

YORK[®] FITNESS XC 530



INSTRUKCJA OBSŁUGI



Urządzenie w rzeczywistości może nieznacznie różnić się od
pokazanego na fotografii.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA :

Zapoznaj się z poniższymi wskazówkami i przestrzegaj ich.

Przed rozpoczęciem treningów udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju ćwiczeń. Zaleca się wykonanie dokładnych badań wysiłkowych.

- Trenażer YORK XC530 należy składać i użytkować na twardym, wypoziomowanym podłożu.
- Do składania urządzenia potrzebne są minimum 2 osoby.
- Wokół trenażera należy utrzymywać czystość.
- Zaleca się tak ustawić urządzenie, by po obu jego stronach było około 60 cm. wolnej przestrzeni.
- Dzieci nie powinny korzystać z urządzenia, ani przebywać w jego pobliżu bez opieki.
- Zawsze przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź czy wszystkie elementy trenażera są prawidłowo skręcone (śruby, nakrętki, itp.).
- Nie wolno korzystać z urządzenia niekompletnego, bądź nieskręconego.

UWAGA:

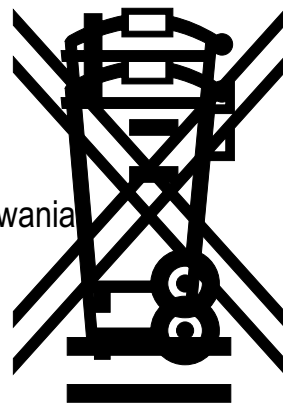
Istnieje duże ryzyko zranienia w przypadku, gdy osłony są zdjęte lub nieprawidłowo założone.

Oslon nie należy zdejmować.

Zawsze, przed użyciem, sprawdzaj czy osłony są prawidłowo zamocowane.

W przypadku wątpliwości sprawdź (dokręć) śruby mocujące.

- Trzymaj ręce z dala od poruszających się elementów trenażera,
- Maksymalny ciężar Użytkownika to 100 kg
- Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju. Strój nie może być zbyt luźny, należy zdjąć biżuterię a długie włosy powinny być związane
- Nie ćwicz w butach na wysokim obcasie, ani na skórzanej podeszwie
- Nie wywołuj kołysania urządzenia na boki
- Szczególną uwagę zwracaj w czasie ewentualnego składania lub rozmontowywania urządzenia
- Nie stawiaj na urządzeniu żadnych płynów
- Stosuj tylko oryginalne części zamienne. Użycie części nieoryginalnych grozi zranieniem Użytkownika i dodatkowym uszkodzeniem trenażera eliptycznego YORK XC530
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku!
- Ćwicz na określonym przez lekarza specjalistę poziomie trudności, nigdy **NIE ĆWICZ DO WYCZERPANIA!**
- Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz się źle: pojawi się ból lub inne niepokojące objawy (m.in. brak tchu, zawroty głowy, mdłości itd.), należy natychmiast przerwać wysiłek i wezwać lekarza!
- Niektóre podzespoły urządzenia są smarowane (możliwe sporadyczne wycieki), w związku z tym należy chronić podłogę (dywan, wykładziny, itp.) przed zabrudzeniem



Trenażer eliptyczny YORK XC530 został zaprojektowany celem wykorzystywania go jako stacjonarnego urządzenia treningowego.

Przestrzeganie powyższych wskazówek oraz kierowanie się zdrowym rozsądkiem pozwoli w sposób przyjemny ćwiczyć na trenażerze eliptycznym YORK XC530 oraz cieszyć się z efektów tych treningów.

KONSERWACJA

Do czyszczenia trenażera YORK XC530 używaj szmatki zwilżonej łagodnym roztworem wody i detergentu.

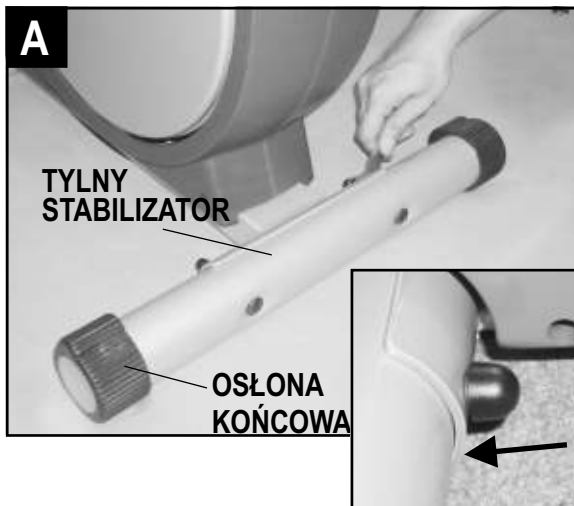
OGÓLNE

Zalecane jest korzystanie z pomocy innej osoby przy przenoszeniu i składaniu urządzenia YORK XC530.

Wymij z kartonu wszystkie części trenera YORK XC530 i połącz je ostrożnie na podłożu. Przestrzeganie wskazówek podanych w niniejszej instrukcji umożliwi w sposób łatwy, prawidłowe złożenie YORK XC530.

INSTRUKCJA SKŁADANIA

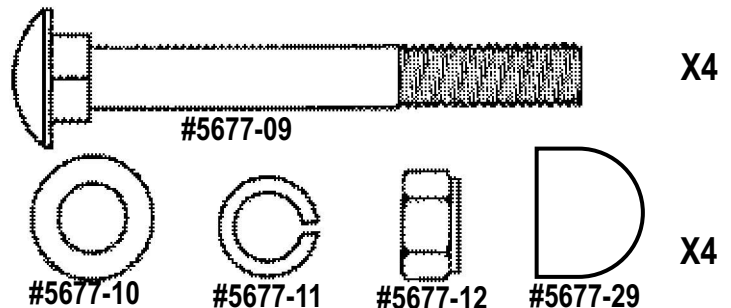
1.



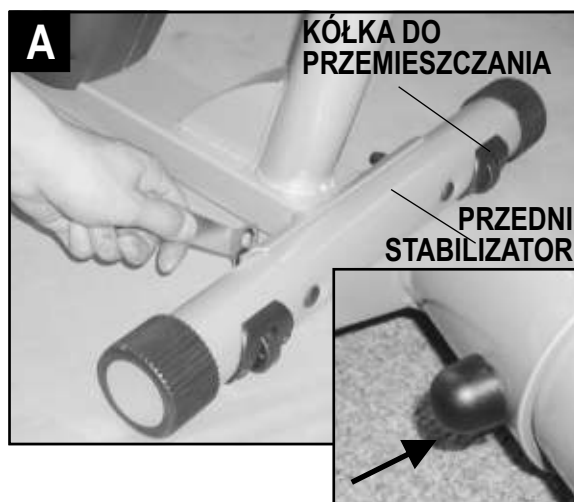
PRZYMOCOWANIE TYLNEGO STABILIZATORA (RAMA TYLNEJ CZĘŚCI PODSTAWY)

- Tylony „stabilizator” wyposażony jest w osłony końcowe, na spodzie których znajdują się regulowane „stopki” umożliwiające korygowanie drobnych nierówności podłoża.
- Przymocuj tylny „stabilizator” do ramy głównej za pomocą dwóch kompletów: śrub, podkładek płaskich, podkładek sprężynujących oraz nakrętek samoblokujących.

UWAGA: Urządzenie wyposażone jest w nakrętki samoblokujące. Upewnij się, że nakrętki są dobrze dokręcone (śruba powinna przechodzić przez całą wysokość nakrętki)! Zapewni to bezpieczeństwo i komfort treningu.



2.

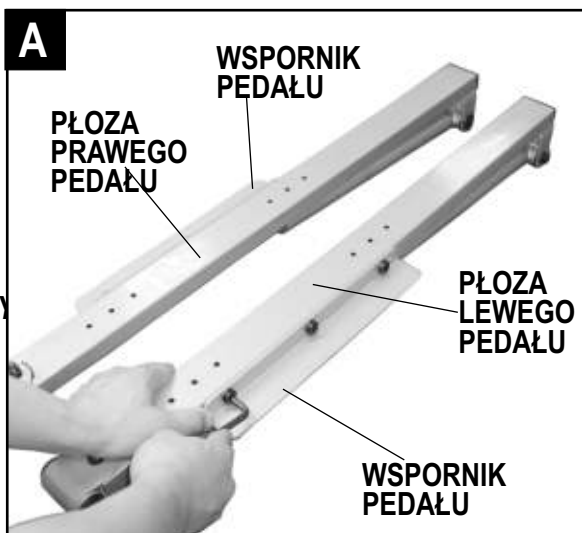


PRZYMOCOWANIE PRZEDNIEGO STABILIZATORA

- Przedni „stabilizator” posiada wbudowane kółka, służące łatwemu przemieszczaniu.
- Przymocuj przedni „stabilizator” do ramy głównej, za pomocą dwóch kompletów: śrub, podkładek płaskich, podkładek sprężynujących oraz nakrętek samoblokujących.
- Załóż plastikowe osłony końcowe na nakrętki.

UWAGA: Upewnij się, że nakrętki i śruby są dobrze dokręcone. Zapewni to bezpieczeństwo i komfort treningu!

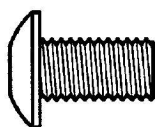
3.



ZAMOCOWANIE PLATFORM PEDAŁÓW NA PŁOZACH.

- Przymocuj wsporniki pedałów do płóz obu pedałów wykorzystując 6 kompletów: śrub (pod klucz sześciokątny), podkładek sprężynujących, podkładek płaskich.

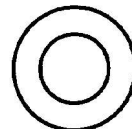
UWAGA: Upewnij się, że śruby są dobrze dokręcone. Zapewni to bezpieczeństwo i komfort treningu!



#5677-23

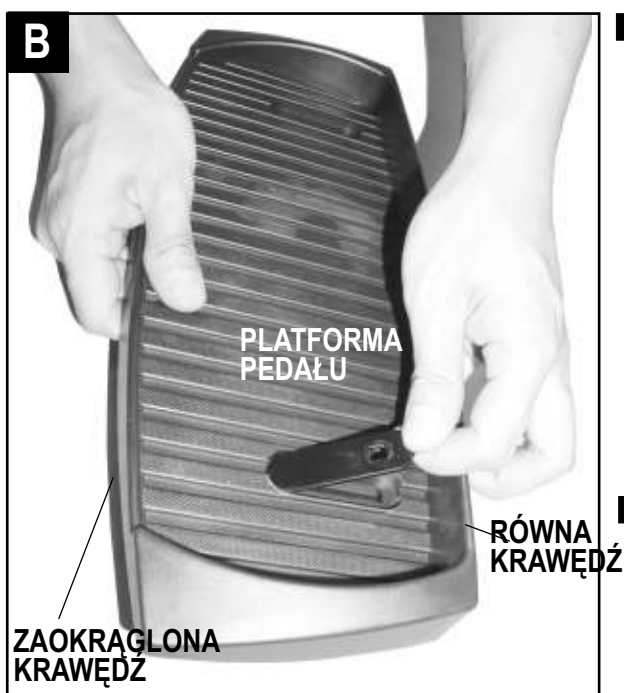


#5677-11



#5677-10

X6



- Włóż płaskie, duże podkładki w odpowiednie miejsca na platformach pedałów

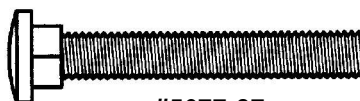
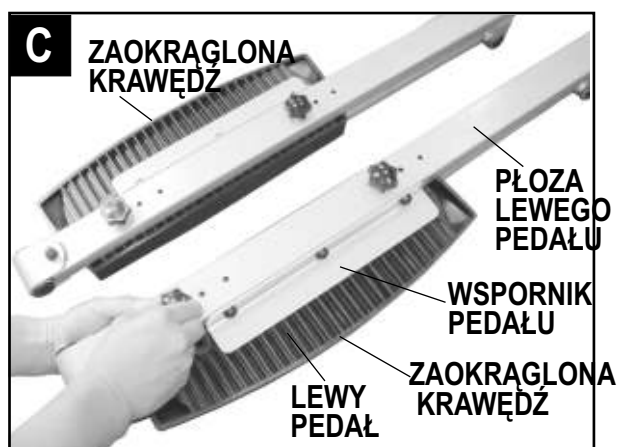
UWAGA: Podkładka ma być włożona tak, by jej otwór sąsiadował z równą krawędzią platformy pedału.

- Przykręć platformy pedałów do płóz obu pedałów korzystając z 4 kompletów: śrub, podkładek płaskich, podkładek sprężynujących oraz blokujących nakrętek końcowych (patrz fot. 3C).

UWAGA: Zaokrąglona krawędź platformy pedału musi znajdować się po tej samej stronie, co wspornik tego pedału.

Płozą każdego pedału umożliwia mocowanie platformy tego pedału w 3 różnych pozycjach, zależnie od wymagań Użytkownika.

Upewnij się czy platformy obu pedałów zostały zamocowane symetrycznie.



#5677-27

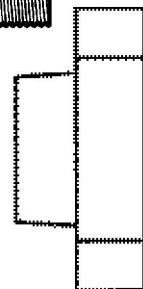
X4



#5677-28

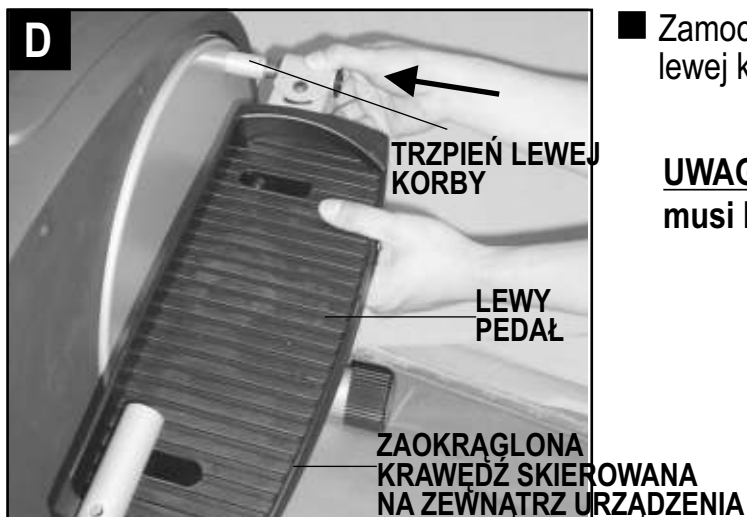


#5677-49



#5677-32

X4

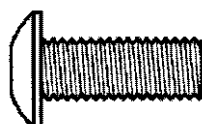


- Zamocuj kompletną płożę lewego pedału na trzpień lewej korby. (patrz fot. obok).

UWAGA: Zaokrąglona krawędź platformy pedału musi być zwrócona na zewnątrz.



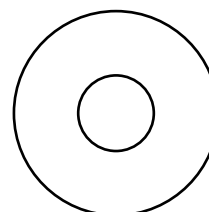
- Przykręć płożę lewego pedału do trzpienia korby lewej za pomocą śruby (pod klucz sześciokątny), podkładki sprężynującej oraz płaskiej.



#5677-59

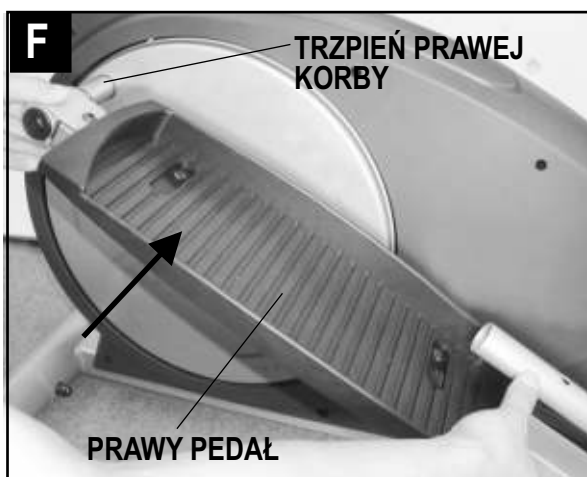


#5677-11



#5677-20

X1



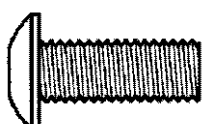
- Zamocuj kompletną płożę prawego pedału na trzpień prawej korby. (patrz fot. obok)

UWAGA: Zaokrąglona krawędź platformy pedału musi być zwrócona na zewnątrz.



- Przykręć płożę prawego pedału do trzpienia korby prawej za pomocą śruby (pod klucz sześciokątny), podkładki sprężynującej oraz płaskiej

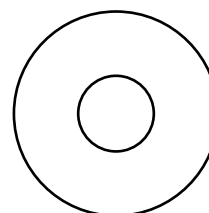
UWAGA: Upewnij się, że śruby mocujące są dobrze przykręcone. Zapewni to bezpieczeństwo i komfort treningu.



#5677-59



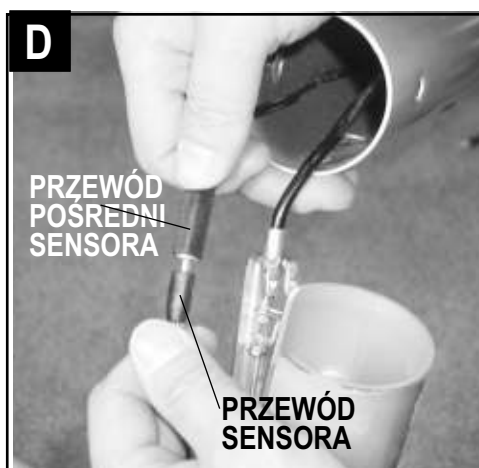
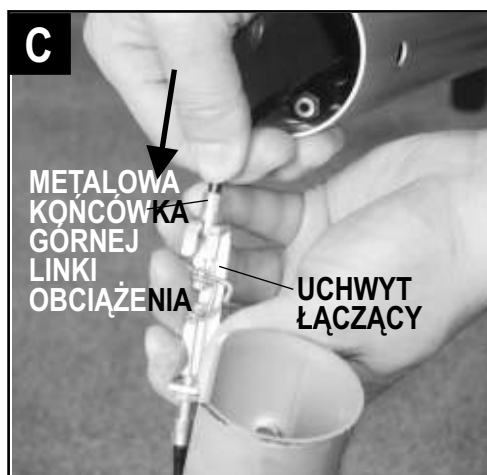
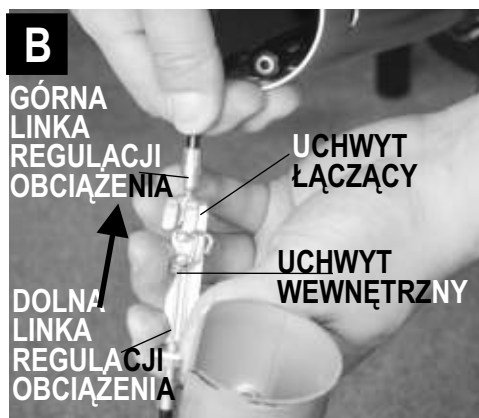
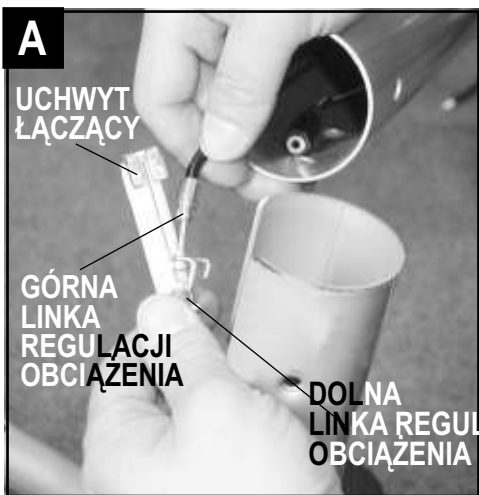
#5677-11



#5677-20

X1

4.

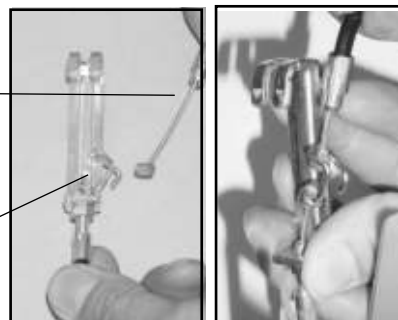


MONTAŻ SZTYCY KIEROWNICY

- W czasie łączenia przewodów należy zabezpieczyć stabilną pozycję kolumny komputera (przytrzymać nogami lub ręką)
- Trzymając w jednej ręce sztycę oraz przewód obciążenia a w drugiej dolny przewód obciążenia połącz je metalową klamrą zgodnie ze zdjęciem 4A.

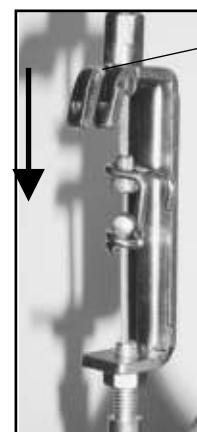
GÓRNA
LINKA
REGULACJI
OBCIĄŻENIA

UCHWYT WEWNĘTRZNY



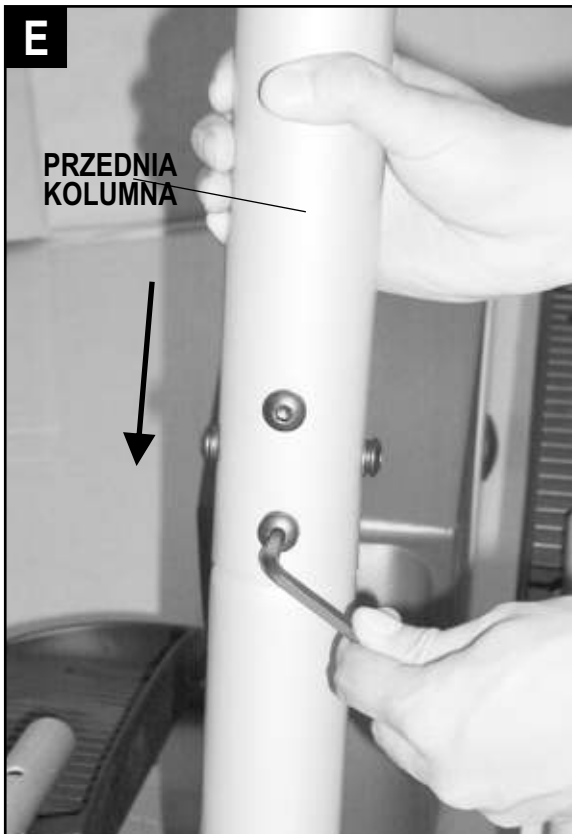
UCHWYT ŁĄCZĄCY

- Po połączeniu przewodów pociągnij górny przewód do góry i przełóż go przez otwór w metalowej klamrze.

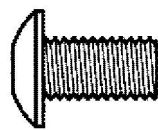


METALOWA KOŃCÓWKA
GÓRNEJ LINKI
OBCIĄŻENIA

- Połącz kabel komputera wychodzący ze sztycy z kablem wychodzącym z ramy głównej.
- Sprawdź czy w górnej części sztycy wystaje przewód, użyjemy go do połączenia z komputerem.



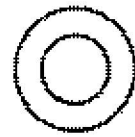
- Włóż sztycę do ramy głównej. Do skrócenia użyj czterech śrub, podkładek sprężynujących i podkładek.



#5677-23



#5677-11



#5677-10

X4

UWAGA: Upewnij się czy z górnej części sztycy wystaje przewód.



- Przykręć uchwyt z sensorami dotykowymi do sztycy kierownicy. Do skrócenia użyj dwóch podkładek, podkładek sprężynujących i nakrętek.



#5677-50



#5677-49

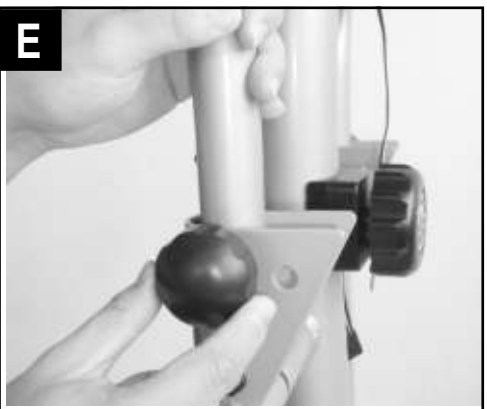
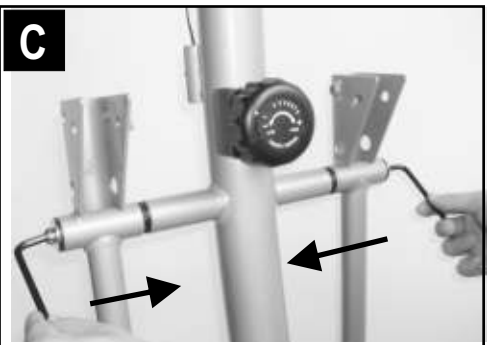
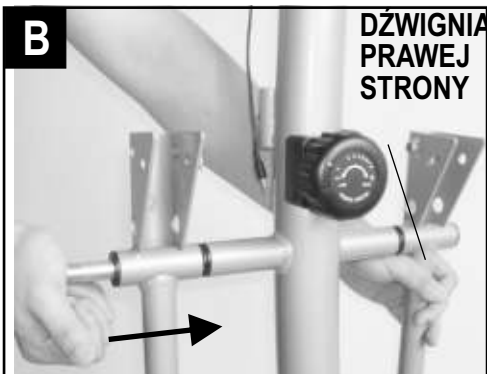
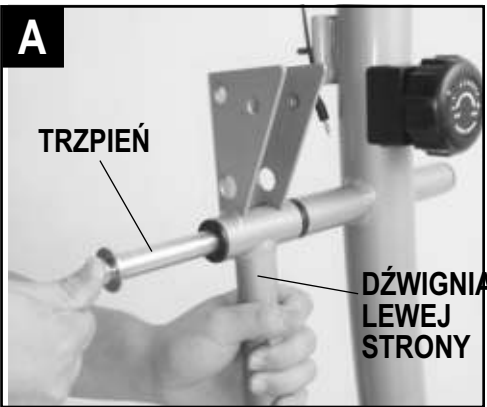


#5677-60

X2

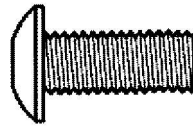
UWAGA: Upewnij się, że z górnej części sztycy wystaje przewód.

5.



MONTAŻ RUCHOMYCH UCHWYTÓW

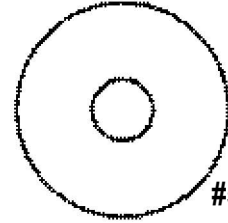
- Przykręć lewy uchwyt zgodnie ze zdjęciem A. Do skręcenia użyj śruby montażowej, podkładki sprężynującej, podkładki.
- Przymocuj dźwignie lewej strony do uchwytu znajdującego się na przedniej kolumnie poprzez wciśnięcie trzpienia łączącego dźwignie z uchwytem



#5677-23



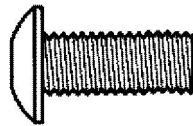
#5677-11



#5677-20

X1

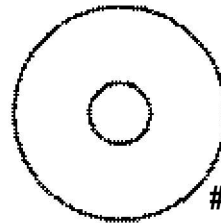
- Przytrzymaj dźwignie prawej strony i połącz dźwignie z uchwytem przytrzymując jedną ręką dźwignie prawej strony a drugą ręką wciskając trzpień w dźwignię znajdującą się po lewej stronie.



#5677-23



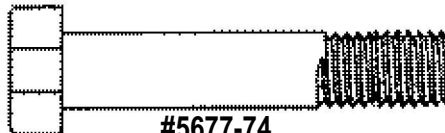
#5677-11



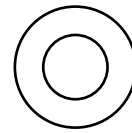
#5677-20

X1

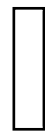
- Zabezpiecz mocowanie lewej dźwigni z uchwytem przykręcając śrubę, podkładkę sprężynującą i podkładkę.
- Połącz dźwignię lewej strony z lewym uchwytem do mocowania dźwigni i zabezpiecz mocowanie przy pomocy śruby, tulejki i nakrętki samozaciskującej wkręcając je w środek otworu.



#5677-74

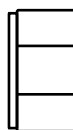


#5677-10

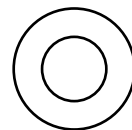


#5677-95

X1



#5677-12



#5677-10

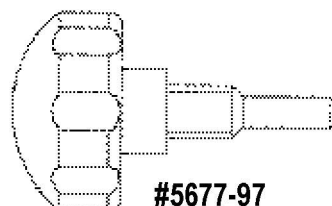


#5677-95

X1

UWAGA: Śruba razem z metalową tuleją musi być wkręcona od zewnętrznej strony wspornika w stronę uchwytu tak, aby metalowa tuleja znajdowała się wewnątrz otworu wspornika.

- Zabezpiecz przednią część otworu wspornika śrubą regulacyjną tak jak to pokazano na rysunku.

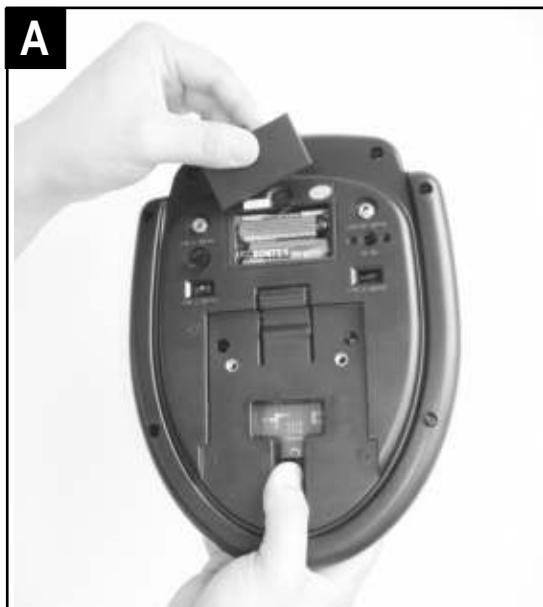


#5677-97

X2

- Powtórz te same czynności do skręcenia dźwigni znajdującej się po prawej stronie.

6.



MONTAŻ KOMPUTERA

- Włóż baterie (2x 1,5V AA) zgodnie ze zdjęciem A



- Przykręć komputer do sztycy. Śruby do przykręcenia komputera znajdują się przy komputerze.



#5677-30

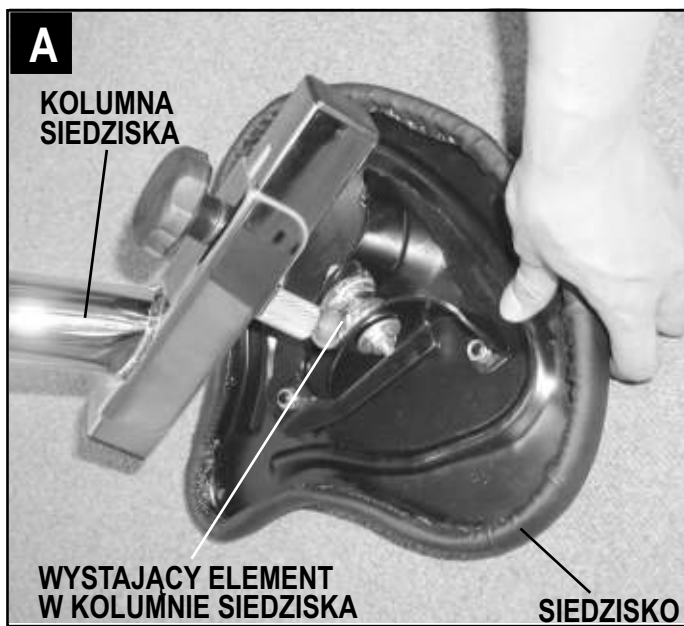
X2

UWAGA: Podczas mocowania konsoli komputera należy uważać, by nie uszkodzić przewodu.

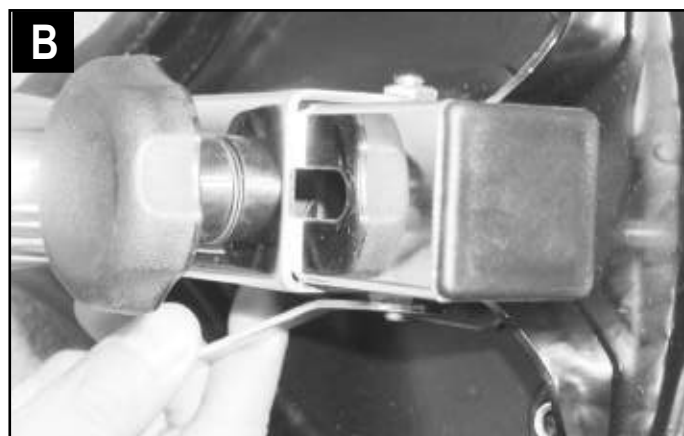


- Włóż przewód sensora pulsu i przewód wychodzący ze sztycy kierownicy w odpowiednie miejsca w komputerze. (Patrz zdjęcie C)

7.

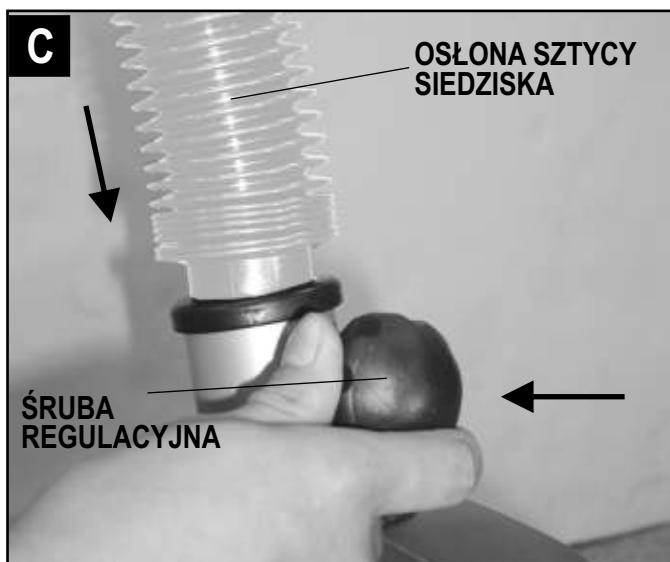


- Załóż siedzisko na wystający element w kolumnie siedziska



- Dokręć siedzisko do kolumny siedziska.

UWAGA: Upewnij się czy siedzisko jest dobrze dokręcone i czy ustawienie siedziska daje pełny komfort podczas jazdy.



- Nasuń osłonę na sztycę siedziska.
- Włóż kolumnę siedziska w odpowiednie miejsce w ramie głównej, ustaw siodełko na odpowiedniej wysokości i dokręć śrubą regulacyjną.

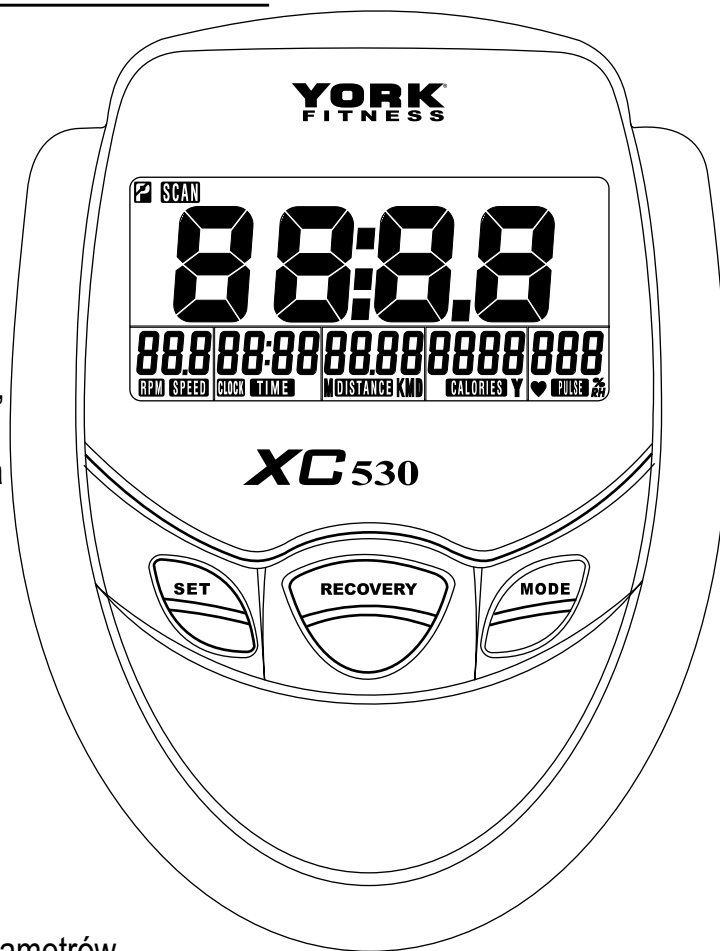
JESZCZE RAZ SPRAWDŹ, CZY WSZYSTKIE ŚRUBY I NAKRĘTKI SĄ DOBRZE DOKRĘCONE. POZWOLI TO NA BEZPIECZNY I KOMFORTOWY TRENING

INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA

YORK FITNESS XC530

WPROWADZENIE

Komputer trenażera eliptycznego YORK XC530 dostarcza Użytkownikowi informacje o parametrach treningu oraz umożliwia programowanie celów treningowych. Pomiar tętna, za pomocą sensorów dotykowych, pozwala Użytkownikowi na bieżącą kontrolę poziomu tętna treningowego. Na podstawie informacji o tętnie komputer dokonuje również oszacowania aktualnego poziomu wydolności.



B. FUNCTION BUTTONS

PRZYCISKI WYBORU FUNKCJI

TRYB (MODE):

Służy do zmian wyświetlanych parametrów.

Możliwe są zmiany wyświetlanych parametrów w następującym porządku:

CZAS ▶ **DYSTANS** ▶ **KALORIE (WYDATEK ENERGETYCZNY)** ▶ **TĘTNO**

SET:

Przyciski te pozwalają ustawić wartość parametru celu (czasu, dystansu, kalorii i wartości docelowej tętna). Przed rozpoczęciem programowania, należy upewnić się, że komputer znajduje się w trybie „STOP”. Wciśnięcie i przytrzymanie przycisku dłużej niż 2 sekundy, powoduje, że ustawiana wartość parametru celu zmienia się szybko.

REGENERACJA (RECOVERY):

Szybkość spadku tętna po zakończeniu treningu świadczy o poziomie wytrenowania. Komputer wyposażony jest w funkcję RECOVERY, która mierząc wartość spadku tętna klasyfikuje aktualny poziom wytrenowania. Zaleca się skorzystać z funkcji RECOVERY rozpoczynając treningi (test wstępny) oraz sprawdzać postępy, wykonując ten test co kilka tygodni ćwiczeń. Najlepsze porównania uzyskuje się, jeśli test RECOVERY wykonywany jest po treningu przeprowadzonym z możliwie tą samą prędkością, obciążeniem i czasem trwania. Do wykonania testu RECOVERY nie jest konieczne trzymanie za sensory dotykowe pulsu podczas treningu. Po zakończeniu programu treningowego, należy nacisnąć przycisk RECOVERY i umieścić ręce na uchwytach, w tych miejscach, gdzie znajdują się sensory dotykowe. Komputer odliczając czas do „0” zmierzy wartość spadku tętna. Wyświetlony zostanie parametr (skala 6 stopniowa) określający orientacyjny poziom wytrenowania. F1 oznacza poziom dobry, a F6 słaby. Po kolejnym naciśnięciu RECOVERY komputer powraca do wyświetlania funkcji głównych.

C. WYBÓR FUNKCJI

Możliwe jest zaprogramowanie wartości wybranego parametru (czasu, dystansu lub wydatku energetycznego). Po rozpoczęciu ćwiczeń komputer automatycznie zaczyna odmierzać parametr do „0”. Osiągnięcie wartości „0” sygnalizowane jest dźwiękiem.

TRYB „SCAN”: Pokazuje na zmianę wartości wszystkich dostępnych funkcji, bez potrzeby naciskania przycisku MODE.

Komputer wyświetla parametry poszczególnych funkcji w następującej kolejności:

SPEED ► RPM ► TIME ► DISTANCE ► CALORIES ► PULSE

PRĘDKOŚĆ (SPEED):

Wyrażona w km/h, wyświetlana podczas ćwiczeń.

Maksymalna wyświetlana wartość to 99:9 km/h.

CZAS (TIME):

Odliczanie zaczyna się automatycznie od „0”, po rozpoczęciu ćwiczeń. Maksymalna wyświetlana wartość to 99:59 minut. Możliwe jest określenie czasu treningu, przed jego rozpoczęciem (tzw. timer). W tym celu należy wybrać funkcję TIME, korzystając z przycisku MODE. Ustawienia żądanej wartości parametru celu (w tym przypadku CZAS), dokonuje się przytrzymując wciśnięty przycisk MODE.

DYSTANS

(DISTANCE):

Wyświetlany jest automatycznie w czasie treningu. Maksymalna wyświetlana wartość

to 99,99 km. Możliwe jest zaprogramowanie dystansu, przed rozpoczęciem treningu.

W tym celu należy wybrać funkcję DISTANCE, korzystając z przycisku MODE. Wartość dystansu ustawia się przytrzymując wciśnięty przycisk SET.

Maksymalna możliwa do ustawienia wartość to 99,5 km.

WYDATEK ENERGETYCZNY

(CALORIES):

Orientacyjna wartość tego parametru wyświetlana jest w czasie trwania ćwiczeń.

Maksymalnie komputer pokazuje wartość 9999 CAL. Możliwe jest zaprogramowanie wydatku energetycznego przed rozpoczęciem treningu. W tym celu należy wybrać funkcję CALORIE korzystając z przycisku MODE. Ustawienia żądanej wartości parametru celu (CALORIE) dokonuje się przytrzymując wciśnięty przycisk SET. Maksymalna możliwa do ustawienia wartość to 9990 CAL.

Wartość wydatku energetycznego jest wartością przybliżoną i nie może być traktowana jako pomiar medyczny.

TĘTNO

(PULSE):

Bieżący pomiar tętna możliwy jest dopiero po chwyceniu oburącz za sensory dotykowe.

Podczas korzystania z funkcji PULSE wyświetlany jest symbol „♥” oraz pokazywana jest wartość liczbowa aktualnego tętna.

Przed rozpoczęciem treningu należy udać się na konsultację do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku oraz ustalenia wskazań dotyczących m.in. tętna treningowego.

W celu ustalenia docelowego pułapu tętna, należy wybrać opcję PULSE za pomocą przycisku MODE, a następnie przytrzymując wciśnięty przycisk SET ustawić wartość pułapu tętna.

Maksymalna wartość to 240.

SENSORY DOTYKOWE PULSU



Prawidłowy odczyt pulsu następuje po uchwyceniu, w tym samym czasie, oburącz za sensory dotykowe. Nie należy zbyt mocno ścisnąć sensorów. Po kilku sekundach wyświetlona zostanie wartość zmierzonego tętna. Zdarza się, że niektórzy Użytkownicy mogą mieć kłopoty z prawidłowym odczytem tętna, np.: z powodu złej przewodności skóry.

- UWAGA:**
1. Po osiągnięciu wartości parametru celu treningu, pojawia się komunikat dźwiękowy.
 2. Po 5 minutach od zakończenia ćwiczeń komputer automatycznie się wyłącza, automatycznie zerując wszystkie wskazania treningowe.
 3. Komputer wyposażony jest w automatyczny „system startu oraz zatrzymania”. Zaraz po rozpoczęciu ćwiczeń uruchomione zostają funkcje komputera, po zaprzestaniu pedałowania po niedługim czasie, komputer wyłącza się automatycznie.
 4. Opisany tryb pracy aktywizowany jest wyłącznie w sytuacji, gdy urządzenie jest nieużywane.
 5. W przypadku, gdy wyświetlacz słabo świeci, należy wymienić baterie.
 6. Typ baterii R6, rozmiar AA (x2)

PRZEWODNIK DO ĆWICZEŃ

KONDYCJA FIZYCZNA

Na kondycję fizyczną i dobre samopoczucie składa się wiele czynników, ale najważniejszym jest stan serca i płuc oraz ich wydajność w dostarczaniu tlenu do mięśni za pośrednictwem krwi. Mięśnie potrzebują tlenu do wytworzenia odpowiedniej ilości energii do codziennych czynności. Czynności te nazywają się aerobowymi (z wykorzystaniem tlenu).

Kiedy Twoja kondycja jest dobra, serce i płuca pracują wydajnie. Oznacza to, że Twoje serce nie musi zbyt ciężko pracować. Pracuje ze znacznie mniejszą częstotliwością na minutę i mniej się zużywa. To, z kolei, zmniejsza ryzyko choroby serca. Dobra kondycja pomaga również utrzymać właściwą wagę i zmniejsza efekty starzenia i stresów.

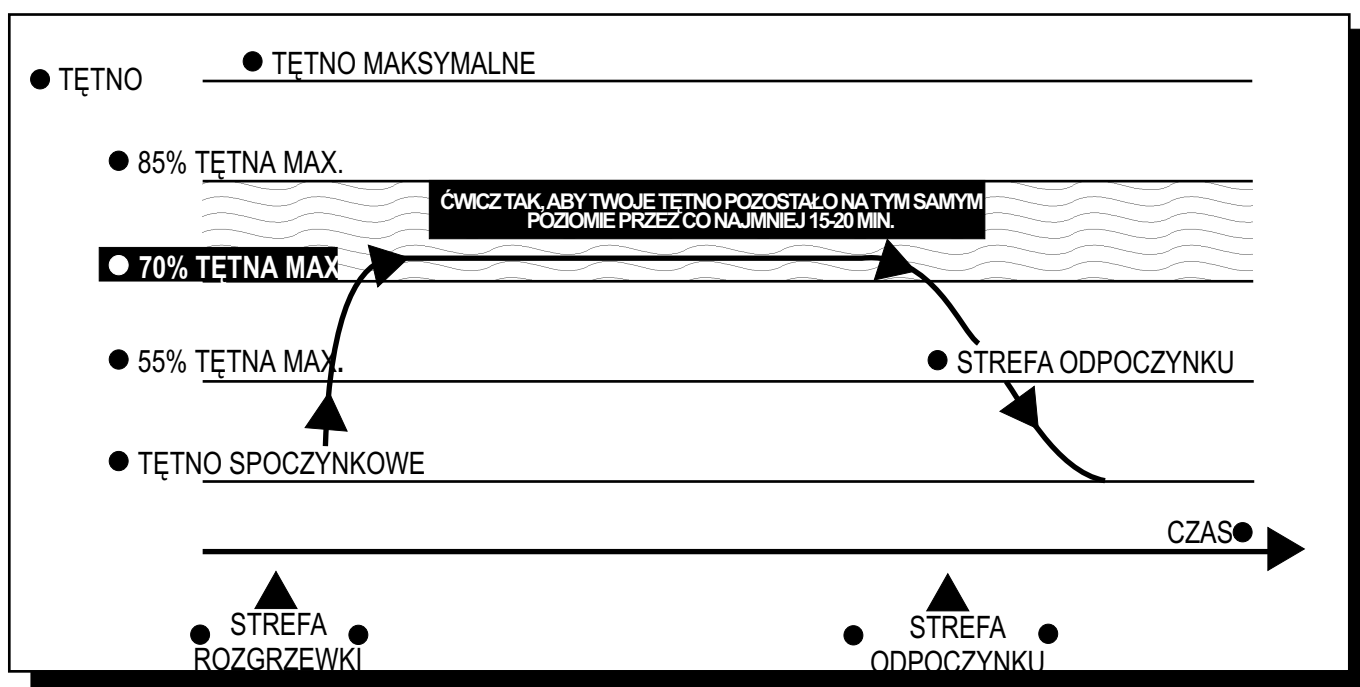
JAK POPRAWIĆ SWOJĄ KONDYCJĘ?

Tak jak każdy mięsień Twojego ciała, Twoje serce można wytrenować poprzez systematyczne ćwiczenia fizyczne, wymagające zwiększonego przepływu krwi i podwyższonego pulsu. Twój puls ma bezpośredni związek z poziomem wysiłku i efektywnością treningu. Aby poprawić kondycję w sposób bezpieczny i skuteczny, musisz ćwiczyć z intensywnością wystarczającą do podwyższenia kondycji aerobowej. Właściwa intensywność zawiera się między dwoma poziomami i nazywa się „strefą celu”. Ważne jest, aby ćwiczyć z odpowiednią intensywnością i pozostawać w granicach tej strefy. Najlepsze wyniki osiągniesz ćwicząc w granicach określonych przez strefę celu i stopniowo zwiększając czas treningu. Powinieneś starać się ćwiczyć (w granicach strefy) przez co najmniej 15-20 minut bez przerwy, 3-4 razy w tygodniu.

UWAGA

NIE PRÓBUJ OSIĄGNĄĆ ZBYT DUŻO W ZBYT KRÓTKIM CZASIE. ROZPOCZYNAJ POWOLI I ZWIĘKSZAJ OBCIĄŻENIE STOPNIOWO. JEŚLI ZACHORUJESZ, JEŚLI OBECNIE JESTEŚ POD OPIEKĄ LEKARSKĄ LUB MASZ PONAD 35-40 LAT I NIE UPRAWIASZ ĆWICZEŃ REGULARNIE, RADZIMY SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM ZANIM ROZPOCZNIESZ TRENINGI!

STREFY CELU



Wybierając swoją strefę celu i rozpoczynając ćwiczenia, musisz wziąć pod uwagę swój wiek i kondycję fizyczną.

Przy wyborze swojej strefy celu i ustalaniu planu ćwiczeń koniecznie skonsultuj się ze swoim lekarzem. Przez kilka początkowych miesięcy ćwiczenia rozpoczynaj powoli.

Nie próbuj osiągnąć maksymalnych parametrów strefy celu w zbyt krótkim czasie.

Wzrost intensywności ćwiczeń rozkładaj umiejętnie w czasie.

Puls maksymalny wyliczamy generalnie korzystając z formuły: $220 - \text{WIEK}$

W celu dokładnego wyznaczenia Twojego pulsu maksymalnego, zgłoś się do lekarza lub fizjologa i przeprowadź odpowiednie testy wysiłkowe.

W przypadku „siedzącego” trybu życia, Twój trening powinien być prowadzony w strefie „zdrowego serca”.

DOBÓR STREF TRENINGOWYCH TĘTNA

Jeśli nie ćwiczyłeś przez jakiś czas, rozpocznij trening przy obciążeniu w strefie tzw. zdrowego serca (patrz poniżej). Ćwicz na tym poziomie kilka tygodni, następnie stopniowo zwiększ obciążenie do stopnia odpowiadającego Twoim celom.

STREFA 1

tzw. ZDROWEGO SERCA -

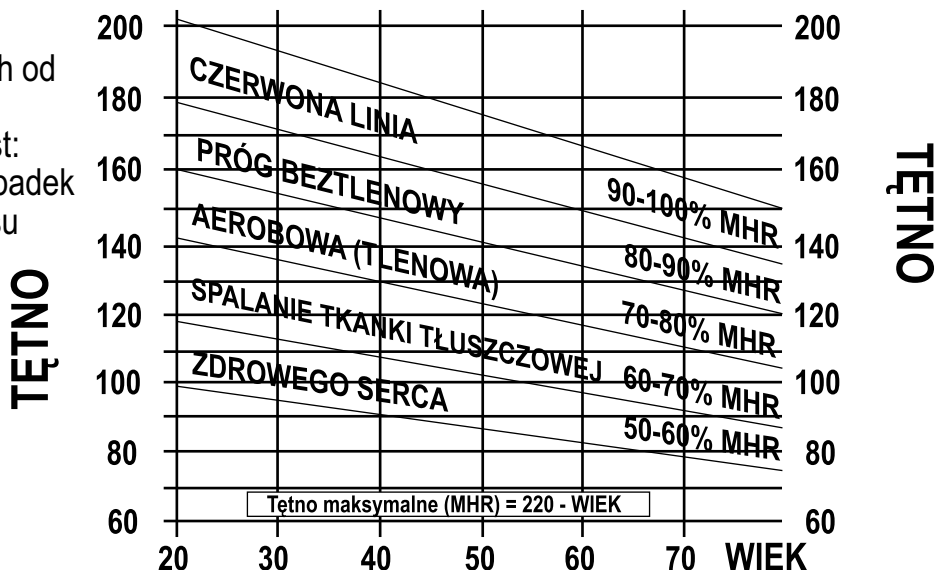
Odpowiada obciążeniu w granicach od 50 do 59% HRmax. Jeśli jesteś początkującym, a celem Twoim jest: ogólne zwiększenie sprawności, spadek masy ciała lub odreagowanie stresu ćwicz w tym zakresie.

HRmax. tętno maksymalne.

HRmax = 220 - wiek

Np. dla osoby w wieku 30 lat,
HRmax = 220 - 30 = 190 uderzeń
na minutę

STREFA CELU



STREFA 2 tzw. SPALANIA TKANKI TŁUSZCZOWEJ - Odpowiada obciążeniu w granicach od 60 do 69% HRmax.

Jeśli ćwiczysz regularnie i chcesz obniżyć masę ciała powinieneś ćwiczyć w tym zakresie.

STREFA 3 tzw. AEROBOWA (TLENOWA) - Odpowiada obciążeniu od 70 do 79% HRmax.

Trenuj w tej strefie, jeśli Twoim celem jest podniesienie wydolności tlenowej.

STREFA 4 tzw. PROGU BEZTLENOWEGO - Odpowiada obciążeniu od 80 do 89% HRmax.

Jest to strefa, w której celem treningu jest podnoszenie progu beztlenowego.

Uwaga: Tylko osoby bardzo dobrze wytrenowane mogą ćwiczyć z takim obciążeniem!

STREFA 5 tzw. CZERWONEJ LINII (MAKSYMALNEGO WYSIŁKU)

Odpowiada obciążeniu od 90 do 100% HRmax.

Uwaga: Trening w tej strefie mogą podejmować wyłącznie sportowcy wyczynowi!

Procentowa kalkulacja wartości tętna maksymalnego (uderzenia na minutę)

| Tętno max | Wiek | Strefa 1 | Strefa 2 | Strefa 3 | Strefa 4 | Strefa 5 |
|-----------|------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 50 - 59% | 60 - 69% | 70 - 79% | 80 - 89% | 90 - 100% |
| 155 | 65 | 78 - 93 | 94 - 109 | 110 - 124 | 125 - 139 | 140 - 155 |
| 160 | 60 | 80 - 96 | 97 - 112 | 113 - 128 | 129 - 144 | 145 - 160 |
| 165 | 55 | 83 - 99 | 100 - 116 | 117 - 132 | 133 - 148 | 149 - 165 |
| 170 | 50 | 85 - 102 | 103 - 119 | 120 - 136 | 137 - 153 | 154 - 170 |
| 175 | 45 | 88 - 105 | 106 - 123 | 124 - 140 | 141 - 157 | 158 - 175 |
| 180 | 40 | 90 - 108 | 109 - 126 | 127 - 144 | 145 - 162 | 163 - 180 |
| 185 | 35 | 93 - 111 | 112 - 129 | 130 - 147 | 148 - 166 | 167 - 185 |
| 190 | 30 | 95 - 114 | 115 - 133 | 134 - 152 | 153 - 171 | 172 - 190 |
| 195 | 25 | 98 - 117 | 118 - 137 | 138 - 156 | 157 - 175 | 175 - 195 |
| 200 | 20 | 100 - 120 | 121 - 140 | 141 - 160 | 161 - 180 | 181 - 200 |
| 205 | <18 | 101 - 121 | 122 - 141 | 142 - 162 | 162 - 182 | 183 - 205 |

ZASADY DOTYCZĄCE POZIOMU PULSU

Jeśli puls jest za niski, trenuj szybciej lub zwiększ obciążenie.

Jeśli puls jest za wysoki, ćwicz wolniej lub zmniejsz obciążenie.

Jeśli puls wzrasta pod koniec ćwiczenia, tzn. że ćwiczysz za długo. Skróć czas treningu.

Jeśli puls nie powraca zbyt szybko do poziomu normalnego po zakończeniu treningu (5-10 min.), tzn. że nie dajesz organizmowi możliwości odpoczynku, zmniejsz częstotliwość treningów.

PAMIĘTAJ - OGÓLNA KONDYCJĘ LEPIEJ ROZWIJAĆ PRZEDŁUŻAJĄC CZAS TRENINGU, NIŻ ZWIĘKSZAJĄC JEGO INTENSYWNOŚĆ.

JAK DŁUGO ĆWICZYĆ?

Ćwiczenie, które można określić jako aerobowe, wraz ze wszystkimi płynącymi z niego korzyściami musi utrzymać poziom pulsu w zakresie treningowym przez co najmniej 12 minut bez przerwy.

Jeśli ćwiczysz dłużej niż 60 minut, korzyści są mniejsze i zwiększa się ryzyko kontuzji.

Jeśli rozpoczynasz nowy program ćwiczeń, zalecamy pozostanie na poziomie 12-minut minimum, przez przynajmniej tydzień. Kiedy poczujesz, że jesteś gotów ćwiczyć dłużej, zwiększaj czas treningu o nie więcej niż 10% na tydzień. Nie zmuszaj się do nadmiernego wysiłku. Nie powinienes nigdy czuć się wyczerpany ani podczas, ani po treningu.

TESTUJ POZIOM SWOJEJ KONDYCJI I POSTĘPY

Do kontroli intensywności treningu i monitorowania postępów możesz wykorzystać komputer.

Czas potrzebny na to, aby Twój puls wrócił po treningu do poziomu normalnego jest wskaźnikiem poziomu Twojej kondycji.

W pierwszej minucie fazy zwalniana zaobserwujesz spadek tętna. Im większy ten spadek, tym lepsza jest Twoja forma.

Wyłączny dystrybutor w Polsce:

Towarzystwo Handlowe „MATMARCO” Sp. z o.o.

04-987 Warszawa

ul. Wał Miedzeszyński 168

tel.: 0-22 872 09 89

fax: 0-22 872 09 60

e-mail: biuro@matmarco.pl

www.matmarco.pl