

## Ako správne trénovať na cardio strojoch



[www.astoriafit.sk](http://www.astoriafit.sk)

Mgr. Rastislav Lipták

# ASTORIA

## Prehlásenie

Tento materiál je informačným produktom. Akékoľvek šírenie, alebo poskytovanie tretím osobám bez súhlasu autora je zakázané a je porušením autorského zákona, ktoré môže byť stíhané. Ďakujem za pochopenie a rešpektovanie. Stiahnutím tohto materiálu rozumiete, že akékoľvek použitie informácií z tohto materiálu a úspechov či neúspechov z toho vyplývajúce, sú iba vo Vašich rukách a autor za nich nenesie žiadnu zodpovednosť. V týchto materiáloch môžete nájsť informácie o produktoch, alebo službách tretích osôb. Tieto informácie sú iba doporučením a vyjadrením môjho názoru k tejto tematike.

Ďakujeme, že čítate tieto riadky. Je to dôkazom toho, že sa zaujímate o svoje zdravie a Zdravý Životný Štýl pre Vás nie je ukradnutý. Mnohí z Vás nám píšete, že radi by ste vedeli ako správne trénovať a vôbec používať kardio stroje.

Preto sme sa v ASTORIA FIT&GYM rozhodli dať na papier jednoduchý postup, "Ako správne trénovať na kardio strojoch!", aby ste plne využili ich potenciál a aby tréning na kardio strojoch Vám priniesol ten najlepší úžitok.

Držím Vám palce pri správnom trénovaní na našich kardio strojoch.

- Mgr.Rastislav Lipták

Pokiaľ pri čítaní narazíte na niečo, čo Vám nebude jasné, alebo sa chcete na niečo opýtať, neváhajte a napíšte mi na [manager@astoriafit.sk](mailto:manager@astoriafit.sk)

## Obsah

1: Prečo sa vlastne mnohí venujú behaniu na kardio strojoch .....	1
2: Najčastejšie chyby pri tréningu na kardio strojoch .....	2
3: Čo nám povie Srdcová Frekvencia a prečo je dôležitá .....	3
4: Ako vypočítať max.srdcovú frekvenciu(SF).....	4
5: Zóna srdcovej frekvencie(SF) .....	5
6: Začíname, prehľad programov a nastavení .....	6
6.1: Program „Quickstart“ .....	7
6.2: Program „Manual“ .....	8
6.3: Program „Random“ .....	9
6.4: Program „Hill“ .....	10
6.5: Program „Fat Burn“ .....	11
6.6: Program „Cardio“ .....	12

---

## *1. Prečo sa vlastne mnohí venujú behaniu na kardio strojoch?*

**Existuje množstvo pozitív, ktoré hovoria za ich používanie:**

1. lepšia ochrana kĺbov
2. nezávislosť na poveternostných podmienkach
3. pohodlie
4. tréningová motivácia
5. fit testy, zaznamenávanie zlepšovania
6. postupné zvyšovanie záťaže
7. vždy merateľné, bez straty času presúvaním na tréningové trate a podobne.

---

## *2. Aké chyby sa najčastejšie vyskytujú pri tréningu na kardio strojoch?*

- **Preskočenie fázy rozcvičenia** - je dôležité, aby vaše kĺby a šľachy boli pripravené na beh, aby boli zahriate a tak chránené pred natiahnutím, alebo natrhnutí
- **Nedostatočná intenzita** - mnoho ľudí chodí napr. behať na bežecský pás a po 3 mesiacoch sa nezlepšia kondične, neschudnú ani nespevnia svalstvo. **Dôvodom je nedostatočná intenzita.**
- **Cvičenie rovnakým tempom počas celej doby.** Nemenný priebeh tréningu je nemotivačný, navoľte si jeden z množstva programov, určite sa nudiť nebudete.

---

### *3. Čo nám povie srdcová frekvencia (SF) počas kardio tréningu a prečo je dôležitá?*

**Srdcová frekvencia (SF)** je najvhodnejším parametrom prejavu organizmu na tréning.

Jednoducho povedané, **čím je kardio tréning intenzívnejší, náročnejší - srdcová frekvencia bude vyššia** a naopak.

Ak chcete dosiahnuť tréningom akékoľvek zlepšenie, Vaša srdcová frekvencia musí dosahovať určitú minimálnu (prahovú) intenzitu vid'. tabuľka č.1. na strane č.5.



---

## 4. Ako si vypočítať maximálnu srdcovú frekvenciu(SF)?

**Je to jednoduché dosad'ťe si do rovnice tieto údaje:**

**Muži:  $214(\text{koeficient}) - (0,8 \times \text{VEK}) = \text{Maximálna srdcová frekvencia}$**

**Ženy:  $209(\text{koeficient}) - (0,9 \times \text{VEK}) = \text{Maximálna srdcová frekvencia}$**

Po vypočítaní maximálnej srdcovej frekvencie, pomocou nižšie uvedenej tabuľky, si viete určiť zónu srdcovej frekvencie(SF), kde pri dodržiavaní rozsahu SF počas tréningu dosiahnete ľahšie svoj **vytúžený cieľ**.



---

## 5. Ako si čo najjednoduchšie určiť zóny srdcovej frekvencie(SF)?

### Výpočet príkladu pre spaľovanie tukov:

**Som muž:**  $214(\text{koeficient}) - (0,8 \times 42 (\text{vek})) = 180,4$  teda moja maximálna srdcová frekvencia je cca 180 SF/minútu.

Chcem spaľovať tuky, vyberám si z tabuľky „Zónu SF využívanú k úprave telesnej hmotnosti 60 % a 70% Max SF

**Príklad:**  $180 \times 60\% = 108$  SF/min(dolná hranica), a  $180 \times 70\% = 126$  SF/min(horná hranica).

Moje tréningové pásmo bude od 108 do 126 SF/min. **V tejto ZÓNE SF spaľujem tuky, min.čas tréningu je 45min.**

Zóna SF nad anaeróbnym prahom	90 – 100 % Max. SF
Aeróbno-anaeróbna zóna SF	80 – 90 % Max. SF
Aeróbna zóna SF	70 – 80 % Max. SF
Zóna SF využívaná k úprave telesnej hmotnosti	60 – 70 % Max. SF
Zóna SF pri rekreačnej pohybovej aktivite	50 – 60 % Max. SF

Obrázok č. 1: Zóny srdcovej frekvencie. (Sally Edwards, 1993)

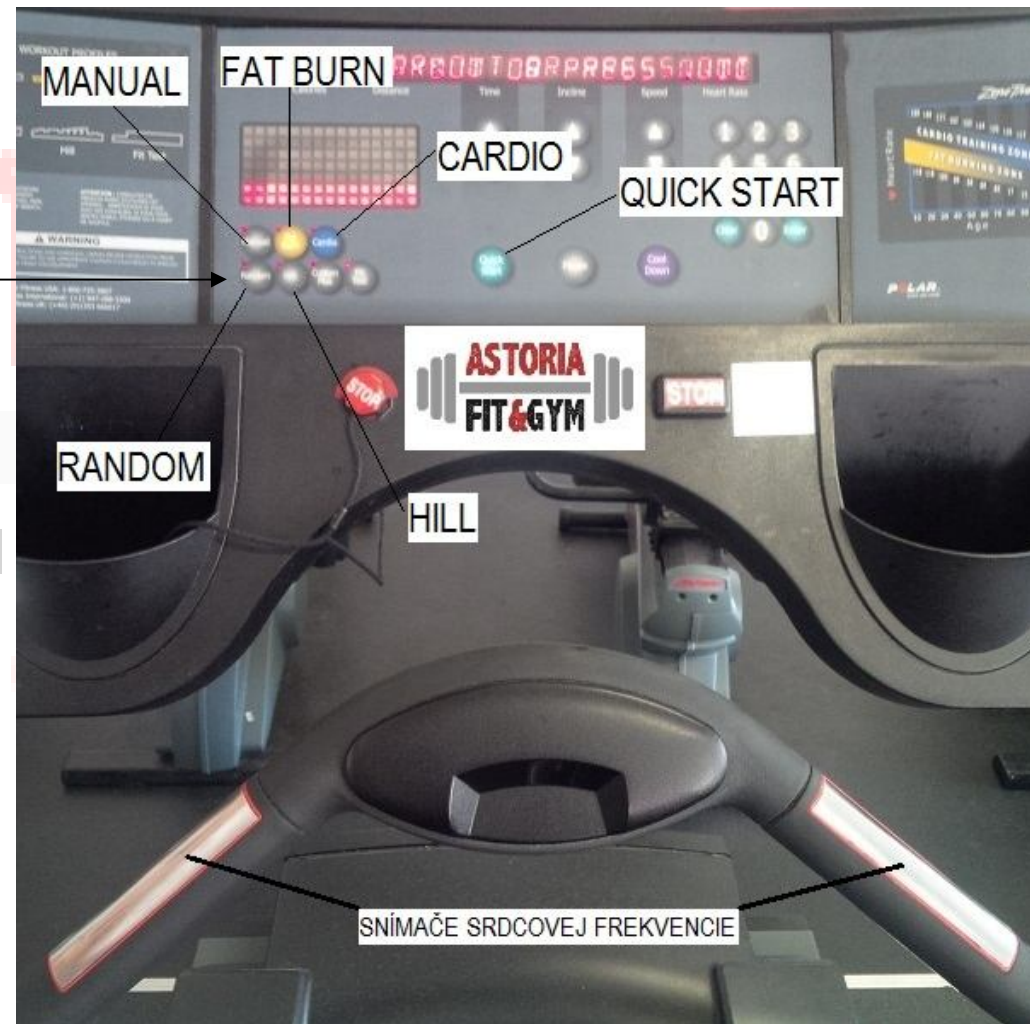
## 6. Začíname – prehl'ad programov a nastavení bežiaceho pásu

### Ako teda na to?

Naše kardio stroje majú predprogramovaných  
**5 základných tréningov.**

Každý z tréningov má odlišný **CIEĽ.**

My Vám teraz ukážeme, **ako vytvoriť**  
**taký tréning**, ktorý sa zameriava na  
**dosiahnutie** vašich špecifických **cieľov**  
(chudnutie, zlepšenie kondície, príprava  
na maratón, zníženie krvného tlaku, .....)



---

## 6.1 QUICK START

*Najrýchlejší spôsob, ako začať cvičiť.*

Program **vynechá** jednotlivé kroky (ako pri nastavení ostatných, napr.: MANUAL – Zadaj Váhu (ENTER)- Čas cvičenia (ENTER) – Zadaj Náklon (ENTER) – Zadaj Rýchlosť (ENTER)).

**Slúži iba na rýchle spustenie bežiaceho pásu.**

Nemá žiadne iné nastavenia.

---

## 6.2 MANUAL

*Tréning vhodný pre začiatočníkov.*

MANUÁLNY tréning je veľmi jednoduchý tréning, ktorý nemá vopred definované úrovne intenzity(ako rýchlo napr. pobežím).

MANUÁLNY tréning začínajte pri nízkej rýchlosti. Cvičenie máte plne pod kontrolou od nastavenia rýchlosti/kadencie až po nastavenie sklonu/odporu.

*Stlač - MANUAL – Zadaj Váhu (ENTER)- Čas cvičenia (ENTER) – Zadaj Náklon (ENTER)  
– Zadaj Rýchlosť (ENTER)*

---

## 6.3 RANDOM

*Tréning je vhodný pre pokročilých cvičencov.*

Tento typ tréningu vytvára terén rôznych kopcov a údolí. Random, alebo náhodný tréning, používa úpravy sklonu/zát'aže na vytvorenie kopcov/údolí. Rýchlosť si môžete po celý čas kontrolovať a nastavovať individuálne.

Tento tréning bol vytvorený tak, aby konečnému užívateľovi poskytol nekonečnú variabilnosť tréningov. Cieľom tohto tréningu je zabrániť nude pri tréningu a zlepšiť motiváciu.

***Stlač – RANDOM – Zadaj Váhu (ENTER) – Zadaj Čas ((ENTER) – Level 1- 20 zadaj číslo,  
čím vyššie tým vyššia bude celková zát'až (ENTER) -Zadaj Rýchlosť (ENTER)***

---

## 6.4 HILL

### *Tréning do kopca pre skúsených.*

Tréning do kopca je vlastne intervalový tréning. Intervaly sú obdobia intenzívneho aeróbného cvičenia a mierneho zaťaženia na zotavenie. Kardio stroje využívajú simuláciu pohybu v kopci/údolí.

Rýchlosť pohybu si kontrolujete počas cvičenia manuálne. Tréning do kopca má dve hlavné fázy, ktoré sa nachádzajú medzi zahriatím a vyklusaním na záver.

Cieľom tohto tréningu je efektívne zlepšiť kondíciu a zlepšiť kardiovaskulárne funkcie organizmu napr. zlepšenie činnosti srdcového svalu.

***Stlač – HILL – Zadaj Váhu (ENTER) – Zadaj Čas ((ENTER) – Level 1- 20 zadaj číslo čím vyššie tým vyššia bude celková záťaž (ENTER) -Zadaj Rýchlosť (ENTER)***

---

## 6.5 FAT BURN

*pre začiatočníkov aj skúsených*

**Cieľom** tohto programu **je efektívne spaľovanie tukov**. Aby však tento tréning riadne fungoval, musíte si počas tréningu pravidelne **merať pulzovú frekvenciu**(priložením rúk na



kovové elektródy, ktoré nájdete na rukoväti pásu, vid' obrázok na strane č.6), alebo jednoduchšie zadovážiť si hrudníkový pás na meranie srdcovej frekvencie.

Program využíva nastavenia sklonu na zvýšenie a zníženie tepu. Automaticky sa snaží udržiavať Vašu **pulzovú frekvenciu na úrovni 65 %** z predpokladanej maximálnej pulzovej frekvencie, ktorú program vypočíta na začiatku po zadaní údajov.

**Stlač – FAT BURN – Zadaj Váhu (ENTER) – Zadaj Čas ((ENTER) – Zadaj Vek (ENTER) – Zadaj Cieľovú Pulzovú frekvenciu (ENTER) - Zadaj Rýchlosť (ENTER)**

---

## 6.6 CARDIO

*Vhodný pre začiatočníkov, mierne pokročilých, pokročilých*

Aby tento tréning riadne fungoval, je vhodné používať hrudníkový pás na **meranie pulzovej frekvencie**. Tento program používa úpravy sklonu/zát'aže/rýchlosti/odporu na zvýšenie a zníženie tepu do cieľovej hodnoty nastavenej používateľom.

**CARDIO** udržiava používateľa na úrovni **80 %** jeho teoretického maximálneho tepu.

*Stlač – CARDIO – Zadaj Váhu (ENTER) – Zadaj Čas ((ENTER) – Zadaj Vek (ENTER) –*

*Zadaj Cieľovú Pulzovú frekvenciu (ENTER) -*

*Zadaj Rýchlosť vymedzenú v ponuke OD – DO (ENTER)*



---

## *Na záver si zhrňme to najdôležitejšie pre efektívne cvičenie:*

1. Stanovte si cieľ(schudnem, zlepším si kondičku.....)
2. Vypočítajte si svoju maximálnu srdcovú frekvenciu
3. Určite si zóny srdcovej frekvencie vhodné pre Váš tréning
4. Nastavte si vhodný program(napr.chudnutie = FAT BURN, kondícia = CARDIO...)
5. Pravidelne si kontrolujte srdcovú frekvenciu
6. Zdravo sa stravujte, nezabúdajte na pitný režim, regenerujte
5. Majte príjemný pocit z tréningu

Zdravý životný štýl to nie len tréning a cvičenie, ale podstatne dôležitou súčasťou je aj zdravá výživa.

Na našej stránke <http://www.astoriafit.sk/nav2/zdravy-zivotny-styl/> nájdete **TOP produkty zdravej výživy**, za ktorými si stojíme, lebo sme ich sami **vyskúšali** na sebe a **priniesli** nám **výsledky**.

Úplne na záver Vám **GRATULUJEM**, pokiaľ ste došli čítaním až na záver a verím, že eBook Vám poskytol zdroj argumentov a praktických informácií, ktoré Vám pomôžu pri cvičení.

Prajem Vám pevné Zdravie a ak máte akékoľvek otázky, napíšte mi na:

[manager@astoriafit.sk](mailto:manager@astoriafit.sk)