

TRÉNINK NA ELIPTICKÉM **TRENAŽÉRU**

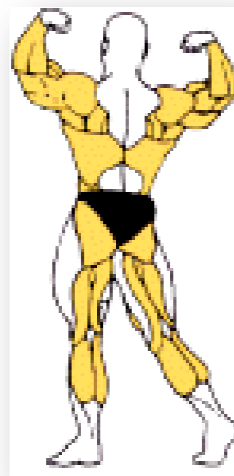
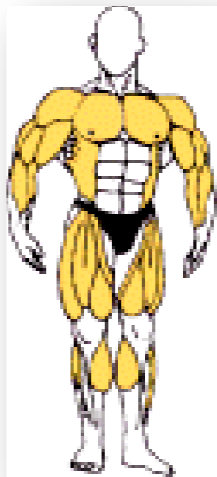
Jak správně a efektivně cvičit je velmi individuální, záleží to na mnoha faktorech jako věk člověka, pohlaví, momentální fyzická kondice a další faktory. Eliptické trenažéry aktivují všechny hlavní svalové skupiny. Jde o velmi náročný kondiční trénink a velice brzy zjistíte vysokou účinnost eliptických trenažérů. Eliptické trenažéry poskytují efektivní trénink celého těla. Díky plynulému eliptickému pohybu nedochází k přetěžování kloubů. Zatíženy jsou jak nohy boky a hýždě, tak i při zapojení rukou ramena, paže, prsa a záda. Podporují látkovou výměnu a krevní oběh. Dodatečné aktivní nasazení svalstva paží, ramen a trupu umožňuje obsáhlý trénink celého těla. V závislosti na konstrukci přístroje jsou zde kombinovány pohyby imitující chůzi či výstup do schodů a nasazení paží. U mnoha modelů vzniká při cvičení pohyb nohou po elipsovité dráze, což je pro svalstvo nezvyklé, a tím obzvlášť intenzivně stimulující. Některé přístroje umožňují položit si ruce na zvláštní madlo uprostřed, takže paže se nemusejí účastnit tréninku. Je tedy možné střídát během cvičení obě varianty, jednou bez a jednou s nasazením horní poloviny těla.

- **cvičení na eliptických trenažérech je mnohem efektivnější než na jiných kardio přístrojích nebo při běhu**
- **eliptické trenažéry plně nahradí většinu ostatních fitness trenažérů**
- **eliptické trenažéry mají pozitivní vliv na krevní tlak a krevní oběh.**
- **zvyšují vitální kapacitu plic a spaluje tuky**
- **s pomocí eliptických trenažérů zapojíte do cvičení jak horní, tak i dolní polovinu těla.**
- **na eliptickém trenažéru lze cvičit také pouze se zapojením dolní části těla**
- **cvičení na eliptických trenažérech je plynulé a maximálně šetrné ke kloubům,**
- **cvičení na eliptických trenažérech má relaxační a rehabilitační účinky,**
- **cvičením na eliptických trenažérech jsou posilovány především partie hýždí, stehen a lýtek**

ELIPTICKÝ TRENAŽÉR - SPECIÁLNÍ POKYNY PRO TRÉNINK:

- Uvědomte si, prosím, že elipsově trenažéry obvykle nemají žádný volnoběh! V praxi to znamená, že pohyb nelze okamžitě zastavit, nýbrž je třeba nechat přístroj pozvolna „doběhnout“. Na začátku se seznamte s mechanismem a několikrát vyzkoušejte rozběh a zastavení, než začnete s vlastním tréninkem.
- Zajistěte si stabilní postoj na pedálech!
- Zvolte si výšku úchopu madel tak, aby Vám byla umožněna úplná volnost pohybu paží. Pohyby paží by však neměly být tak přehnané, aby docházelo k vychýlení pánevní či zádové oblasti.
- Většina elipsových trenažérů umožňuje také pohyb zpět, který lze nastavit volbou příslušného programu. To ovšem znamená úplně nové koordinační požadavky na cvičícího. I tento pohyb si proto náležitě procvičte, než začnete s vlastním tréninkem. Pokud byste při tom pocítili bolesti např. kolenních kloubů, jednoduše se vzdejte používání zpětného chodu přístroje.
- Protože pohyb nohou po elipsovité dráze je velmi nevšední, doporučuje se osvojovat si ho pozvolně a zpočátku bez nasazení paží. Postavte se chodidly na plošiny a jednoduše následujte předurčenou dráhu pohybu. Budete-li dbát na jistý postoj a pozvolné nasazení, nemůžete v podstatě nic zkazit. Zvykněte si na tento plynulý pohyb a najděte si pohodlnou pozici mírným posunutím těžiště dopředu a dozadu. Až budete bezpečně ovládat pohyb nohou, pokuste se zapojit také paže, pokud je to u daného přístroje technicky možné.

Zatěžované partie:



INTENZITA TRÉNINKU:

Po počátečním "rozježdění" je optimální trénovat 3 - 4x týdně. Typickou chybou začátečníků je hlavně zpočátku příliš vysoká intenzita, která je spíše na škodu, protože prvním cílem by mělo být získání základní kondice, což v praxi znamená trénovat spíše méně než více. Rozumná intenzita cvičení je nezbytným předpokladem k tomu, aby nás několik prvních tréninků neodradilo.

DÉLKA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY:

Základem účinného aerobního tréninku na elipticalu je tepová frekvence (ukazatel intenzity cvičení). Pro běžný kondiční trénink je vhodné držet se převážně v aerobním režimu a tedy v nižších tepových frekvencích kolem 55 až 70% maximální tepové frekvence. Bez měření tepu srdce jen těžko dosáhnete požadovaných výsledků. Častou chybou bývá kromě příliš velké intenzity i monotónnost tréninku, eliptical je přitom ideální na změnu stylů šlapání a úchopů během tréninku a tím pestřejší trénink a zamezení monotónnosti. Pokud máte za sebou počáteční fázi tréninku (asi 1měsíc) a budete chtít postoupit dále, pak k dosažení potřebného tréninkového efektu Váš organismus potřebuje dostatečně intenzivní a četné podněty. To znamená pravidelně, ale také dostatečně dlouho a intenzivně trénovat. Obecně lze říci, že pokud chcete zlepšit fyzickou kondici a dosáhnout snížení podkožního tuku, je třeba eliptical používat minimálně 30 - 40 minut ve správné tréninkové zóně, tak aby nedocházelo k odbourávání vlastní svalové tkáně a aby tělo vydávanou energii čerpalo z tukových rezerv.

TECHNIKA TRÉNINKU NA ELIPTICALU:

Šlapání na elipticalu je si třeba postupně osvojit. Základní tvar kroku je dán konstrukcí stroje, jde spíše o přenášení váhy během kroku a rovný přirozený postoj. Z počátku je dobré najít vhodnou polohu rukou na pohyblivých rukojetích (jejich délka většinou zaručuje pohodlný úchop všem) a soustředit se na pohyb nohou. Polohu těla je pak dobré během tréninku občas změnit, můžete např. střídat pohyb rukou s opřením předloktí o pevnou rukojeť apod. Pokud si najdete polohy těla, které Vám vyhovují, stane se pro Vás časem pohyb na elipticalu zcela přirozeným.

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

