pod polem uživatele a v celém spodním řádku displeje se vyskytují vedle sebe zobrazení různých sekcí, kde jsou zobrazeny různé tréninkové funkce. Při přednastavení těchto funkcí bliká vždy příslušné označení funkce > např. TIME.



Po skončení tréninku zůstávají údaje o tréninku zachovány a na začátku nového tréninku si je lze vyvolat. Nová data se k nim pak přičítají.

Tréninkové programy (vrchní řádek displeje)

Různé tréninkové programy se vybírají tlačítky UP nebo DOWN, a potvrzují tlačítkem ENTER.

MANUAL FITNESS PROGRAM H.R.C. USER

MANUAL Manuální trénink

Toto nastavení se vybírá pro individuální tréninkovou sekvenci, přičemž se jednotlivé funkce [TIME, DISTANCE, CALORIES a PULSE] nastavují ručně.

(Nastavení viz > funkce). Profil vzdálenosti zůstává lineární a ubíhá po nastavenou dobu zleva doprava. Hodnotu zátěže lze během tréninku zvyšovat nebo snižovat tlačítky UP / DOWN.

FITNES Přednastavený program pro kondiční trénink

Toto programové nastavení má pevně dané zadání doby a výkonu a nelze je měnit. Na konci tréninku vydá program na základě vypočítaných údajů o pulsu vyhodnocení o úspěšnosti tréninku. To se zobrazí analogicky jako nastavení Recovery prostřednictvím F1 pro nejlepší hodnotu a F6 pro nejhorší hodnotu.

PROGRAM Přednastavené programy pro trénink

Zde je k dispozici 12 pevně nastavených tréninkových programů. Na základě profilu vzdálenosti lze rozpoznat, jaký stupeň zátěže příslušné nastavení obsahuje.

H.R.C. Trénink na základě cílové srdeční frekvence (THR)

V tomto programovém nastavení se výkon řídí podle přednastavené srdeční frekvence. K tomu je nutností, aby byl během tréninku měřen puls.

Viz > Možnosti měření pulsu.

Program nabízí 3 přednastavené cílové hodnoty: 55, 75 a 90% hodnoty pulsu.

Hodnota pulsu = 220 mínus věk.

Mimoto je možná ještě i variabilní cílová hodnota: „Tag“

V tomto nastavení si sami můžete určit cílovou hodnotu. Při dosažení hodnoty pulsu během tréninku vyšle přístroj signál.

USER tréninkový program nastavený uživatelem (user = uživatel)

Tato programová volba dovoluje individuální nastavení profilu trasy. Musí být zvolena alespoň jedna předvolená hodnota > [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE].

Přednastavené hodnoty (dolní řádek na displeji)

V dolním řádku na displeji jsou údaje z jednotlivých segmentů s různými přednastavenými hodnotami a jednotkami.

PULSE pulz / tepová frekvence

Když se během tréninku eviduje pulz, bliká symbol srdce v zobrazení tohoto segmentu a hodnota pulsu se zobrazuje jako počet tepů za minutu. Interval zobrazení: od minima 30 do maxima 240



TIME tréninkový čas

Na tomto displeji se měří tréninkový čas v minutách a vteřinách. Interval zobrazení: od minima 00:00 do maxima 99:00



RPM /SPEED rychlost

Na tomto displeji se ve střídavém intervalu (každých 6 vteřin) zobrazuje frekvence šlapání jako RPM (= otáčky za minutu) a rychlost SPEED v km/h. Maximální rychlost činí 99,9 km/h TIME (2. vlevo). Interval zobrazení: od minima 0,0 do maxima 99,9 km/h

DISTANCE

Zdolaná vzdálenost se měří v km. Počítání trasy začíná na >0<, maximálně lze zobrazit 99,99 km. Odstupňování se provádí v krocích po 0,01 km = 10 metrech.



CALORIES Kalorie, spotřeba energie

Na tomto displeji se zobrazuje vypočtená spotřeba kalorií. Hodnota se během tréninku zjišťuje na základě měření odporu a času. Interval zobrazení: od minima 0 do maxima 990



Údaje slouží jen jako hrubé vodítko při srovnávání různých cvičení a nelze je používat k lékařským účelům.

Když se při tréninku dosáhne cílové hodnoty pulsu, vyšle počítač poplašný signál.

POHOTOVOSTNÍ REŽIM (naprázdno)

Když po dobu 4 minut nejsou detekovány žádné OT./MIN ani PULS ani se neprovede žádné ruční nastavení, přepne se zařízení do pohotovostního režimu.

4. Osobní tréninkové údaje

Všeobecně:

- Bez zvláštních předběžných nastavení se hodnoty v jednotlivých funkcích [TIME; DISTANCE, CALORIES a PULSE] počítají od >0< nahoru.
- Aby byl trénink smysluplný, stačí, když si nastavíte cílovou hodnotu jen pro jednu funkci [TIME; DISTANCE, CALORIES nebo PULSE].
- Když se jako tréninkový údaj nastaví osobní cílová hodnota, odpočítává počítač od této hodnoty k nule. Při dosažení cílové hodnoty >0< zazní signální tón. Jestliže pak trénink pokračuje bez nastavení nové cílové hodnoty, odečítá počítač v tomto režimu po stisknutí klávesy START znovu od přednastavené hodnoty směrem dolů.
- Jednou nastavené cílové hodnoty nelze měnit během tréninku, změnu lze provést jen po stisku klávesy STOP.

Zadání cílové hodnoty

Nastavení cílových hodnot se provádí u všech předběžných nastavení stejně: např. DISTANCE

1. Tiskněte klávesu ENTER, dokud se v zobrazovacím segmentu nerozblíká označení >DISTANCE<.
2. Otáčením ve směru UP zvýšíte hodnotu. Např. DISTANCE (vzdálenost) v krocích po 0,1 km.
3. Chcete-li cílovou hodnotu opět zredukovat, otáčejte spínačem ve směru DOWN. Nyní se bude předchozí hodnota opět snižovat.
4. Až budete mít cílovou hodnotu nastavenou, stiskněte klávesu ENTER. Hodnota je pak v této funkci uložena a vy přecházíte k následující funkci, např. CALORIES.
5. Zadávejte přednastavenou hodnotu pokud možno jen v jedné funkci, protože jinak se budou tréninkové cíle křížit. Např. kdybyste dosáhli předem nastaveného časového cíle dříve, než byste urazili předem nastavenou dráhu.
6. Ostatní přednastavené hodnoty [TIME; CALORIES nebo PULSE] se v souladu s popisem v bodech 1-4 zadávají rovněž klávesami SET, RESET a ENTER.

Když skončíte se zadáváním přednastavených hodnot, začíná trénink. Během tréninku lze na displeji odečítat paralelně vedle sebe všechny aktuální hodnoty. Nastavená hodnota se odečítá až do >0<.

5. Trénink

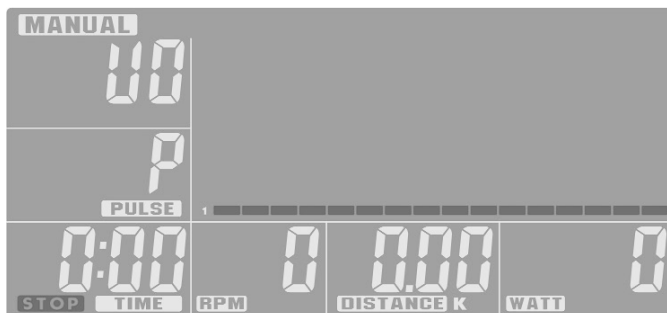
Po zapnutí přístroje (viz kapitola 1) a výběru uživatele (U 0-4) bliká programový řádek v horní oblasti displeje.

Dostanete se do programového řádku v horní oblasti displeje krátkým stisknutím tlačítka START, aniž byste museli restartovat počítač.



- Zvolte tréninkový program (MANUAL, PROGRAM, H.R.C. nebo USER.) prostřednictvím otočného spínače UP nebo DOWN a opět potvrďte tlačítkem ENTER.
- Bude-li vámi zvolen tréninkový režim MANUAL, PROGRAM nebo USER a přednastavíte si cílovou hodnotu pro tepovou frekvenci, vydá počítač optický a zvukový poplašný signál, jakmile aktuální hodnota tepové frekvence dosáhne cílové hodnoty.

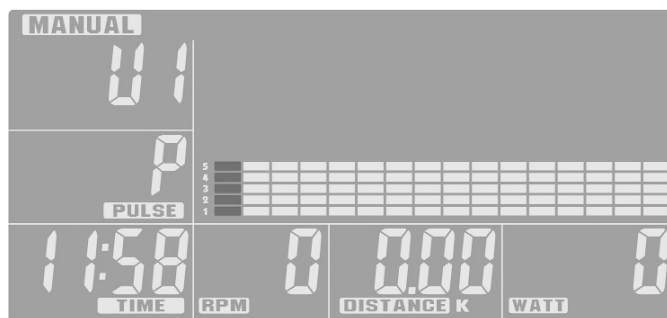
Trénink > MANUAL Ručně nastavený trénink



Profil trasy se nastaví souměrně v jedné linii. Všechna předběžná nastavení jsou individuálně možná. [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE]

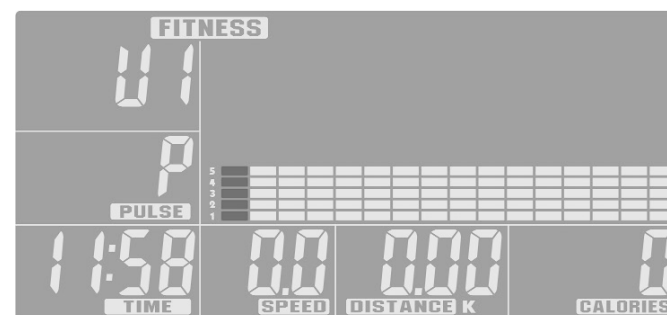
Začátek tréninku stiskem klávesy START a aktivním tréninkem. Otočným knoflíkem UP nebo DOWN lze před začátkem nebo během tréninku zvýšit nebo snížit celkový profil trasy.

V průběhu nastaveného tréninkového času (TIME) vypočítává počítač v profilu trasy (sloupcový diagram) zleva doprava znázorněním blikajícího sloupce postup tréninku. Když se dosáhne přednastavené hodnoty [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE], zazní na dobu 8 vteřin zvukový signál. Tréninková data se nadále nevypočítávají. Dosáhli jste tréninkového cíle! Stiskem klávesy START můžete rovněž v tréninku pokračovat.



FITNES Přednastavený program pro kondiční trénink

Toto programové nastavení má pevně dané zadání doby a výkonu a nelze je měnit. Na konci tréninku vydá program na základě vypočítaných údajů o pulsu vyhodnocení o úspěšnosti



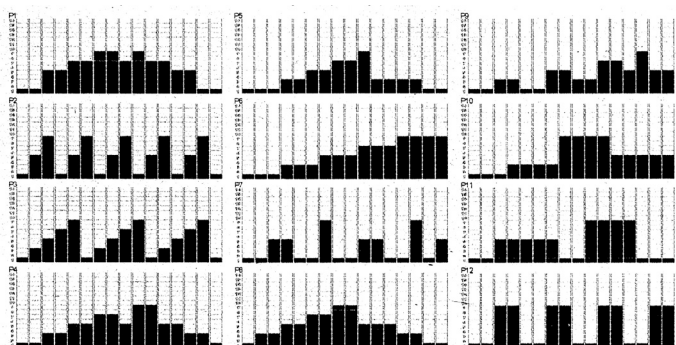
tréninku. To se zobrazí analogicky jako nastavení Recovery prostřednictvím F1 pro nejlepší hodnotu a F6 pro nejhorší hodnotu.

Trénink > PROGRAM

Předem nastavené tréninkové programy

V tréninkovém režimu PROGRAM si můžete vybrat mezi 12 různými pevně nastavenými tréninkovými programy:

Pohybováním otočného knoflíku ve směru UP nebo DOWN

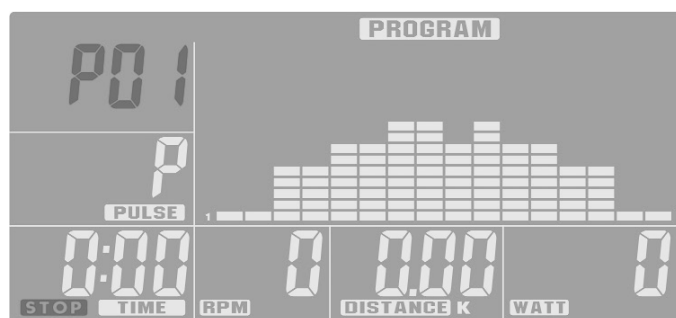


můžete přeskakovat mezi programy. Na displeji se objeví na cca 1 vteřinu číslo programu (P1-12) a pak se znázorní blikající profil trasy. Klávesou ENTER potvrdíte volbu nebo klávesou UP příp. DOWN zvolíte jiný program.

Když jste zvolili program, můžete dodatečně zadat předvolenou hodnotu > [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE]. Ke každé další možnosti nastavení se nyní dostanete stisknutím tlačítka ENTER. Začátek tréninku stiskem klávesy START a aktivním tréninkem.

Otočným knoflíkem UP / DOWN lze před začátkem nebo během tréninku zvýšit nebo snížit celkový profil trasy.

V průběhu nastaveného tréninkového času (TIME) vypočítává počítač v profilu trasy (sloupcový diagram) zleva doprava znázorněním blikajícího sloupce postup tréninku. Když se dosáhne přednastavené hodnoty [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE], zazní na dobu 8 vteřin zvukový signál. Tréninková data se nadále nevypočítávají. Dosáhli jste tréninkového cíle! Stiskem klávesy START můžete rovněž v tréninku pokračovat.



Trénink > H.R.C.

Trénink na základě cílové tepové frekvence (THR)

V tomto tréninkovém režimu se profil vzdálenosti automaticky přizpůsobuje podle zadaných hodnot uživatele (U 1-4) a naměřené srdeční frekvence.



Pokud jste tlačítka START/STOP; UP / DOWN a ENTER vybrali tréninkový režim H.R.C., bliká v sekci pulsu spodní symbol srdce s hodnotou 55%. Prostřednictvím otočného spínače máte výběr nastavení 55, 75, 90 % a nastavení cílové srdeční frekvence „Tag“.

Procentní předvolené hodnoty 55%, 75% a 90% se vztahují k maximální tepové frekvenci (220 - věk) a jsou předvolbou pro 3 obecné intenzity tréninku pro zdraví.

- 55% maximální tepové frekvence (220 – věk) odpovídá vstupní úrovni pro spalování tuků. Tuto předvolbu lze též manuálně zvýšit na 65%.
- 75% maximální tepové frekvence (220 – věk) odpovídá úrovni pro obecný trénink pro zdraví.
- 90% maximální tepové frekvence (220 – věk) se hodí jen pro kratší submaximální zátěžové intervaly ke zvyšování výkonu v intervalovém tréninku.
- Nastavení „Tag“ umožňuje zadání individuální hodnoty pulsu jako cíle tréninku. Při překročení této nastavené hodnoty proběhne signál.

Po volbě hodnoty THR potvrdíte stiskem klávesy ENTER a přejdete do nastavování předvolených hodnot.

V tomto tréninkovém režimu není možné dodatečně nastavit hodnotu PULSE. Všechna ostatní zadání lze libovolně nastavovat. [TIME, DISTANCE, nebo CALORIES]

Začátek tréninku stiskem klávesy START a aktivním tréninkem.

- Počítač sleduje vámi aktuálně měřené údaje tepové frekvence, porovnává je s předem nastavenou cílovou hodnotou a po dobu tréninku upravuje nastavení brzdného stupně.
- Jestliže je aktuální tepová frekvence nižší než cílová hodnota, zvyšuje se brzdný stupeň každých 30 vteřin vždy o jeden stupeň, dokud se nedosáhne maximální hodnoty odporu anebo nastavené tepové frekvence.
- Jestliže leží aktuální tepová frekvence nad cílovou hodnotou, brzdný stupeň se automaticky snižuje. Tak dlouho klesá o jeden stupeň každých 15 vteřin, až se dosáhne nastavené tepové frekvence.
- Když brzdný stupeň klesne na 1, ale číselný údaj pro tepovou frekvenci je ještě minutu vyšší než cílová hodnota, počítač se zastaví a jako varování zazní zvukový poplašný signál.
- V průběhu nastaveného tréninkového času (TIME) vypočítává počítač v profilu trasy (sloupcový diagram) zleva doprava znázorněním blikajícího sloupce postup tréninku.

- Když se dosáhne přednastavené hodnoty [TIME, DISTANCE nebo CALORIES], zazní na dobu 8 vteřin zvukový signál. Tréninková data se nadále nevypočítávají. Dosáhli jste tréninkového cíle! Stiskem klávesy START můžete rovněž v tréninku pokračovat.

Trénink > USER

Tréninkový program nastavený uživatelem (user = uživatel)

V tréninkovém režimu USER si můžete navrhnout vlastní profil trasy.

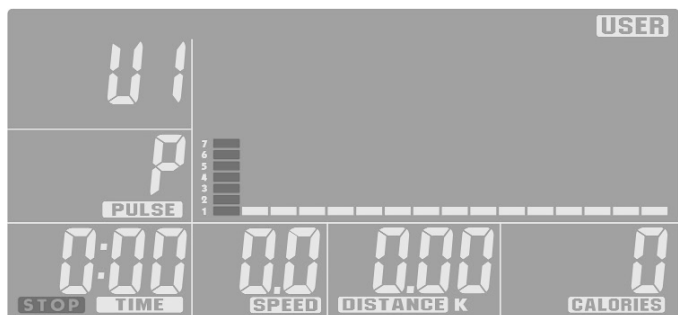
Zadání probíhá prostřednictvím otočného knoflíku UP / DOWN pro nastavení výše profilu. Dalšího sloupce dosáhnete prostřednictvím tlačítka ENTER; potom k nastavení výšky použijete klávesu UP nebo DOWN, dokud nenaprogramujete všech 16 sloupců. Začátek tréninku stiskem klávesy START a aktivním tréninkem.

Po navržení vlastního profilu trasy si můžete dodatečně zadat předvolené hodnoty. K tomuto účelu použijete klávesu START STOP. Z tímto účelem podržte tlačítko ENTER stisknuté 2 sekundy. Sekce TIME bliká. Otáčením spínače UP / DOWN můžete zadat libovolnou hodnotu doby tréninku (TIME) a potvrdit tlačítkem ENTER. Tím se dostanete k nastavení vzdálenosti (DISTANCE) atd.

Všechna předběžná nastavení jsou individuálně možná. [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE] Musí být zvolena alespoň jedna předvolená hodnota. Po nastavení předvolených hodnot zahajte trénink stiskem klávesy START a aktivním tréninkem.

Celkový profil trasy lze před začátkem nebo během tréninku zvedat nebo snižovat klávesami UP a DOWN.

V průběhu nastaveného tréninkového času (TIME) vypočítává počítač v profilu trasy (sloupcový diagram) zleva doprava znázorněním blikajících sloupců postup tréninku. Když se dosáhne přednastavené hodnoty [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE], zazní na dobu 8 vteřin zvukový signál. Tréninková data se nadále nevypočítávají. Dosáhli jste tréninkového cíle! Stiskem klávesy START můžete rovněž v tréninku pokračovat.



RECOVERY

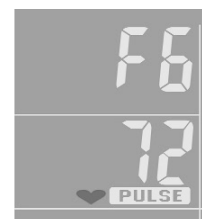
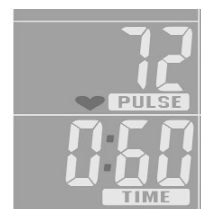
fáze zotavení

Funkci RECOVERY lze použít po každém tréninkovém programu.

Klávesou RECOVERY se spouští měření pulzu ve fázi zotavení na konci tréninku.

Z počátečního a konečného pulzu v jedné minutě se zjistí odchylka a známka za výkon. V případě stejného tréninku je zlepšování této známky měřítkem zlepšování výkonu.

Jestliže jste dosáhli cílové hodnoty, ukončete trénink, stiskněte klávesu RECOVERY, a nechte ruce ležet na ručních čidlech pulzu. Byli-li pulz měřen i dříve, objeví se na displeji čas 00:60 a na dílčím displeji PULSE bliká aktuální hodnota pulzu. Čas se začne odečítat od 00:60 dolů. Nechte ruce ležet na ručních čidlech pulzu, dokud odpočet neskončí na >0<. Napravo na displeji se zobrazuje hodnota mezi F1 a F6. F1 je nejlepší stav a F6 nejhorší. Opakovaným stiskem klávesy RECOVERY funkci ukončíte.



6. Možnosti pro evidenci pulzu

- Počítač má rozličné senzory evidující tepovou frekvenci: ruční pulz a hrudní pás (volitelné příslušenství). Pořadí důležitosti při rozpoznávání je: hrudní pás a ruční pulz.
- Chcete-li pracovat s ručním pulzem, nenasazujte si hrudní pás.
- Když chcete používat hrudní pás, nasadte si hrudní pás, abyste mohli začít evidovat tepovou frekvenci.
- Interní přijímač pulzů je kompatibilní s nekódovanými vysíláči pro hrudní pás firmy POLAR. V případě kódovaných systémů se mohou zobrazovat chybné hodnoty. Doporučujeme typ T34 od firmy POLAR.

Poznámky

- Jestliže po dobu 4 minut není přenesen na počítač žádný signál, vypne se automaticky displej LCD a uloží se veškeré dosavadní tréninkové údaje. Stiskem libovolné klávesy uvedete počítač zpět do provozu.
- Jestliže displej počítače nefunguje správně, odpojte přívod elektrického proudu a potom přístroj znovu připojte.

5. Návod ke cvičení

Pro vaši bezpečnost

- > **Před zahájením tréninku požádejte domácího lékaře, aby prověřil, zda jste zdravotně způsobilí k tréninku na tomto zařízení. Lékařský nález by měl být základem pro konstrukci tréninkového programu. Špatný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.**

Tento trenažér byl vyvinut především pro rekreační sportovce. Skvěle se hodí pro trénink srdce a oběhového systému.

Trénink je třeba sestavovat podle zásad vytrvalostního tréninku. Ten vede především ke změnám a přizpůsobením v oběhovém systému. K těm se počítá pokles klidové tepové frekvence a zátěžového pulzu.

Díky tomu má srdce k dispozici více času na plnění srdečních komor a prokrvování srdečního svalu

(koronárními cévami). Dále se zvětšuje hloubka dechu a množství vzduchu, které člověk může vdechnout (vitální kapacita). K dalším pozitivním změnám dochází v systému látkové výměny. Chceme-li dosáhnout těchto pozitivních změn, je třeba plánovat trénink podle určitých zásad.

Intenzita tréninku

Intenzita se při cvičení na trenažéru řídí na jedné straně frekvencí šlapání a na druhé straně odporem, který je při šlapání třeba překonávat. Odpor při šlapání si trénující osoba nastavuje sama regulátorem brzdné síly na sloupku řízení. Je třeba stále dbát na to, abyste se ohledně intenzity nepřepínali a vyhýbali se přetížení. Špatný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

Maximální puls:

Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku.

Platí tu orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům minus věk.

Příklad: Věk 50 let > $220 - 50 = 170$ tepů/min.

Puls po zátěži:

Optimální intenzita pulsu po zátěži je dosažena při 65-75% individuálního srdečního/oběhového výkonu (srov. diagram).

65% = tréninkový cíl spalování tuků

75% = tréninkový cíl zlepšení kondice

V závislosti na věku se tato hodnota mění.

Rozsah zatížení

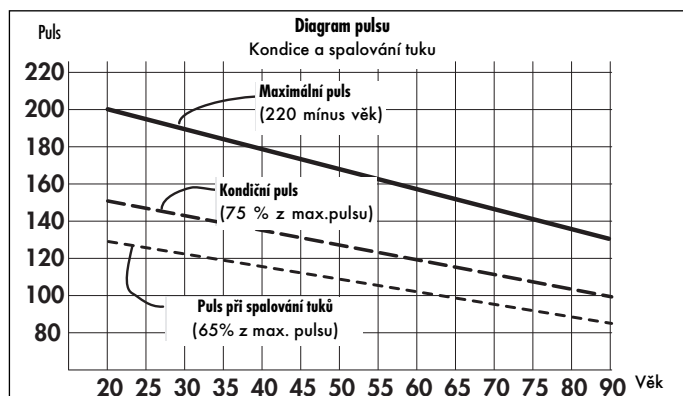
Začátečník stupňuje rozsah zatížení při tréninku jen poznenáhlu. První tréninkové jednotky by měly být poměrně krátké a mít intervalovou strukturu.

Četnost tréninků	Trvání tréninku denně
tréninků	10 minut
2-3 x týdně	20-30 minut
1-2 x týdně	30-60 minut

Za přínosné z hlediska dobrého zdraví považuje sportovní lékařství následující zátěžové faktory:

Začátečníci by neměli začínat od tréninkových jednotek v trvání 30-60 minut.

Četnost tréninků	Rozsah tréninkové jednotky
1. týden	
3 x týdně	2 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 2 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 2 minutový trénink
2. týden	
3 x týdně	3 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 3 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 2 minutový trénink
3. týden	
3 x týdně	4 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 3 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 3 minutový trénink
4. týden	
3 x týdně	5 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 4 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 4 minutový trénink



Trénink pro začátečníky lze v prvních 4 týdnech pojímat následovně: Dosažené tréninkové hodnoty si ve své osobní tréninkové dokumentaci můžete zanášet do tabulky výkonů. Před každou tréninkovou jednotkou a po ní je asi pětiminutové cvičení vhodné pro zahřátí respektive pro uvolnění. Mezi dvěma tréninkovými jednotkami by měl být den bez cvičení, pokud budete později chtít trénovat třikrát týdně po 20 - 30 minutách. Jinak neexistuje žádný důvod proti každodennímu cvičení.

KETTLER



KOMPLETNÍ SORTIMENT:



Dodavatel

LIFEsport s.r.o.
Hlavní 192
357 47 Krásno nad Teplou

Showroom

LIFEsport s.r.o.
Na Hurce 1091/8
161 00 Praha 6

Servis

Web: www.kettler.cz/servis/
Email: servis@kettler.cz
Tel: +420 235 007 007

LIFEsport, s.r.o.

ve smyslu zák. č. 22/97 Sb. vydává ujištění o Prohlášení o shodě na dodaný výrobek, který je popsán v tomto tréninkovém návodu.

Copyright © 2010, LIFEsport, s.r.o.

Všechna práva vyhrazena. Určeno jen pro osobní použití s výrobkem uvedeným v záhlaví montážního a tréninkového návodu. Obsah dokumentu nesmí být jakkoliv pozměňován. Bez předchozího písemného souhlasu LIFEsport, s.r.o. je zakázána jakákoliv další publikace, přetištění, pozměňování materiálu nebo části materiálu zveřejněného v tomto dokumentu. Tento návod bude vyžadován při případné reklamaci nebo záruční opravě. Uchovejte ho, prosím, na bezpečném místě společně s dokladem o koupi a záručním listem.