

1. LCD
2. UCHWYT NA TABLET
3. PRZYCISK OBROTU -ENTER
4. KABEL CZUJNIKA
5. KABEL IMPULSOWY

Rzeczy, które powinieneś wiedzieć przed ćwiczeniem A. Funkcja automatycznego uruchamiania i zatrzymywania

Pedałując sprzęt do ćwiczeń, monitor uruchomi się natychmiast. Przerwanie pedałowania po 4 sekundach spowoduje przejście do trybu zatrzymania. Możesz wybrać program i ustawić cel ćwiczenia tylko w trybie zatrzymania.

B. W GÓRĘ & Funkcja DÓŁ

1. W trybie ustawiania programu obróć przycisk, aby zwiększyć (strona zegara) lub zmniejszyć (strona zegara odwrotnego) wartość.

2. W trybie ćwiczeń obróć przycisk, aby zwiększyć lub zmniejszyć poziom oporu.

C. Wprowadź funkcję

Naciśnij przycisk, aby potwierdzić wybór programu lub wartość docelową ćwiczenia. Możesz ustawić czas ćwiczenia, dystans i kalorie, ale za każdym razem możesz wybrać tylko jeden z nich jako cel ćwiczeń.

D. Zresetuj funkcję monitora

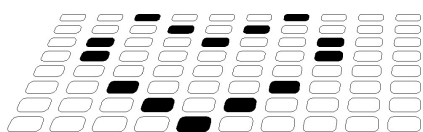
Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 3 sekundy, aby zresetować monitor.

Funkcja odzyskiwania impulsu E

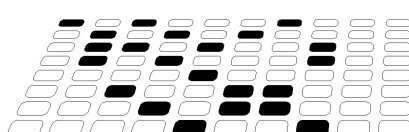
Po osiągnięciu celu ćwiczeń na monitorze przez 5 sekund będzie emitowany dźwięk Bi. Proszę przesunąć rękę do czujnika tętna. Po minucie możesz otrzymać wynik.

czas zaczyna się liczyć od 01:00 - 00:59 - - do 00:00. Gdy tylko osiągnięta zostanie godzina 00:00, komputer wyświetli stan odzyskiwania tętna w stopniach od F1.0 do F6.0.

1,0 oznacza WYJĄTKOWY
1,0 < F < 2,0 oznacza DOSKONAŁE
2,0 ≤ F ≤ 2,9 oznacza DOBRY
3,0 ≤ F ≤ 3,9 oznacza UCZCIWE
4,0 ≤ F ≤ 5,9 oznacza PONIŻEJ ŚREDNIEJ
6,0 oznacza ZŁY



Normalne zdjęcie testowe



Brak obrazu wejściowego tętna

F. Docelowe tętno

Możesz ustawić docelową wartość tętna. Gdy dotrzesz do celu, monitor wygeneruje dźwięk bi, aby Ci o tym przypomnieć.

A. Wybór programu i ustawienie wartości

1. Obróć przycisk, aby wybrać tryb programu, a następnie naciśnij ENTER, aby potwierdzić tryb ćwiczeń.
2. W trybie ręcznym obróć przycisk, aby ustawić czas ćwiczenia, dystans, kalorie i puls. Naciśnij przycisk, aby potwierdzić wartość docelową.
3. pedałowanie na maszynie w celu rozpoczęcia ćwiczeń.
4. Kiedy dotrzesz do celu, komputer wyda sygnał dźwiękowy i przejdzie do funkcji przywracania tętna.

B Funkcja budzenia

Monitor przejdzie w tryb UŚPIENIA (LCD wyłączony), jeśli nie będzie sygnału wejściowego i przez 4 minuty nie zostanie naciśnięty żaden klawisz. Naciśnij ekran, aby uruchomić monitor.

Funkcje i cechy:

1. CZAS: Pokazuje czas treningu, który upłynął w minutach i sekundach. Twój komputer będzie automatycznie zliczał od 0:00 do 99:59 w jednosekundowych odstępach. Można także zaprogramować komputer tak, aby odliczał od ustawionej wartości za pomocą klawiszy GÓRA i DÓŁ. Jeśli będziesz kontynuować ćwiczenia po osiągnięciu godziny 0:00, komputer zacznie wydawać sygnał dźwiękowy, a następnie zresetuje się do pierwotnie ustawionej godziny, informując o zakończeniu treningu.
2. DYSTANS: Wyświetla łączny dystans przebyty podczas każdego treningu, maksymalnie do 99,9 km/milę.
3. RPM: kadencja pedałowania.
4. WAT: Ilość mocy mechanicznej, jaką komputer otrzymuje podczas ćwiczeń.
5. PRĘDKOŚĆ: Wyświetla wartość prędkości treningu w KM/MILE na godzinę.
6. KALORIE: Twój komputer oszacuje łączną liczbę spalonych kalorii w dowolnym momencie treningu.
7. PULSE: Podczas treningu komputer wyświetla tętno w uderzeniach na minutę.
8. WIEK: Twój komputer można zaprogramować na wiek od 10 do 99 lat. Jeśli nie ustawisz wieku, ta funkcja będzie zawsze domyślnie ustawiona na wiek 35 lat.
9. Docelowe tętno (tętno docelowe): tętno, które powinieneś utrzymać, nazywane jest docelowym tętnem w uderzeniach na minutę.
10. PASEK ODLEGŁOŚCI: Każdy pasek wskazuje 100 metrów lub 0,1 mili.

Wprowadzenie do programu &

Operacja: Program ręczny: ręczny

P1 to program ręczny. Użytkownik może rozpocząć ćwiczenie naciskając klawisz START/STOP. Domyślny poziom oporu to 5. Użytkownicy mogą ćwiczyć na dowolnym poziomie oporu (regulacja za pomocą klawiszy GÓRA/DÓŁ podczas treningu) w określonym przedziale czasu, liczbie kalorii lub określonym dystansie.

Operacje:

1. Klawiszami GÓRA/DÓŁ wybrać program RĘCZNY (P1).
2. Naciśnij klawisz ENTER, aby wejść do programu RĘCZNEGO.
3. CZAS zacznie migać i możesz naciskać klawisze W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić CZAS ćwiczenia. Naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić żądany CZAS.
4. ODLEGŁOŚĆ zacznie migać i możesz nacisnąć klawisze W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić docelową DYSTANS. Naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić żądaną DYSTANS.
5. KALORIE zaczną migać i możesz naciskać klawisze W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić KALORIE ćwiczeń. Naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić żądane KALORIE.
6. PULSE zacznie migać i możesz nacisnąć klawisze W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić PULSE ćwiczeń. Naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić żądany impuls.
7. Pedałowanie maszyny w celu rozpoczęcia ćwiczenia

Zaprogramowane programy: kroki, wzgórze, toczenie, dolina, spalanie tłuszczu, rampa, góra, interwały, losowy, płaskowyż, Fartlek, Program przepaści

PROGRAM 2 do PROGRAM 13 to programy wstępnie ustawione. Użytkownicy mogą ćwiczyć z różnym poziomem obciążenia w różnych odstępach czasu, jak pokazują profile. Użytkownicy mogą ćwiczyć na dowolnym poziomie oporu (regulacja za pomocą klawiszy GÓRA/DÓŁ podczas treningu) w określonym przedziale czasu, liczbie kalorii lub określonym dystansie. Operacje:

1. Za pomocą klawiszy GÓRA/DÓŁ wybierz jeden z powyższych programów od P2 do P13.
2. Naciśnij klawisz ENTER, aby wejść do programu ćwiczeń.
3. CZAS zacznie migać i możesz naciskać klawisze W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić CZAS ćwiczenia. Naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić żądany CZAS.
4. ODLEGŁOŚĆ zacznie migać i możesz nacisnąć klawisze W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić docelową DYSTANS. Naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić żądaną DYSTANS.
5. KALORIE zaczną migać i możesz naciskać klawisze W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić KALORIE ćwiczeń. Naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić żądane KALORIE.
6. PULSE zacznie migać i możesz nacisnąć klawisze W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić PULSE ćwiczeń. Naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić żądany impuls.
7. Pedałowanie maszyny w celu rozpoczęcia ćwiczenia

Program ustawień użytkownika: Użytkownik 1, Użytkownik 2, Użytkownik 3 i Użytkownik 4

Programy od 14 do 17 to programy ustawień użytkownika. Użytkownicy mogą dowolnie tworzyć wartości w kolejności CZASU, DYSTANSU, KALORII i poziomu oporu w 10 kolumnach. Wartości i profile zostaną zapisane w pamięci po konfiguracji. Użytkownicy mogą także zmieniać bieżące obciążenie w każdej kolumnie za pomocą klawiszy GÓRA/DÓŁ, nie zmieniając przy tym poziomu oporu zapisanego w pamięci.

Operacje:

1. Klawiszami GÓRA/DÓŁ wybrać program UŻYTKOWNIKA od P14 do P17.
2. Naciśnij klawisz ENTER, aby wejść do programu ćwiczeń.
3. Kolumna 1 zacznie migać, a następnie za pomocą klawiszy GÓRA/DÓŁ utwórz swój osobisty profil ćwiczeń. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić pierwszą kolumnę profilu ćwiczeń. Domyślny poziom to obciążenie 1.
4. Kolumna 2 zacznie migać, a następnie za pomocą klawiszy GÓRA/DÓŁ utwórz swój osobisty profil ćwiczeń. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić drugą kolumnę profilu ćwiczeń.
5. Postępuj zgodnie z powyższym opisem 5 i 6, aby zakończyć swoje osobiste profile ćwiczeń. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić żądany profil ćwiczeń.
6. CZAS zacznie migać i możesz naciskać klawisze W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić CZAS ćwiczenia. Naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić żądany CZAS.
7. ODLEGŁOŚĆ zacznie migać i możesz nacisnąć klawisze W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić docelową DYSTANS. Naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić żądaną DYSTANS.
8. KALORIE zaczną migać i możesz naciskać klawisze W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić KALORIE ćwiczeń. Naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić żądane KALORIE.
9. PULSE zacznie migać i będziesz mógł nacisnąć klawisze W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić PULSE ćwiczeń. Naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić żądany impuls.
10. Pedałowanie maszyny w celu rozpoczęcia ćwiczenia

Program kontroli tętna: 55% HRC, 65% HRC, 75% HRC, 85% HRC, docelowe HRC.

Programy od 18 do Programu 22 to programy kontroli tętna, a program 22 to program kontroli docelowego tętna.

Program 18 to 55% maksymalnego HRC. - - Docelowe HR = (220 - WIEK) x 55%

Program 19 to 65% maksymalnego HRC. - - Docelowe tętno = $(220 - \text{WIEK}) \times 65\%$ Program

20 to 75% maksymalnego tętna. - - Docelowe tętno = $(220 - \text{WIEK}) \times 75\%$ Program 21 to

85% maksymalnego tętna. - - Docelowe tętno = $(220 - \text{WIEK}) \times 85\%$ Program 22 to

docelowe tętno. - - Trening według docelowej wartości tętna.

Użytkownicy mogą ćwiczyć zgodnie z wybranym programem pomiaru tętna, ustawiając WIEK, CZAS, DYSTANS, KALORIE lub DOCELOWY PULS. W tych programach komputer dostosuje poziom oporu w zależności od wykrytego tętna. Na przykład poziom oporu może wzrastać co 20 sekund, podczas gdy wykryte tętno jest niższe niż TARGET H.R., a następnie komputer wyświetli w oknie komunikatu „SLOW DOWN”. Również poziom oporu może spadać co 20 sekund, gdy wykryte tętno jest wyższe niż TARGET H.R., a wtedy komputer wyświetli „HURRY UP” w oknie komunikatu. W rezultacie tętno użytkownika zostanie dostosowane tak, aby zamknąć TARGET H.R. pomiędzy zakresem TARGET H.R. +5 a TARGET H.R. -5, a następnie komputer wyświetli w oknie komunikatu „KEEP GOING”.

Operacje:

1. Użyj klawiszy GÓRA/DÓŁ, aby wybrać jeden z programów kontroli tętna od P18 do P22.
2. Naciśnij klawisz ENTER, aby wejść do programu ćwiczeń
3. WIEK będzie migał w programach od P18 do P21 i możesz nacisnąć klawisze W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić swój WIEK. Domyślny wiek to 35 lat.
4. W programie 22, IMPULS DOCELOWY zacznie migać i możesz naciskać klawisze W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić IMPULS DOCELOWY w zakresie od 80 do 180. Domyślny IMPULS DOCELOWY to 120.
5. CZAS zacznie migać i możesz naciskać klawisze W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić CZAS ćwiczenia. Naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić żądany CZAS.
6. ODLEGŁOŚĆ zacznie migać i możesz nacisnąć klawisze W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić docelową DYSTANS. Naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić żądaną DYSTANS.
7. KALORIE zaczną migać i możesz naciskać klawisze W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić KALORIE ćwiczeń. Naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić żądane KALORIE. Możesz ustawić tylko jedno z nich, a monitor przejdzie do docelowego ustawienia tętna
8. Pedałowanie na maszynie w celu rozpoczęcia ćwiczenia

Program kontroli mocy: Kontrola mocy

Program 23 jest programem niezależnym od prędkości. Naciśnij klawisz ENTER, aby ustawić wartości DOCELOWE WAT, CZAS, DYSTANS i KALORIE. W trybie ćwiczeń nie można regulować poziomu oporu. Na przykład poziom oporu może wzrosnąć, gdy prędkość jest zbyt mała. Również poziom oporu może się zmniejszyć, gdy prędkość jest zbyt duża. W rezultacie obliczona wartość WATT będzie bliska wartości ustawionej przez użytkowników TARGET WATT.

Operacje:

1. Za pomocą klawiszy GÓRA lub DÓŁ wybierz program WATT STEROWANIE (P23).
2. Naciśnij klawisz ENTER, aby wejść do programu ćwiczeń.
3. CZAS zacznie migać i możesz nacisnąć przycisk W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić CZAS ćwiczenia. Naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić żądany CZAS.
4. ODLEGŁOŚĆ zacznie migać i możesz nacisnąć przycisk W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić docelową DYSTANS. Naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić żądaną DYSTANS.
5. Wartość WAT będzie migać i możesz nacisnąć przycisk W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić docelową wartość WAT. Naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić docelową wartość WAT. Domyślna wartość WATÓW wynosi 100.
6. KALORIE zaczną migać i możesz nacisnąć przycisk W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić KALORIE ćwiczeń. Naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić żądane KALORIE.
7. PULSE zacznie migać i będziesz mógł nacisnąć klawisze W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić PULSE ćwiczeń. Naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić żądany impuls.
8. Pedałowanie na maszynie w celu rozpoczęcia ćwiczenia

NOTATKA:

1. $\text{WAT} = \text{MOMENT OBROTOWY (KGM)} \times \text{RPM} \times 1,03$
2. W tym programie wartość WAT będzie stała. Oznacza to, że jeśli będziesz pedałowac szybko, poziom oporu zmniejszy się, a jeśli będziesz pedałowac powoli, poziom oporu wzrośnie. Zawsze staraj się utrzymywać tę samą wartość w watach.

Program dotyczący tkanki tłuszczowej: Tłuszcz w organizmie

Program 24 to specjalny projekt programu służący do obliczania proporcji tkanki tłuszczowej użytkowników i oferowania użytkownikom określonego profilu obciążenia. Istnieją 3 typy budowy ciała podzielone według obliczonej zawartości tłuszczu.

Typ 1: % TŁUSZCZU W CIAŁO > 27 Typ

2: $27 \geq \text{TŁUSZCZ} \% \geq 20$ Typ 3: %

TŁUSZCZU W CIAŁO < 20

Komputer wyświetli wyniki badań FAT PROCENT, BMI i BMR. Operacje:

1. Za pomocą klawiszy GÓRA/DÓŁ wybierz program BODY FAT (P24).
2. Naciśnij klawisz ENTER, aby wejść do programu ćwiczeń.
3. WYSOKOŚĆ zacznie migać i możesz nacisnąć klawisze W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić swoją WYSOKOŚĆ. Naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić swój WZROST. Domyślna WYSOKOŚĆ to 170 cm lub 5 stóp 7 cali (5 stóp i 7 cali).
4. WAGA zacznie migać i możesz nacisnąć klawisze W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić swoją WAGĘ. Naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić swoją WAGĘ. Domyślna WAGA to 70 kg lub 155 funtów.
5. PŁEĆ zacznie migać i możesz naciskać klawisze W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby wybrać płeć. Liczba 1 oznacza mężczyznę, a cyfra 0 oznacza kobietę. Naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić swoją płeć. Domyślna płeć to 1 (MAN).
6. WIEK zacznie migać i możesz nacisnąć klawisze W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby ustawić swój WIEK. Naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić swój WIEK. Domyślny WIEK to 35.
7. Naciśnij klawisz START/STOP, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej. Jeśli w oknie widnieje napis E, upewnij się, że ręce są dobrze umocowane na uchwytach lub pas piersiowy dobrze przylega do ciała. Następnie ponownie naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej.
8. Po zakończeniu pomiaru komputer wyświetli na wyświetlaczu LCD wartości BMR, BMI i FAT PROCENT. Ponadto komputer wyświetli Twój własny profil ćwiczeń dostosowany do Twojego typu budowy ciała.
9. Pedałowanie maszyny w celu rozpoczęcia ćwiczenia

Przewodnik po operacjach:

1. Tryb uśpienia: Komputer przejdzie w tryb uśpienia, jeśli przez 4 minuty nie zostanie naciśnięty żaden klawisz. Możesz nacisnąć dowolny klawisz, aby obudzić komputer.

Komunikat o błędzie:

E1 (BŁĄD 1):

Zwyczajny stan: Jeśli podczas treningu monitor nie otrzyma sygnału zliczania z motoreduktora przez ponad 4 sekundy i sprawdzi to 3 razy z rzędu, na wyświetlaczu LCD pojawi się E1.

Stan włączenia: Motoreduktor automatycznie powróci do zera, jeśli sygnał silnika nie będzie możliwy wykryty przez ponad 4 sekundy, sterownik motoreduktora zostanie natychmiast wyłączony i wyświetli się E1 na wyświetlaczu LCD. Wszystkie pozostałe znaczniki cyfrowe i funkcyjne są puste, a sygnały wyjściowe również są odcięte.

E2 (BŁĄD 2): Kiedy monitor odczytuje dane z pamięci, jeśli identyfikator I.D. kod jest nieprawidłowy lub układ scalony pamięci uszkodzeń, monitor natychmiast po włączeniu zasilania wyświetli komunikat E2.

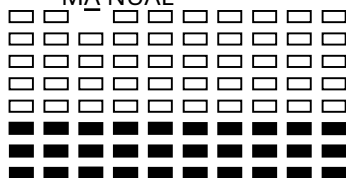
E3 (BŁĄD 3): Po 4 sekundach w trybie startu komputer wykrywa, że uszkodzony silnik nie opuścił zera punkt, na pasku LCD wyświetli się „E3”.

Grafika treningu LCD

USTAWIONE PROFILE PROGRAMÓW:

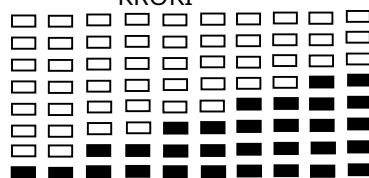
PROGRAM 1

MANUAL



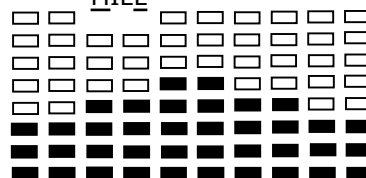
PROGRAM 2

KROKI



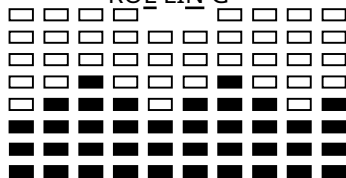
PROGRAM 3

HILL



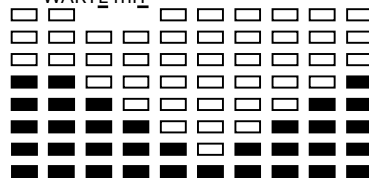
PROGRAM 4

ROLLING



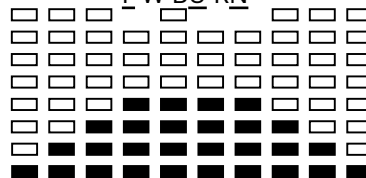
PROGRAM 5

WART miY



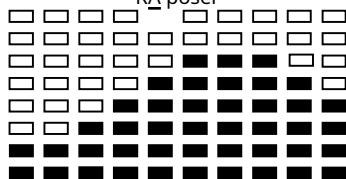
PROGRAM 6

F W BU RN



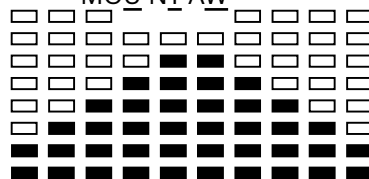
PROGRAM 7

RA poseł



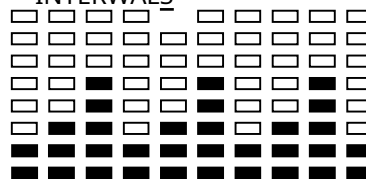
PROGRAM 8

MOU NT AW



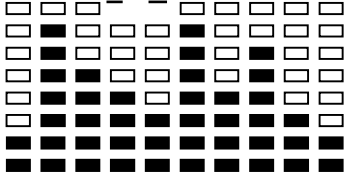
PROGRAM 9

INTERWAŁ



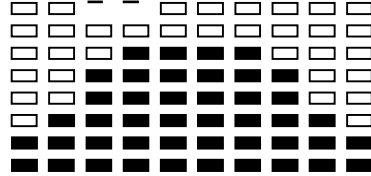
PROGRAM 10

RA ND OM



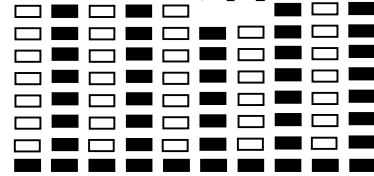
PROGRAM 11

P LA TEAU



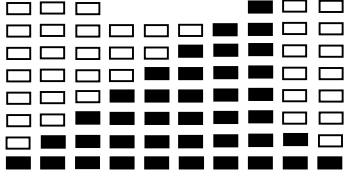
PROGRAM 12

PIERDNIĘCIEL miK



PROGRAM 13

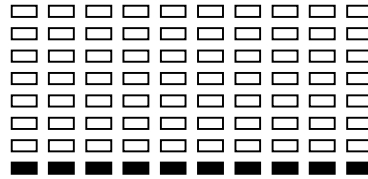
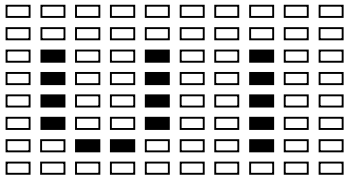
PR miC IPI Cmi



PROGRAM USTAWIEŃ UŻYTKOWNIKA

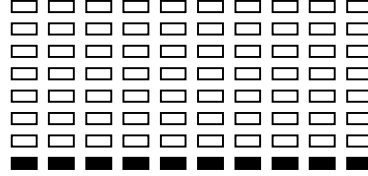
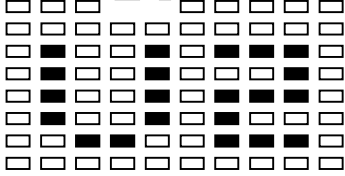
PROGRAM 14

UŻYTKOWNIK 1



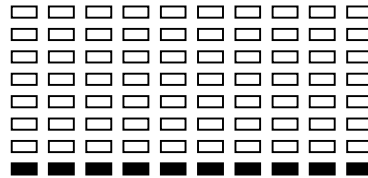
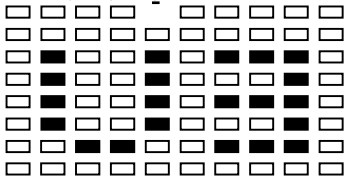
PROGRAM 15

NASmi R2



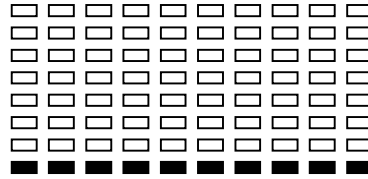
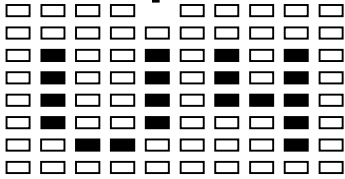
PROGRAM 16

UŻYTKOWNIK3



PROGRAM 17

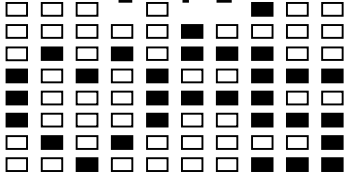
UŻYTKOWNIK4



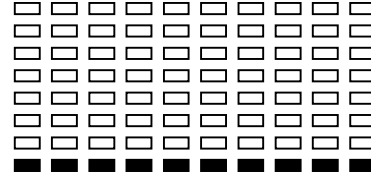
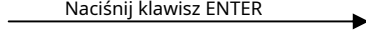
PROFILE PROGRAMU TĘTNA:

PROGRAM 18

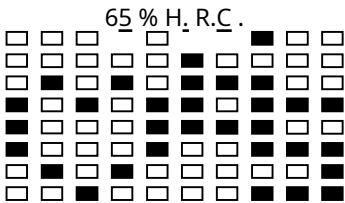
55 % H. R. C .



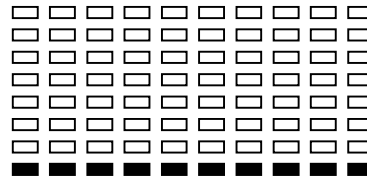
Naciśnij klawisz ENTER



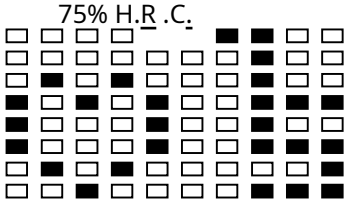
PROGRAM 19



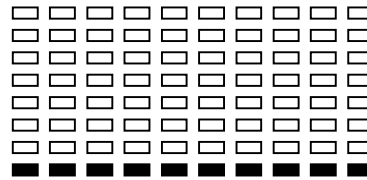
Naciśnij klawisz ENTER



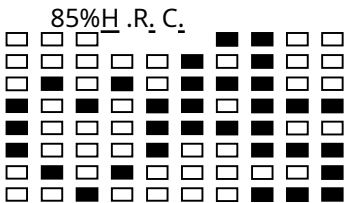
PROGRAM 20



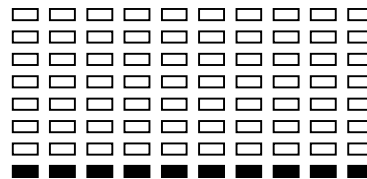
Naciśnij klawisz ENTER



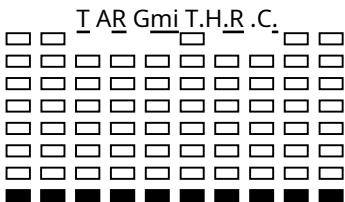
PROGRAM 21



Naciśnij klawisz ENTER

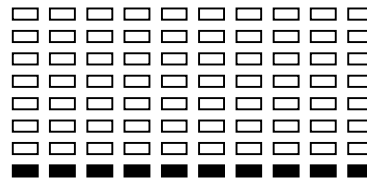
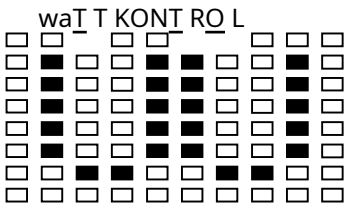


PROGRAM 22



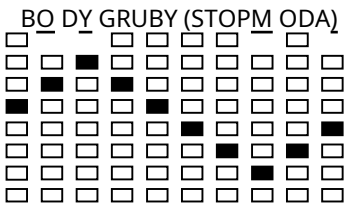
PROGRAM KONTROLI WATÓW

PROGRAM 23

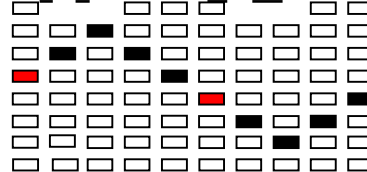


PROGRAMY BADANIA TŁUSZCZU W CIAŁO:

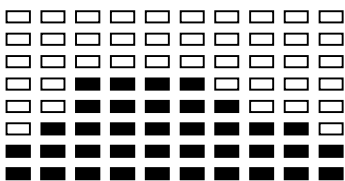
PROGRAM 24



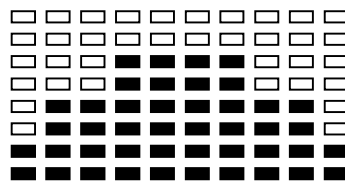
CIAŁO F A T (START MO Dmi)



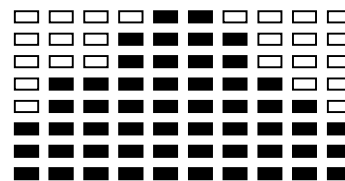
Jeden z następujących sześciu profili wyświetli się automatycznie po zmierzeniu tkanki tłuszczowej:



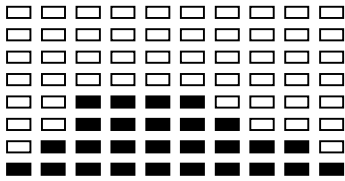
Czas treningu: 40 minut



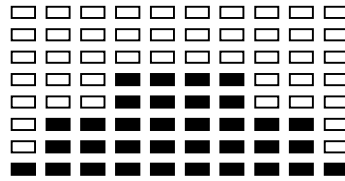
Czas treningu: 40 minut



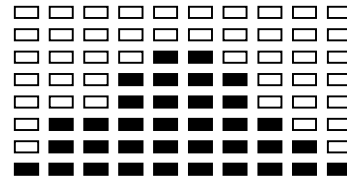
Czas treningu: 20 minut



Czas treningu: 40 minut



Czas treningu: 40 minut



Czas treningu: 20 minut

Trening cardio:

Przed zaprogramowaniem treningu należy koniecznie wziąć pod uwagę swój wiek, szczególnie w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat, jak również swoją kondycję fizyczną. Jeżeli prowadzisz siedzący tryb życia, bez regularnej aktywności fizycznej, ważne jest, aby skonsultować się z lekarzem aby określić poziom intensywności treningu. Po ustaleniu, nie próbuj osiągać maksimum podczas pierwszych sesji treningowych. Bądź cierpliwy; Twoje wyniki szybko się poprawią.

Trening cardio:

Dzięki temu możesz rozwijać swój układ sercowo-naczyniowy (sprawność serca/naczyń krwionośnych). Podczas treningu kardio mięśnie potrzebują dopływu tlenu i substancji odżywczych. Muszą także eliminować odpady. Nasze serce przyspiesza swój rytm i wysyła do organizmu większą ilość tlenu za pośrednictwem układu sercowo-naczyniowego. Im częściej będziesz ćwiczyć regularnie i powtarzalnie, tym lepiej rozwinie się twoje serce, podobnie jak każdy inny mięsień. W życiu codziennym przekłada się to na możliwość znoszenia większego wysiłku fizycznego i doskonalenia swoich zdolności intelektualnych.

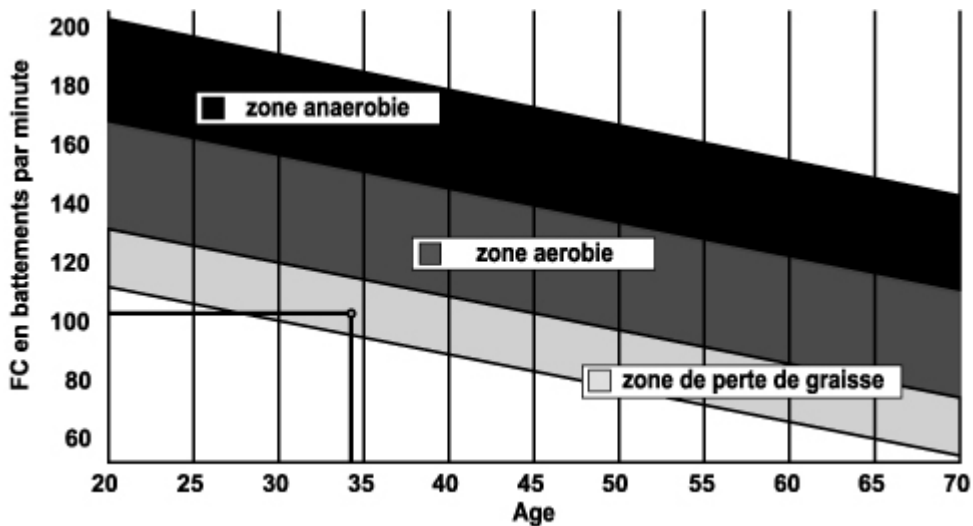
Definicja Twojej Strefy Pracy:

Maksymalne tętno (MHR) = 220 - wiek (180 - wiek dla osób prowadzących siedzący tryb życia).

Strefa rozgrzewki i Strefa ochłodzenia są równe 55% swojego MHR. Strefa utraty tłuszczu jest pomiędzy 55 / 65% swojego MHR. Strefa Aerobiku jest pomiędzy 65 / 85% swojego MHR.

Strefa beztlenowa jest pomiędzy 85% Twojego MHR i Twojego MHR.

Zrób diagram stref docelowych



Progresywne etapy treningu:

1) Faza rozgrzewki:

Każdą sesję treningową rozpoczynaj od stopniowej rozgrzewki (10-20 min, więcej jeśli masz ponad 50 lat) co ustawi Twoje mięśnie w stanie gotowości i delikatnie zwiększy tętno. Delikatnie zwiększ puls to 55% Twojego MHR (Maksymalne tętno).

Utrzymuj tętno na tym poziomie przez cały czas rozgrzewki. Jeśli rozpoczniesz trening zbyt szybko, istnieje ryzyko zwiększenia ryzyka wystąpienia urazu ścięgna lub ścięgna uraz mięśni.

2) Faza pracy:

Jest to główna część sesji szkoleniowej. W zależności od konkretnych celów i początkowej kondycji fizycznej, utraty wagi, poprawy wytrzymałości sercowo-naczyniowej (praca aerobowa), rozwoju wytrzymałości (praca beztlenowa) istnieje możliwość wyboru odpowiedniej strefy docelowej.

Strefa utraty tłuszczu, 55 – 65%

Tętno musi być niskie, a czas trwania ćwiczenia dość długi. Strefa ta jest polecana dla ludzi wznowienie aktywności fizycznej po długim okresie bezczynności, którzy są próbując pozbyć się nadwagi lub są podatny na problemy kardiologiczne. Nie zapominaj, że w przypadku tego typu treningu czas trwania ćwiczenia musi wynosić co najmniej 30 minut, a tętno (HR) musi znajdować się w przedziale od 55 do 65% MHR.

- Stopniowo zwiększać od 30 do 60 minut na sesję.
- Ćwiczenia 3 lub 4 razy w tygodniu.

Strefa Aerobowa, 65-85%

Ta strefa jest zalecana dla osoby o dobrej kondycji fizycznej, regularnie trenujące. Trenując w tej strefie poprawisz swoją kondycję fizyczną, ale unikniesz przetrenowania.

- Czas trwania: 20 do 30 minut na sesję.
- Częstotliwość: Przynajmniej 3 lub 4 razy w tygodniu.

Strefa beztlenowa, 85% - MHR

Strefa ta jest przeznaczona wyłącznie dla doświadczonych sportowców i nigdy nie jest zalecana bez zgody i nadzoru lekarza. Strefa ta przeznaczona jest wyłącznie dla osób bardzo sprawnych. Służy do treningu interwałowego (lub krótkich sprintów), aby pomóc Ci poprawić lub zmierzyć poziom wytrzymałości. Czas spędzony w tej strefie musi być krótki, aby uniknąć ryzyka wypadku.

3) Faza schładzania:

Wiążę się to z redukcją wysiłku (10 do 20 minut). Umożliwia przywrócenie prawidłowego funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego (55% Twojego MHR) oraz zapobiegają lub zmniejszają bóle mięśni, takie jak skurcze i sztywność. Po treningu należy wykonać sesję ćwiczeń rozciągających, gdy stawy są jeszcze ciepłe. To rozluźnia mięśnie i pomaga zapobiegać sztywności. Rozciągaj się powoli i delikatnie. Nigdy nie wolno rozciągać się, dopóki nie osiągnie się progu bólu. Przytrzymaj każde rozciągnięcie przez 30 do 60 sekund podczas wydechu.

Sprawdź swój postęp

W miarę poprawy, Twój układ sercowo-naczyniowy będzie miał HR, które będzie niższe kiedy odpoczywa. Dotarcie do strefy docelowej zajmie Ci więcej czasu i łatwiej będzie Ci to utrzymać. Sesje będą wydawać się coraz łatwiejsze, a Ty będziesz mieć większą wytrzymałość w codziennym życiu.

Jeśli natomiast Twój HR jest wyższy niż zwykle w stanie spoczynku, będziesz miał odpocząć lub zmniejszyć intensywność treningu.

Nie zrażajcie się pierwszymi sesjami. Motywuj się, planując konkretne godziny treningów. Pracuj ciężko!

Wszystkie wadliwe materiały lub części można wymienić dopiero po ich otrzymaniu. Wysyłka odbywa się na koszt nadawcy. Żadne zwroty towarów nie będą przyjmowane bez naszej wcześniejszej zgody.