

# TRÉNINK NA BĚŽECKÉM TRENAŽÉRU

**Jak správně a efektivně cvičit je velmi individuální, záleží to na mnoha faktorech jako věk člověka, pohlaví, momentální fyzická kondice a další faktory. Protože se na běžeckých trenažérech nemusí nutně běhat, ale může se na nich i chodit, jsou tyto přístroje velmi vhodné i pro osoby s nadváhou a osoby mající potíže s koleny. Rychlost pohybu pásu lze nastavit podle vlastních potřeb nebo si zvolit přednastavený program. Technika pohybu není nijak obtížná, nicméně ani pády, způsobené nedostatečným soustředěním a následným zakopnutím, nejsou vyloučené. Běhejte nebo chod'te, jak jste zvyklí.**

## **SPECIÁLNÍ POKYNY PRO TRÉNINK:**

- Před zahájením tréninku se seznámte s displejem a jeho funkcí. Obzvláště užitečné je nouzové tlačítko „STOP“, které by mělo být k dispozici na každém rozumném přístroji. Pokud tomu tak není, nebo pokud tlačítko nefunguje, raději se přístroji vyhněte velkým obloukem.
- Nikdy netrénujte bosí! Dbejte na správnou techniku běhu, abyste se dlouhodobě vyvarovali přetížení. Pro pravidelný trénink si poříd'te odpovídající obuv. Vyplatí se nechat si poradit od odborného personálu ve specializovaném obchodě.
- Jako začátečník byste si nejprve měli osvojit správnou techniku chůze po pásu, než začnete s joggingem. Tím postupně trénujete nejen oběhový systém srdce, ale také se pohybujete s pocitem jistoty, když dojde na větší rychlost.
- Madla Vám ze začátku mají usnadnit udržení rovnováhy. Jakmile však najdete správný rytmus, přestaňte je používat. Účastí paží se pohyb stává přirozenějším.



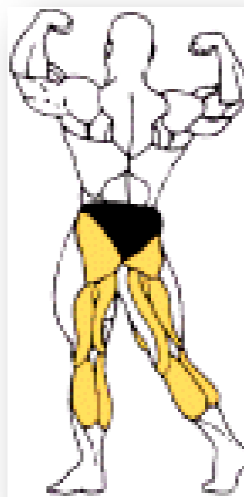
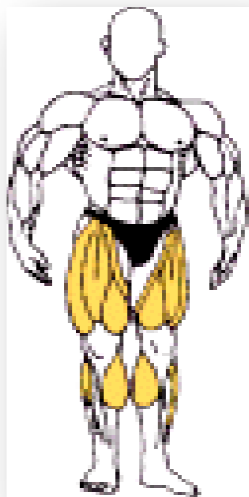
## **INTENZITA TRÉNINKU:**

Typickou chybou začátečníků je příliš vysoká intenzita, která je spíše na škodu a tedy prvním cílem by mělo být získání základní kondice, což znamená velmi pozvolné zvyšování intenzity tréninku a počtu tréninkových jednotek za týden. Základem účinného aerobního tréninku je tep srdce (ukazatel intenzity cvičení). Pro běžný kondiční trénink je nevhodnější držet se po většinu času v aerobním režimu a tedy v nižších tepových frekvencích něco kolem 60 až 70% maximální tepové frekvence. Bez měření tepové frekvence lze jen těžko dosáhnout požadovaných výsledků. Velmi častou chybou je přehnaně vysoký tep.

## **DÉLKA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY:**

K dosažení potřebného efektu tréninku organismus potřebuje dostatečně intenzivní a četné impulsy. To znamená pravidelný, dostatečně dlouhý a optimálně intenzivní trénink. Obecně lze říct, že pokud chceme dosáhnout snížení množství podkožního tuku, je třeba cvičit minimálně 30 minut a ve správné tréninkové zóně (tedy 55% tepového maxima) tak, aby nedocházelo k úbytku vlastní svalové tkáně a tělo energii skutečně čerpalo z tuků.

### ***Zatěžované partie:***



## TRÉNINK NA BĚŽECKÉM TRENAŽÉRU:

Na běžeckém trenažéru nepotřebujete žádnou předchozí speciální přípravu ani skvělou kondici. Jste-li úplní začátečníci, nejprve vyzkoušejte chůzi a postupně přidávejte na rychlosti. Můžete si nastavit hodnoty tréninku přesně vyhovující vaší tělesné kondici. Běháte-li pravidelně, budete zprvu mít na běžeckém pásu trochu zvláštní pocit, ale během pár minut si zvyknete. Také s občerstvením, klíči a telefonem je to jednodušší než při pohybu venku. Vše se dá položit na připravené poličky a pití umístit do otvoru pro láhev. A ručník přehodíte přes madlo trenažéru.

## TRÉNINK A VÝŽIVA:

Je vhodné trénovat alespoň 3 x týdně, pro redukci váhy ideálně ráno na lačno, kdy tělo nejrychleji sahá do tukových rezerv. Důležité je samozřejmě upravit své stravovací návyky. Ideální je rozdělit si celkový denní energetický příjem do několika menších jídel, což v praxi znamená především pravidelný stravovací režim (snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře). V odpoledních a večerních hodinách je pak vhodné jíst jídla s převahou bílkovin a zeleniny na úkor klasických sacharidů. Důležité je též neopomíjet ani ostatní důležité látky – jako je vláknina, vitamíny, minerály a kvalitní tuky (tzv. esenciální mastné kyseliny). Pitný režim zabezpečovat obyčejnou stolní vodou, neslazenými čaji, v menší míře minerálkami a iontovými nápoji.

*„Na závěr nezbyvá, než popřát především hodně silnou vůli a pevné cíle. Pokud u cvičení vydržíte, běžecký trenažér bude pro Vás přínosem a po čase se trénink na něm stane povolenou drogou.“*

