

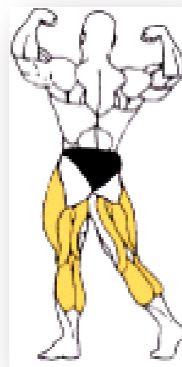
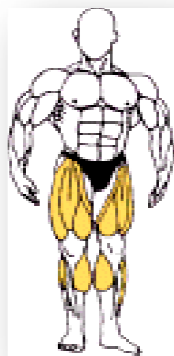
# TRÉNINK NA CYKLOTRENAŽÉRU (ROTOPEDU)

**Jak správně a efektivně cvičit je velmi individuální, záleží to na mnoha faktorech jako věk člověka, pohlaví, momentální fyzická kondice a další faktory.**

## **NASTAVENÍ SPRÁVNÉ VÝŠKY SEDLA:**

- Posadte se na rotoped a jednou nohou našlápněte na příslušný pedál. Noha by měla být propnutá a měli byste na pedál dosáhnout, aniž byste posunovali hýždě do strany.
- Výšku řídítek si nastavte tak, jak je Vám příjemné. Nastavte si řídítka výše, pokud chcete sedět spíše pohodlně a zpříma, a níže, dáváte-li přednost sportovnímu stylu jízdy.
- Seznamte se s displejem, případně si můžete nechat funkci jednotlivých tlačítek vysvětlit.
- Začátečnickům se doporučuje nastavení programu, při kterém se trénuje rovnoměrnou rychlostí bez změny intenzity. Při konstantní rychlosti šlapání (otáčky za minutu) a odporu (watty) je možné více se soustředit na techniku jízdy a rytmus dechu. Teprve, když Vám koordinace rytmického dýchání a správného pohybu tzv. přejde do krve, doporučuje se volba programů, při nichž se podle počítačového přednastavení mění odpor a v závislosti na něm i rychlost šlapání. Trénink se tak stává pestřejším. Technika šlapání je u všech přístrojů stejná, nezávisle na tom jak je přístroj vybaven.

## ***Zatěžované partie:***



## PRINCIP ŠLAPÁNÍ:

- Nejprve je třeba položit chodidla na pedály pod pásy pro fixaci chodidel tak, aby bříško chodidla doléhalo na pedál.
- Pásy utáhněte jen do té míry, aby fixovaly pozici Vašeho chodidla, ale aby ho zároveň neškrtily.
- Jedno otočení pedálem o 360 °C se dělí do čtyř fází, přičemž v každé z nich směřuje tlak chodidla jiným směrem:

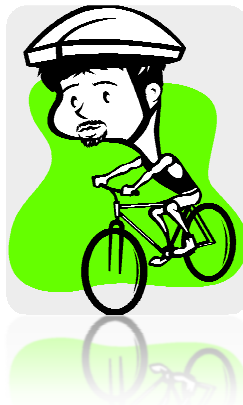
**1.** V nejnižší pozici tlačte pedál chodidlem dopředu. Páska pedálu při tom zabraňuje sklouznutí chodidla.

**2.** Aktivně šlápněte na pedál a tlačte ho směrem dolů, V této fázi vzniká největší síla během celého otočení.

**3.** Zvednutím paty nyní tlačte pedál dozadu.

**4.** V poslední fázi ved'te pedál tahem nahoru do výchozí pozice. Bez pásy by tato fáze nebyla možná.

Harmonický kruhový pohyb, který vzniká během šlapání, umožňuje efektivní silové nasazení a tréninku, při němž jsou namáhány ohybače a natahovače kolenního kloubu, lýtkové a hýžděové svalstvo. Pokud se Vám zpočátku nebude dařit, vyzkoušejte si pohyb jednou nohou, zatímco druhou necháte volně viset nebo ji opřete o rám přístroje.



## **SPECIÁLNÍ POKYNY PRO TRÉNINK:**

- Pokaždé si nastavte správnou výšku sedla a řídítek, abyste během tréninku měli rovná záda a nadměrně nezatěžovali kolena.
- Před nasednutím na přístroj zkontrolujte jeho stabilitu.
- Postavte si na k tomu určený stojan nebo na jiné místo ve vašem dosahu láhev s pitím.
- Nezapomeňte si dát pod sebe malý ručník, v mnoha fitness centrech je to dokonce povinností. A pokud ne, můžete být dobrým příkladem pro ostatní.
- Během tréninku udržujte rovná záda, i když jste mírně předklonění.
- Trénujte efektivně, dbejte na správný průběh pohybu při šlapání.
- Nezačínajte s nejvyšší pohybovou frekvencí a neukončujte trénink náhle. Začínajte s pomalejší frekvencí a stejným způsobem nechte trénink odeznít.
- Neudržujte příliš nízkou frekvenci pohybu a velký odpor. Slad'te oba komponenty tak, abyste byli schopni provozovat chodidly kruhový pohyb a udržet svou tréninkovou frekvenci.

## **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 nejvhodnější 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.

## **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, cyklotrenažér bude pro Vás přínosem a po čase se trénink na něm stane povolenou drogou.“*

