

TRENAŻER WIOŚLARSKI YORK R 700

(nowsza wersja trenera Rower 3000)

INSTRUKCJA UŻYTKOWNIKA



Trenażer wioślarski

PRZED ROZPOCZĘCIEM UŻYTKOWANIA NALEŻY
OBOWIĄZKOWO ZAPOZNAĆ SIĘ Z NINIEJSZĄ INSTRUKCJĄ!

Urządzenie spełnia europejski standard EN 957

SPIS TREŚCI:

ROZDZIAŁ		STRONA
I	WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA	3
II	CZYNNOŚCI KONSERWACYJNE	4
III	NARZĘDZIA	4
IV	INSTRUKCJA SKŁADANIA	4
V	INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA TRENAŻERA WIOŚLARSKIEGO R 700	5
VI	JAK ĆWICZYĆ	9
VII	STRETCHING ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE	11
VIII	DOBÓR STREF TRENINGOWYCH TĘTNA	13
IX	PRZEWODNIK DO ĆWICZEŃ	15

I WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA:

1. Trener wioślarski R 700 należy składać i użytkować na twardym, wypoziomowanym podłożu.
2. Do składania urządzenia potrzebne są minimum 2 osoby.
3. Wokół trenera należy utrzymywać czystość.
4. Zaleca się tak ustawić urządzenie, by po obu jego stronach było około 60 cm. wolnej przestrzeni.
5. Dzieci nie powinny korzystać z urządzenia, ani przebywać w jego pobliżu bez opieki.
6. Zawsze przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź czy wszystkie elementy trenera są prawidłowo skręcone (śruby, nakrętki, itp.).
7. Nie wolno korzystać z urządzenia niekompletnego, bądź nieskręconego.

Uwaga:

- **Istnieje duże ryzyko zranienia w przypadku, gdy osłony są zdjęte lub nieprawidłowo założone.**
- **Osłon nie należy zdejmować.**
- **Zawsze, przed użyciem, sprawdzaj czy osłony są prawidłowo zamocowane.**
- **W przypadku wątpliwości sprawdź (dokręć) śruby mocujące.**

8. Trzymaj ręce z dala od ruchomych części urządzenia.
9. Maksymalna masa ćwiczącego to 100 kg.
10. Należy ćwiczyć w odpowiednim ubraniu, zbyt luźny strój grozi możliwością wkręcenia go pomiędzy ruchome części urządzenia.
11. Nie należy ćwiczyć w butach na skórzanej podeszwie, ani na wysokim obcasie. Długie włosy należy upinać.
12. Podczas ćwiczeń nie należy kołysać urządzeniem.
13. Należy być ostrożnym zarówno podczas składania, jak i rozkładania trenera.
14. Na urządzeniu nie należy stawiać żadnych płynów, ani innych przedmiotów.
15. Należy stosować tylko części zamienne zalecane przez producenta.
16. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy koniecznie udać się do lekarza specjalisty celem uzyskania wskazówek dotyczących obciążeń treningowych.
17. Zaleca się ćwiczyć z obciążeniem ustalonym przez lekarza prowadzącego pod kontrolą trenera.
18. Nigdy nie wolno ćwiczyć do wyczerpania.
19. Jeśli podczas ćwiczeń odczuwasz ból lub niepokojące objawy (m.in. brak tchu, zawroty głowy, mdłości itd.), natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.

Trener wioślarski R 700 został zaprojektowany tak, by stanowił bezpieczne oraz skuteczne narzędzie służące poprawie siły i wydolności ćwiczącego.

II CZYNNOŚCI KONSERWACYJNE

Trenażer należy utrzymywać w czystości, używając do tego wilgotnej ściereczki (zamoczonej w roztworze łagodnego środka czyszczącego).

III NARZĘDZIA

Łącznie z urządzeniem użytkownik ma w wyposażeniu dwa klucze płaskie wielofunkcyjne (jeden z końcówką wkrętaka) oraz jeden klucz ampulowy.

IV INSTRUKCJA SKŁADANIA

Numery opisów są zgodne z numerami rysunków w instrukcji oryginalnej.

- Rys 1. Wyjmij urządzenie z kartonu i ostrożnie rozłóż wszystkie elementy na podłodze. Jeżeli urządzenie jest dla Ciebie za ciężkie poproś o pomoc drugą osobę.
- Rys 2. Ostrożnie odetnij nożyczkami zapakowany uchwyt wraz ze sztycą uchwyty od wózka siedziska.
- Rys 3. Włóż sztycę uchwyty w uchwyt sztycy w ramie głównej.
- Rys 4. Zabezpiecz sztych uchwyty za pomocą śruby regulacji wysokości.
- Rys 5. Postaw urządzenie w pozycji pionowej.
- Rys 6. Przykręć siedzisko do wózka za pomocą czterech śrub.
- Rys 7. Postaw urządzenie w pozycji poziomej. Ostrożnie wysuń prowadnicę wózka do momentu, kiedy poczujesz opór.
- Rys 8. Zabezpiecz prowadnicę śrubą zabezpieczającą.
- Rys 9. Przełóż ośkę pedałów przez otwór w obudowie wiosła (zgodnie z rysunkiem)
- Rys 10. Załóż lewy pedał na ośkę i zabezpiecz wkręcając śrubę w lewy koniec ośki.
Załad prawy pedał na ośkę i zabezpiecz wkręcając śrubę w prawy koniec ośki.
Śruby dokręcaj ręką bez użycia klucza.
Załad paski z rzepami na pedały.
- Rys 11. Z pomocą blachowkręta przykręć pedały do uchwyty w ramie głównej.
- Rys 12. Dokręć śruby w ośce pedałów kluczem.

- Rys 13. Załóż uchwyt komputera zgodnie z rys.
Rys 14. Przykręć uchwyt komputera za pomocą dwóch blachowkrętów.
Rys 15. Włóż baterie w odpowiednie miejsce z tyłu komputera.
Rys 16. Przymocuj komputer do uchwytu za pomocą dwóch śrub.
Rys 17/18. Przeprowadź wtyczkę przewodu przez otwór w sztycy uchwytu w włóż do gniazda z tyłu komputera.

Składanie urządzenia

- Rys A wykręć śrubę zabezpieczającą prowadnicę wózka.
Rys B wsuń prowadnicę wózka w obudowę.
Rys C postaw urządzenie w pozycji pionowej
Rys D wkręć śrubę zabezpieczającą uchwyt pod prowadnicą

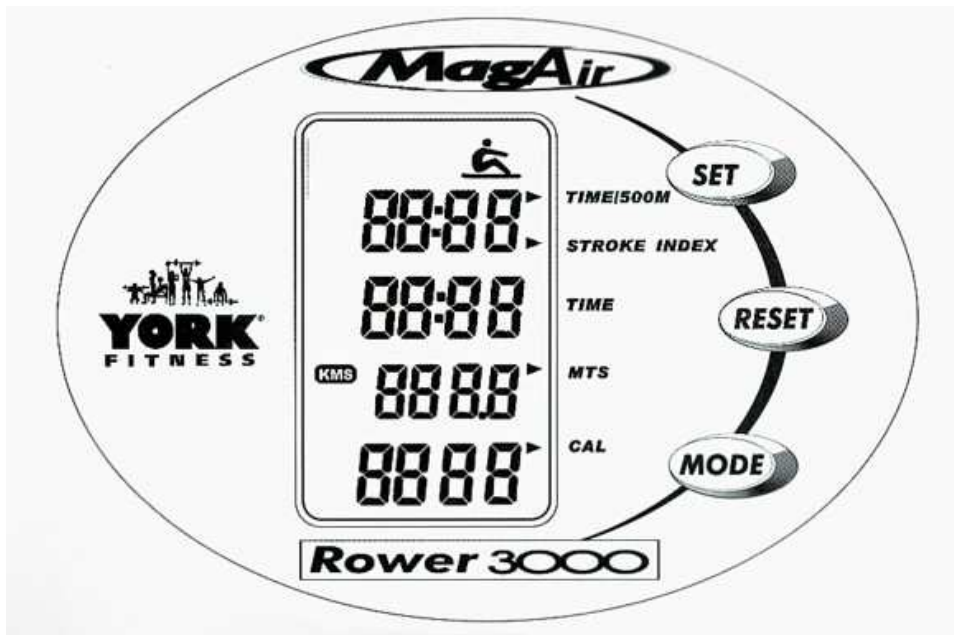
Rozstawianie urządzenia

- Rys A wykręć śrubę zabezpieczającą z uchwytu pod prowadnicą
Rys B postaw urządzenie w pozycji poziomej
Rys C wysuń prowadnicę wózka z obudowy
Rys D zabezpiecz prowadnicę wózka śrubą zabezpieczającą


V INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA TRENAŻERA WIOŚLARSKIEGO R 700

Komputer trenera wioślarskiego został skonstruowany w celu dostarczania Użytkownikowi cennych informacji o parametrach treningu oraz celem programowania wyznaczonych celów treningowych.

Dzięki stałej kontroli obciążenia Użytkownik może ćwiczyć na odpowiednim dla siebie poziomie. Ponadto, dzięki komputerowi, Użytkownik może śledzić postępy w treningu, obserwując zmiany swojej wydolności.





START

W celu włączenia komputera naciśnij przycisk . Komputer uruchamia się automatycznie po rozpoczęciu ćwiczeń. Wyłączenie komputera następuje także automatycznie po zakończeniu treningu.

Przyciski funkcji




Przed rozpoczęciem ćwiczeń naciśnij przycisk , celem wybrania jednostki pomiaru prędkości wiosłowania, a następnie potwierdź wybór naciskając . Możliwy wybór to:



TIME / 500M lub STROKE INDEX
(czas na 500 m lub wskaźnik prędkości wiosłowania)

Pomiar dystansu – do wyboru:
(KMS (kilometry) lub MTS (metry))

Przycisk  służy do zmian wyświetlanych parametrów.

Aktualnie wybrany parametr „miga”.



Parametry zmieniane są w następującym porządku:

TIME/500M (STROKE INDEX) ► TIME ► DISTANCE ► CALORIE





(► czas na 500 m (lub wskaźnik prędkości wiosłowania) ► czas ► dystans (km lub m) ► kalorie (wydatek energetyczny) ► dalej cykl się powtarza)



Przycisk  służy zmianom wartości wybranego parametru celu (czas, dystans lub wydatek energetyczny - kalorie). Przed rozpoczęciem ustawiania tej wartości komputer powinien znajdować się w trybie „STOP”. Po naciśnięciu i przytrzymaniu  wartość wybranego parametru celu zacznie szybko wzrastać.



1. Jednokrotne naciśnięcie  powoduje skasowanie (wyzerowanie) wartości aktualnie wyświetlanego parametru.
2. Naciśnięcie i przytrzymanie , przez kilka sekund, powoduje skasowanie (wyzerowanie) wszystkich parametrów.

Programowanie funkcji


Na komputerze możliwe jest ustawienie wartości parametru celu treningu: czasu, dystansu lub wydatku energetycznego.

Po rozpoczęciu treningu komputer automatycznie zaczyna odliczać czas (lub dystans, bądź wydatek energetyczny) aż do zera. Po osiągnięciu wartości zero – wyemitowany zostaje sygnał dźwiękowy.

TIME/500M


Czas na 500 m, jest kalkulowany automatycznie na podstawie aktualnej prędkości wiosłowania i na bieżąco wyświetlany na komputerze.



STROKE INDEX

Wskaźnik prędkości wiosłowania. Wyświetlany jest w trakcie ćwiczeń. Wskaźnik ten wyświetlany jest dzięki informacjom o prędkości obrotowej koła zamachowego. Im wyższa prędkość obrotowa koła tym wyższy wskaźnik. Przyciskając  zmieniamy aktualnie wyświetlany parametr.

TIME


Czas ćwiczeń [min]. Pomiar czasu uaktywnia się automatycznie z chwilą rozpoczęcia ćwiczeń. Maksymalne wskazanie to 99:59 MIN.



Możliwe jest zaprogramowanie czasu treningu przed jego rozpoczęciem (timer). W tym celu za pomocą przycisku  należy ustawić tryb

TIME, a następnie przyciskając  ustawić żadaną wartość czasu ćwiczeń. Maksimum to 99:00 MIN. Przyciskając  zmieniamy aktualnie wyświetlany parametr.

KMS lub **MTS**

Dystans (km lub m). Pomiar uaktywnia się automatycznie z chwilą rozpoczęcia ćwiczeń. Maksymalne wskazanie to 999.9 KM.


Możliwe jest zaprogramowanie dystansu treningowego przed rozpoczęciem ćwiczeń. W tym celu za pomocą przycisku  należy ustawić tryb


KMS lub **MTS**, a następnie przyciskając  ustawić żadaną wartość dystansu. Maksimum to 999.0 KM. Przyciskając  zmieniamy aktualnie wyświetlany parametr.


CAL

Wydatek energetyczny. Przybliżone wskazania wydatku energetycznego zaczynają się pojawiać po rozpoczęciu ćwiczeń.


Maksymalne wskazanie to 9999 CAL.

Możliwe jest zaprogramowanie treningowego wydatku energetycznego przed rozpoczęciem ćwiczeń. W tym celu za pomocą przycisku 

należy ustawić tryb **CAL**, a następnie przyciskając  ustawić żadaną wartość. Maksimum to 9995 CAL. Wskazania wydatku energetycznego to wartości przybliżone. Nie jest to pomiar medyczny. Dzięki niemu możliwe jest porównywanie wykonanej pracy podczas różnych treningów.

Przyciskając  zmieniamy aktualnie wyświetlany parametr.

Uwaga:

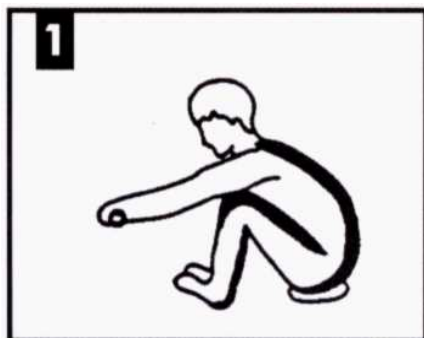
- I** Po osiągnięciu ustawionej wartości parametru celu treningowego pojawi się sygnał dźwiękowy.
- II** Jeśli przerwa w ćwiczeniach trwa dłużej niż 4 minuty, wyświetlacz LCD komputera wyłącza się automatycznie, wszystkie ustawione wartości zostają wyzerowane. Naciśnięcie dowolnego przycisku komputera włącza go ponownie.
- III** Po zakończeniu ćwiczeń aktywna pozostaje tylko funkcja .
- IV** Jeśli jasność wyświetlacza osłabnie należy wymienić baterie (jeśli baterie wyczerpią się całkowicie wyświetlacz może nie dać w ogóle się uruchomić).
Typ baterii: 2 x AA (rozmiar) 1,5V.

VI JAK ĆWICZYĆ

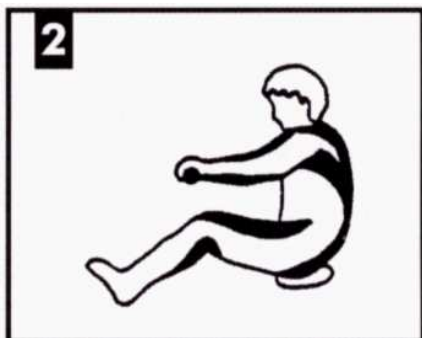
Wiosłowanie jest jedną z najbardziej uniwersalnych i wszechstronnych form ćwiczeń.

Wzmacnia serce, poprawia krążenie, rozwija wszystkie podstawowe grupy mięśniowe: grzbietu, brzucha, ramion, obręczy barkowej i nóg.

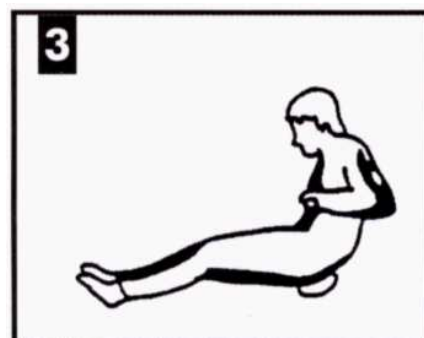
Na poniższych rysunkach pokazane jest, które grupy mięśniowe pracują w poszczególnych fazach ruchu.



1
Przyjmij pozycję wyjściową pochyloną, kolana zgięte, ramiona wyprostowane



2
Odpychaj się nogami prostując jednocześnie mięśnie grzbietu



3
Kontynuuj ten ruch, aż do wychylenia tułowia, zginając jednocześnie ramiona. Powróć do 1. i powtórz.

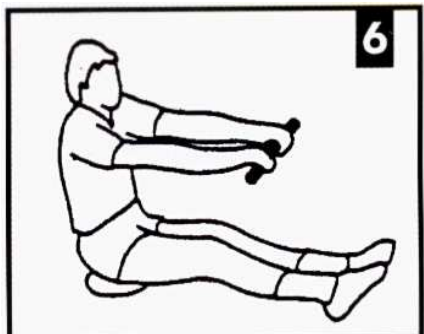
Ćwiczenie mięśni nóg



4
Ćwiczenie to pomoże wzmocnić mięśnie nóg i grzbietu. Przyjmij pozycję jak na rys.



5
Odpychaj się nogami, plecy i ręce wyprostowane. Powoli powróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie.

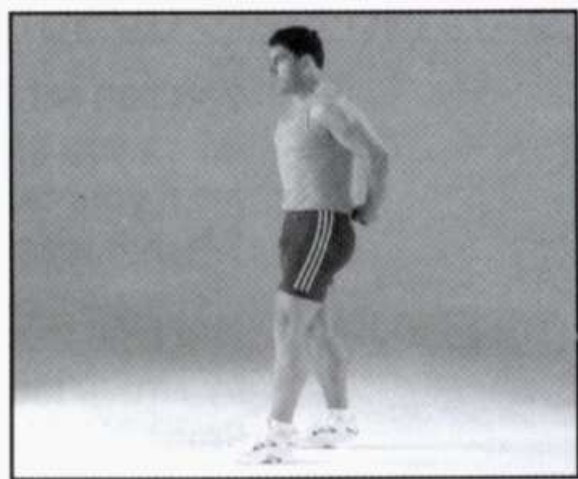


VII STRETCHING

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

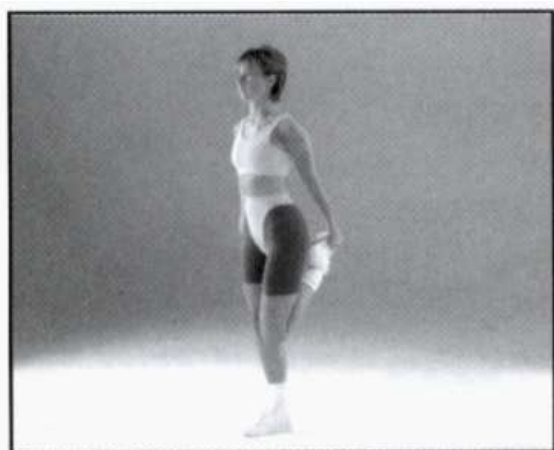
1. PECTORALS – mięśnie piersiowe

Przyjmij pozycję jak na fotografii.
Złącz ręce za plecami, wciągnij brzuch.
Kolana lekko ugięte. Cofnij łagodnie
łokcie i barki ku tyłowi – tak, by poczuć
rozciąganie mięśni klatki piersiowej.
Wytrzymaj w tej pozycji ok. 8 – 10
sekund, następnie powoli przenieś łokcie
w przód do pozycji wyjściowej.



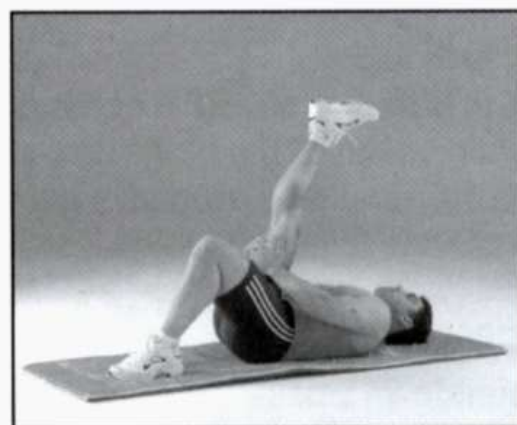
2. QUADRICEPS – mięsień czworogłowy uda

Przyjmij pozycję jak na fotografii.
Chwyć ręką za okolicę stawu skokowego.
Kolana razem, wciągnij brzuch.
Przyciągnij łagodnie stopę nogi ugiętej w
kierunku pośladka (tak, by poczuć
rozciąganie przedniej części uda).
Wytrzymaj w tej pozycji ok. 8 – 10
sekund, następnie powoli wróć do pozycji
wyjściowej.

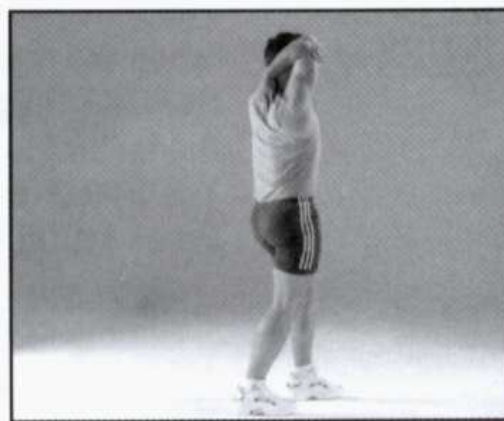


3. HAMSTRING – mięśnie tylnej strony uda

Przyjmij pozycję jak na fotografii.
Przyciągnij stopniowo nogę w kierunku
klatki piersiowej (kolano wyprostowane) –
tak, by poczuć rozciąganie tylnej strony uda.
Rozciągaj się delikatnie w tej pozycji przez
około 20 – 30 sekund, następnie powoli
wróć do pozycji wyjściowej.



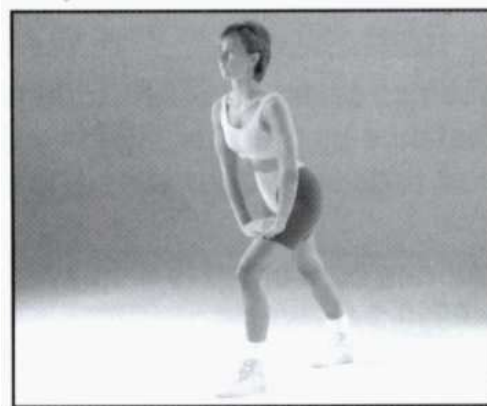
4. TRICEPS – mięsień trójgłowy ramienia
Przyjmij pozycję jak na fotografii.
Zegnij mocno łokieć rozciąganej strony, ręka powinna swobodnie „zwisnąć na plecach”. Naciskaj delikatnie drugą ręką na ugięty łokieć, cofając go ku tyłowi – tak, by poczuć rozciąganie tylnej części ramienia (mięsień trójgłowy). Wytrzymaj w tej pozycji ok. 8 – 10 sekund. Podczas rozciągania utrzymuj proste plecy (nie odchylaj się do tyłu!).



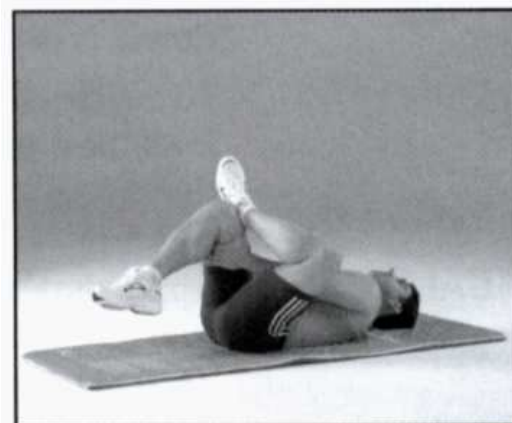
5. DELTOID – mięsień naramienny
Przyjmij pozycję jak na fotografii.
Przenieś ramię przed klatką piersiową na stronę przeciwną. Chwyć drugą ręką za łokieć rozciąganej strony i przyciągnij go w kierunku klatki piersiowej – tak, by poczuć rozciąganie okolicy barku. Wytrzymaj w tej pozycji ok. 8 – 10 sekund.



6. CALF – rozciąganie łydki
Przyjmij pozycję jak na fotografii. Cofnij nogę rozciąganej strony ku tyłowi (kolano proste, palce stopy tej nogi powinny być skierowane dokładnie w przód!). Ręce oprzyj na udzie, co odciąży kręgosłup. Ugnij przednią nogę w kolanie nie odrywając od podłoża pięty nogi rozciąganej – tak, by poczuć rozciąganie łydki. Wytrzymaj w tej pozycji ok. 8 – 10 sekund.

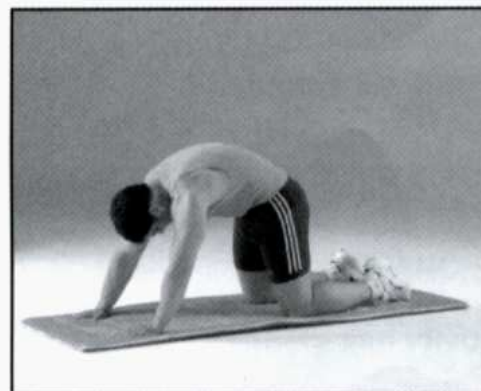


7. GLUTEALS – mięśnie pośladkowe
Przyjmij pozycję jak na fotografii.
Skrzyżuj nogi tak, by oprzeć okolicę stawu skokowego jednej nogi o kolano drugiej. Przyciągaj stopniowo rękoma udo – tak, by poczuć rozciąganie okolicy pośladka. Wytrzymaj w tej pozycji ok. 8 – 10 sekund.



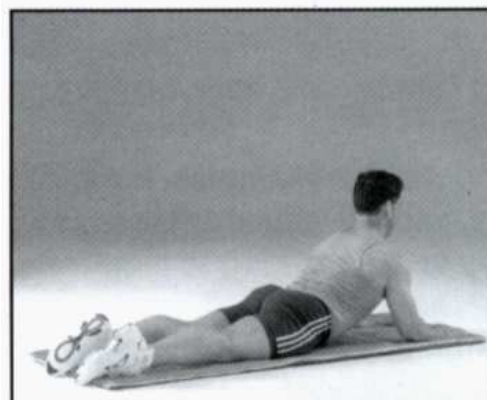
8. CAT STRETCH – „kocie rozciąganie”

Przyjmij pozycję jak na fotografii, lecz z tułowiem ułożonym równoległe do podłoża – bez wyginania kręgosłupa ku górze. Powoli wyginaj kręgosłup ku tyłowi (ku górze) – tak, by poczuć rozciąganie tylnej części pleców. Wytrzymaj w tej pozycji ok. 8 – 10 sekund, a następnie powróć do pozycji wyjściowej (z tułowiem „prostym”).



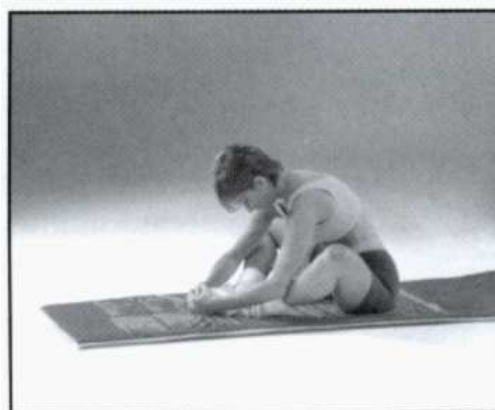
9. ABDOMINAL – mięśnie brzucha

Przyjmij pozycję jak na fotografii. Stopniowo unosź tułów odpychając się ramionami (głowa utrzymuj w linii tułowia) – tak, by poczuć rozciąganie mięśni brzucha. Wytrzymaj w tej pozycji ok. 8 – 10 sekund, a następnie połóż tułów na podłożu.



10. INNER THIGH & LOWER BACK STRETCH - wewnętrzna strona ud i dolna część pleców

Przyjmij pozycję jak na fotografii. Stopy razem (stykają się podeszwową stroną), ułożone możliwie blisko krocza. Trzymając tułów wyprostowany, chwyć rękoma za stopy i przyciągnij tułów w ich kierunku – tak, by poczuć rozciąganie w/w okolic. Wytrzymaj w tej pozycji ok. 8 – 10 sekund.



VIII DOBÓR STREF TRENINGOWYCH TĘTNA

Uwaga: Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy obowiązkowo udać się na konsultację do lekarza specjalisty!

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 % HR_{max} .

Jeśli jesteś początkującym, a celem Twoim jest: ogólne zwiększenie sprawności, spadek masy ciała lub odreagowanie stresu – ćwicz w tym zakresie.

HR_{max} – tętno maksymalne.

$HR_{max} = 220 - \text{wiek}$

Np. dla osoby w wieku 30 lat, $HR_{max} = 220 - 30 = 190$ uderzeń na minutę

STREFA 2 – tzw. SPALANIA TKANKI TŁUSZCZOWEJ

Odpowiada obciążeniu w granicach od 60 do 69 % HR_{max} .

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

STREFA 3 – tzw. AEROBOWA (TLENOWA)

Odpowiada obciążeniu od 70 do 79 % HR_{max} .

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

STREFA 4 – tzw. PROGU BEZTLENOWEGO

Odpowiada obciążeniu od 80 do 89 % HR_{max} .

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

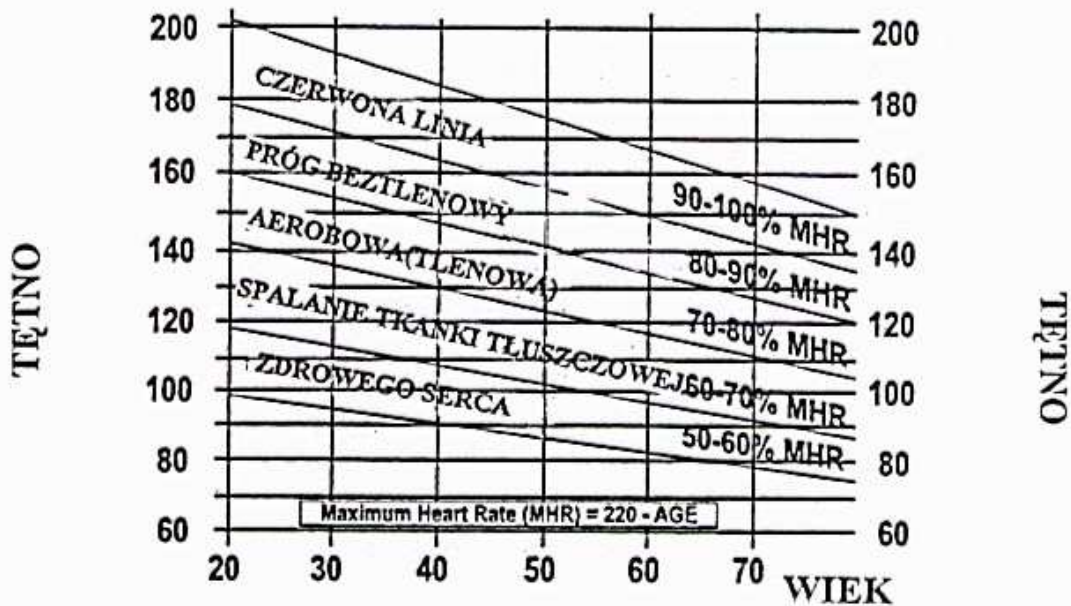
Uwaga: Tylko osoby bardzo dobrze wytrenowane mogą ćwiczyć z takim obciążeniem!

STREFA 5 – tzw. CZERWONEJ LINII (MAKSYMALNEGO WYSIŁKU)

Odpowiada obciążeniu od 90 do 100 % HR_{max} .

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

STREFA CELU



Tętno maksymalne	Wiek	Procentowa kalkulacja wartości tętna maksymalnego (uderzenia na minutę)				
		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

IX 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”.

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: Ogólną 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.

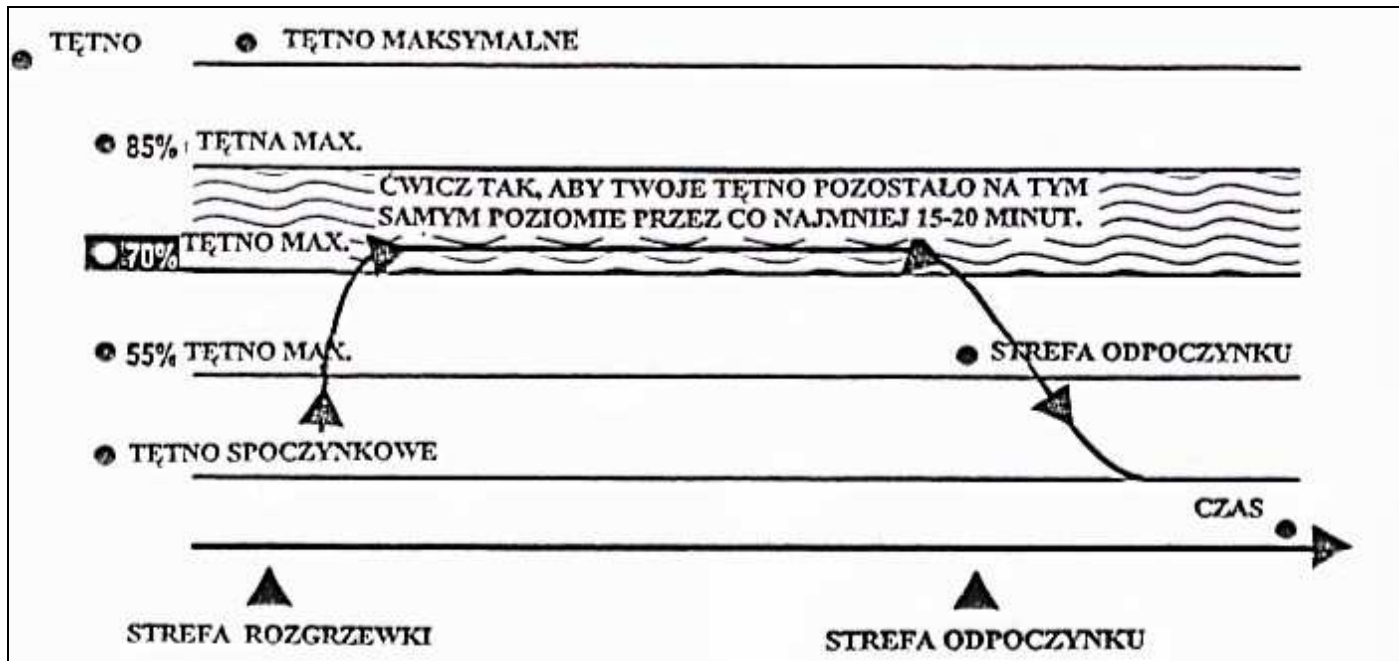
Jeśli ćwiczysz dłużej niż 60 minut, korzyści są mniejsze i zwiększa się ryzyko kontuzji.

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 powinieneś 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.



**TOWARZYSTWO HANDLOWE
MATMARCO SPÓŁKA Z O.O.
04-987 WARSZAWA
WAŁ MIEDZESZYŃSKI 168**

DEKLARACJA ZGODNOŚCI

My

**Towarzystwo Handlowe „MATMARCO” Sp. z o.o.
04-987 Warszawa
Wał Miedzeszyński 168**

Deklarujemy z pełną odpowiedzialnością, że wyrób

TRENAŻER WIOŚLARSKI 3000

do którego odnosi się niniejsza deklaracja, jest zgodny z następującymi normami:

PN-EN 957-1:1999

PN-EN 957-2:1999

Warszawa 2004-01-14

.....
(miejsce i data wystawienia)

Towarzystwo Handlowe
„MATMARCO” Sp. z o.o.
ul. Wał Miedzeszyński 168
04-987 Warszawa
tel. 872-09-89, fax 872-09-80
(nazwisko i podpis osoby upoważnionej)



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